

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

У повсякденному житті всі ми переживаємо як гарні, так і погані моменти, а іноді відчуваємо себе абсолютно розбитими. Цілком нормально звернутися по допомогу та підтримку до інших людей - друзів, родини чи фахівців. Деякі люди можуть соромитися або відчувати стрес, коли просять про підтримку. Погане емоційне самопочуття дуже схоже на погане фізичне. Якщо ви зламаєте ногу або у вас підвищиться температура, зазвичай ви повідомляєте про це батькам, якщо вони ще несуть за вас пряму відповідальність, або звертаєтесь до лікаря. Коли ми психічно у розладі, теж краще звернутися по підтримку до інших. Тут ви дізнаєтесь, коли варто звернутися по допомогу, де ви можете її знайти і як почати про неї говорити.

Коли наше психічне здоров'я у розладі, воно посилає нам про це сигнали. Ми можемо спостерігати за ними через те, як ми відчуваємось, про що думаємо, як поведимося або спілкуємося з іншими. Кожен може спостерігати різні ознаки. Ось список деяких можливих симптомів, які говорять нам про те, що настав час звернутися по допомогу.

Поведінка:

- Втрата інтересу до улюблених занять
- Віддалення від друзів
- Нездатність зосередитися, труднощі з концентрацією
- Зниження продуктивності (у школі, університеті, на роботі)
- Втрата апетиту
- Агресивна поведінка (по відношенню до інших або до себе)
- Проблеми зі сном (не вдається легко заснути, відчуваєте сильну сонливість вдень, прокидаєтесь вночі без причини чи вам часто сняться кошмари ...)
- Ризикова поведінка
- Одержимість власними вагою і тілом
- Відсутність енергії або мотивації
- Нездатність відпочити, незважаючи на втому
- Головний біль, біль у шлунку
- Частий плач
- Бачите чи чуєте речі, які не є реальними або котрі інші не бачать



Емоції:

- Надмірні страхи і тривога
- Почуття безпорадності
- Постійна нудьга
- Почуття смутку
- Постійна втома
- Почуття, що ви нічого не хочете робити
- Різкі зміни настрою
- Відчуття стресу
- Почуття тривоги або депресії

Поведінка:

- Низька самооцінка (наприклад, "Я всім тільки заважаю. Я це ніколи не зможу зробити. Я недостатньо розумний".)
- Погане відношення до свого тіла (наприклад, "Я така товста. Я виглядаю жахливо. У мене немає таких м'язів, як у нього".)
- Підвищена самокритичність (наприклад, "Я ніколи не буду таким успішним, як вона. Боюся, що я не зможу цього зробити".)
- Негативна внутрішня мова (наприклад, "Я завжди роблю цю помилку. У мене ніколи не вийде. Я ніщо. Ніхто не хоче зі мною розмовляти".)
- Роздуми про самопошкодження або самогубство (наприклад, "Я більше не хочу жити. Іншим без мене буде тільки краще".)

Куди звертатися по допомогу?

Коли ви знаєте, що настав час просити про допомогу, важливо знати, де її можна отримати. Добре, коли поруч з вами є людина, яка може допомогти або підтримати вас. Ви можете звернутися до члена сім'ї, близького друга або дорослої людини, якій довіряєте. Це може бути ваш вчитель, шкільний психолог або давній знайомий. Якщо вам потрібна допомога дорослого, але ви вагаєтеся або соромитеся звернутися до нього, ви можете попросити друга або брата/сестру піти з вами.

Пам'ятайте: Іноді перша людина, до якої ми звертаємося, не в змозі нам допомогти. Не здавайтесь, і хоча це може бути важко, спробуйте звернутись до когось іншого. Прохання про допомогу - це ознака сили, а не слабкості.

Поміркуйте і спробуйте обрати двох знайомих людей, яким ви можете сміливо довіритися.

Існує багато інших варіантів, куди ви можете звернутися по допомогу. Додаткову інформацію можна знайти в розділі **Де знайти фахову психологічну підтримку**.

Як звернутися по допомогу?

Просити про допомогу може бути важким та складним завданням. Ось кілька порад, як почати розмову, коли вам потрібно звернутися по допомогу:

- Мені потрібно поговорити з вами про щось важливе...
- Я хочу розповісти тобі те, що мені зараз нелегко...
- Ми можемо поговорити? Останнім часом мені погано, сумно, тривожно...
- Останні кілька тижнів я не дуже добре почуваюся.
- Мені потрібна ваша допомога.
- Останнім часом мені було дуже важко.
- Я намагаюся побороти...

Якщо ви не знаєте, як попросити про допомогу, спробуйте написати прохання. Наприклад, коротку записку або лист. Написання дає нам більше часу для роздумів і може допомогти розібратися в своїх думках.

Пам'ятайте: Психічне здоров'я важлива складова здоров'я всього організму. Нам усім іноді потрібна допомога, і це нормально - і дітям, і дорослим. Звертаючись по допомогу, ви збільшуєте шанси на те, що знову почуватиметесь добре.

