

Як зрозуміти, що вже варто звернутися по допомогу?

Емоційні гойдалки — звична річ. Емоції мають змінювати одна іншу — це нормально. Під час війни коливання настрою загострюються. **Як зрозуміти, що вже варто звернутися по допомогу?**

Норма — це коли людина відчула емоцію і випустила. Наприклад, коли їй радісно, вона посміялася, пораділа і зберігає функціональність, тобто може займатися простими речами. Якщо людина пів дня має неконтрольований сміх чи сльози і нічого не може робити — це і є **ОЗНАКА!!!**

Тобто функціональність є тим лакмусом, який показує, чи може людина дати собі раду самостійно, чи варто шукати допомоги.



Тривожні розлади - одні з найбільш "заразних" психічних захворювань. У людей зберігся стадний інстинкт. Тривожність передається від однієї людини до іншої і проявляється по-різному.

Як же відрізнити прийнятні хвилювання від тривожних розладів?

Необхідно оцінити, наскільки тривога обґрунтована, як довго вона триває, її інтенсивність і як сильно вона впливає на якість життя.

Емоційні симптоми тривожного розладу

- Постійне відчуття небезпеки, страху
- Проблеми з концентрацією уваги
- Неспокій, нетерплячість
- Очікування гіршого

- Дратівливість
- Пошук ознак небезпеки
- Спустошення
- Приголомшення

Спостерігайте за своїм емоційним станом, вчасно звертайтеся до фахівців по допомогу!

*Ніколи не піддавайтеся на провокації.
Пам'ятайте, що всі ті, хто намагається
Вас зачепити, зробити боляче
або образити - це слабкі, неповноцінні
і не впевнені в собі люди ...*

гр. Мальви при дорозі

