

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ СТРЕС?

Не потрібно бути лікарем, щоб побачити «тривожні дзвіночки»:

У тілі

- коли постійно відчуваєш втому або напруження;
- без причини болять частини тіла (спина, шия, руки тощо);
- важко дихати;
- відсутній апетит. Проблеми з травленням.

У поведінці

- погано спиш;
- плачеш;
- легко дратуєшся, кричиш;
- зловживаєш алкоголем, нікотинном, кавою або наркотичними речовинами.

В емоціях

- сум;
- страх;
- агресія;
- тривога.

У думках

- немає мотивації щось робити. Навіть те, що раніше приносило задоволення;
- не можеш всидіти на місці. Не можеш зосередитись;
- важко приймати будь-які рішення.

Коли постійно долаєш життєві труднощі, стрес обов'язково буде виникати.

Важливо вміти з ним справлятися, щоб не сталося виснаження. Якщо вже не можеш допомогти собі самостійно, треба скоріше звернутися (обери найзручніший для тебе шлях):

- до фахівця із психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра);
- свого сімейного лікаря;
- на гарячі лінії;
- на онлайн-сервіси;
- або до тих, хто надає послуги з психологічної реабілітації дорослим та дітям.