



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟
au ?
éditions de
boeck sup

بيان حقائق

متى تتصل بطبيب نفسي ؟

الوقت الذي تقضيه بمفردك لن يستمر طويلاً. سرعان ما ستصطدم بحدودك الشخصية. المخاطرة هي عندئذٍ أن يؤثر معاناتك بشكل كبير على علاقاتك مع الآخرين (الاضطراب، والشك، والابتعاد). قد تشعر بالذنب وتتعمق مزيداً. طلب المساعدة والتحدث عن صعوباتك لمحترف نفسي أو طبيب نفسي قد يكون قراراً صعباً في بعض الأحيان. ولكن متى يجب أن تفعل ذلك؟

من علامات التنبيه الأولى

اطلب المساعدة بسرعة، من علامات التحذير الأولى (الكوابيس، ذكريات الماضي، والتجنب، والمخاوف غير المنضبطة، والتهيج، والذنب)، يسمح بالذهاب أسرع وأفضل وتجنب المضاعفات (الاكتئاب والإدمان).

في حالة عدم وجود دعائم أخرى

دعم الأقارب (الأصدقاء، العائلة، الزوج أو الزوجة) غالباً ما يكون مفيداً جداً، وربما يكون كافياً. ومع ذلك، يمكن أن يستنفد هذا الدعم مع مرور الوقت، أو يصبح غير كافٍ لمعالجة الصعوبات المستمرة، وقد يصبح غير فعال في تخفيف الشعور بعدم الراحة بشكل دائم. يمكن أن يتعرض العلاقات للخطر بسبب كلمات لطيفة ولكن غير ملائمة، التي تكون مجرد مزعجة بدلاً من أن تكون مفيدة. في بعض الأحيان، قد يكون من الأفضل الحفاظ على علاقاتك مع أقاربك من خلال التحدث إلى محترف.

في حالة الاضطرابات المستمرة

ليس هناك وقت متأخر أبداً لطلب مساعدة من محترف. إذا استمرت الأعراض، مهما كان نوعها، لفترة طويلة، يجب أن تقوم بالاستشارة. معاناتك يمكن أن تظهر بأشكال مختلفة: البكاء، القلق، الهمس، الأرق، الكوابيس، اضطرابات السلوك، العوائق، الألم، علامات جسدية غير مفسرة... هذه الأعراض تشير إلى حاجتك للاستشارة مع محترف ليساعدك.