

Психічне здоров'я – така ж важлива складова нашого добробуту, як і фізичне. Проте, коли нам стає емоційно важко, ми нерідко намагаємося терпіти, приховувати свої переживання або переконувати себе, що потрібно просто зібратися.

Але піклуватися про себе – це не слабкість. І просити про допомогу – нормально.

На що варто звернути увагу?

Ви тривалий час відчуваєте сум, тривогу або внутрішнє напруження. Звичні справи потребують дедалі більше сил, зникають інтерес і мотивація. Порухилися сон або апетит, важко зосередитися, відпочити чи розслабитися. Ви стали частіше дратуватися, уникаєте спілкування або відчуваєте себе виснаженими.

Такі прояви не обов'язково свідчать про психічний розлад, але якщо вони не минають, посилюються чи заважають повсякденному життю, не варто залишатися з ними наодинці.

Що можна зробити?

Поговоріть із людиною, якій довіряєте. Дозвольте собі відпочити й не вимагайте від себе постійної продуктивності. За потреби зверніться до сімейного лікаря, психолога або психотерапевта. Якщо хочете підтримати близьку людину, вислухайте її без осуду та знецінення. Іноді фраза «Я поруч. Чим можу допомогти?» важить дуже багато.

Не потрібно чекати, доки стане зовсім нестерпно, щоб подбати про свій психічний стан.

Пам'ятайте: звертатися по допомогу – це не поразка, а важливий крок до відновлення.

Відділення епідеміологічного нагляду

та профілактики неінфекційних хвороб

Кам'янецьке відділення Кропивницького РВ