

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

В повседневной жизни мы все испытываем периоды похуже и получше, а иногда чувствуем себя совершенно подавленными. Это совершенно нормально - обратиться за помощью и поддержкой к другим людям: друзьям, родственникам или даже к специалистам. Некоторые люди могут чувствовать себя странно, стыдиться или испытывать стресс, когда обращаются за помощью. Ощущение, когда нам эмоционально плохо, очень похоже на то, когда мы чувствуем себя плохо физически. Если вы сломали ногу или у вас температура, вы расскажите об этом родителям или идете к врачу. Точно так же, когда нам плохо психически, лучше обратиться за помощью к другим. Здесь вы узнаете, когда лучше обратиться за помощью, где ее можно найти и как начать о ней разговор.

Поведение:

- Потеря интереса к любимым занятиям
- Отчуждение от друзей
- Неспособность сосредоточиться, трудности с концентрацией внимания
- Снижение успеваемости в школе
- Потеря аппетита
- Агрессивное поведение (по отношению к другим или к себе)
- Проблемы со сном (не можешь легко заснуть, в течение дня чувствуешь себя очень сонным, просыпаешься ночью без какой-либо причины, у тебя часто ночные кошмары...)
- Рискованное поведение
- Одержимость собственным весом и телом
- Недостаток энергии и мотивации
- Усталость, но неспособность отдыхать
- Головная боль, боль в животе
- Частый плач
- Видеть или слышать вещи, которые нереальны, или их другие не видят

Когда наше психическое здоровье не в порядке, оно посылает нам предупреждающие сигналы. Мы можем их замечать посредством того, как мы себя чувствуем, о чем думаем, как ведем себя или коммуницируем с другими людьми. Каждый может испытать разные проявления. Вот список некоторых возможных признаков, которые говорят нам о том, что пора обратиться за помощью.



Эмоции:

- Чрезмерный страх и беспокойство
- Чувство беспомощности
- Постоянная скука
- Чувство грусти
- Непреодолимая усталость
- Ощущение, что вам не хочется ничего делать
- Сильные перепады настроения
- Чувство стресса
- Чувство тревоги или депрессии

Мышление:

- Низкая самооценка (например, „Я всем только мешаю. Это у меня никогда не получится. Я недостаточно умная.“)
- Плохое восприятие своего тела (например, „Я страшно толстая. Выгляжу ужасно.“ „У меня нет таких мышц, как у него.“)
- Повышенная самокритичность (например, „Я никогда не буду таким же успешным, как он. Я боюсь, что я с этим не справлюсь.“)
- Негативная внутренняя речь (например, „Я всегда совершаю эту ошибку. У меня никогда не получится. Я ничтожество. Никто не хочет со мной разговаривать.“)
- Мысли о самоповреждении или самоубийстве (например, „Я не хочу больше жить. Другие с этим справятся лучше без меня.“)



Куда обратиться за помощью?

Как только вы поймете, что пришло время обратиться за помощью, важно знать, где эту помощь можно получить. Хорошо, если рядом с вами есть человек, который может вам помочь или поддержать вас. Вы можете спросить члена семьи, хорошего друга или взрослого, которому вы доверяете. Это может быть ваш любимый учитель, школьный психолог или ваш сосед. Если вам нужна помощь взрослого, но вы не решаетесь или боитесь спросить его, вы можете попросить друга или брата/сестру пойти с вами.

Помните: Иногда первый человек, к которому мы обратимся, не сможет нам помочь. Не сдавайтесь, и, хотя это может быть трудно, обратитесь к кому-нибудь другому. Попросить о помощи - это признак силы, а не слабости.

Найдите минутку и попробуйте подумать о двух людях, которым вы можете без опасений довериться.

Как обратиться за помощью?

Попросить о помощи может быть трудно и проблематично. Вот несколько советов о том, как начать разговор, когда вам нужно попросить о помощи:

- Мне нужно поговорить с тобой о чем-то важном...
- Мне необходимо рассказать вам о чем-то, что мне нелегко дается...
- Мы можем поговорить? В последнее время я чувствую себя плохо, грустно, беспокойно...
- Последние несколько недель я чувствую себя неважно...
- Мне нужна твоя помощь.
- В последнее время мне очень тяжело.
- Я борюсь с чем-то...

Если Вы не знаете, как попросить о помощи, вы можете попробовать написать об этом в письменном виде. Например, в виде короткой записки или письма. Письмо дает нам больше времени и может быть полезно для того, чтобы упорядочить наши мысли.

ПОМНИТЕ:

Без психического здоровья нет здоровья. Всем нам, детям и взрослым, иногда нужна помощь, и это нормально. Обратившись за помощью, вы увеличите шансы на то, что снова будете чувствовать себя хорошо.