

Кога да потърсите помощ?

Търсете помощ, когато преживявате житейска криза. Често колебаението довежда до отказ да се търси помощ. Всички смятат за похвално, човек да се труди много и да разчита единствено на себе си. Тялото е здраво, не забелязвате нищо нередно и с психиката си. И един небето се сгромолясва над главата ви - изпитвате първата си паническа криза.

Чували сте да се казва: "Ако не те довърши, ще бъдеш по-силен след преживяното". Но е и истина, че да потърсиш помощ, когато имаш нужда от нея, също е белег на сила. През живота си всеки преминава през една или друга криза и е съвсем нормално, дори логично, да срещате трудности с преодоляването ѝ. Паническото разстройство е състояние, което изправя хората пред сериозни проблеми. Това е моментът, когато повечето се затварят в себе си, вместо да потърсят помощ. Ако разберете, че няма да успеете да преживеете дадено събитие или промяна в живота си без чужда помощ, значи сте на правилен път.

При какви житейски ситуации стартира паническото разстройство?

Ето някои кризисни ситуации, при които вероятността да стартира паническото разстройство е най-голяма:

- Смърт на дете
- Загуба на съпруг или съпруга
- Загуба на родител
- Преживяна катастрофа Развод
- Депресия след операция
- Менопауза
- Загуба на работата
- Синдромът "празно гнездо" (децата са напуснали дома)
- Смяна на жилището
- Болест (ваша или на близък)
- Лекуване на пристрастеност към алкохол или наркотици

- Грижа за възрастен родител или дете, или и двете заедно

През живота си всяка от нас минава през някоя от подобни кризи. Когато се справяме с тях, цялата ни енергия е съсредоточена върху ситуацията - благодарение на това оцеляваме. Но докато сме съсредоточени в преодоляване на кризата, целият ни живот сякаш е умрял.

Как да се грижим за психичното си здраве?

Именно в подобни ситуации е нужно да обръщаме специално внимание на психическото здраве. Вие сте в състояние да дадете на себе си толкова, колкото давате и на другите. Ако преживявате някои изброените проблеми, обърнете особено внимание се преборете с тенденцията да се изолирате от приятелите, семейството и външния свят, така ще съхраните психичното си здраве. Дишайте свеж въздух. Излезте да се поразходите. Старайте се да поддържате здравословно хранене и разумен план за физическо натоварване, спете достатъчно и търсете подкрепа от близки и приятели, ако те не разбират през какво преживявате, потърсете помощ от психотерапевт. Всичко казано, разбира се, е лесно да се даде като съвет, отколкото да се направи. Но едно е сигурно: ако откриете, че не сте в състояние да се справите със стреса, който ви притиска, задължително е да потърсите нужната ви помощ, за да запазите психичното си здраве.