



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

גיליון עובדות מתי לבקר פסיכולוג?

העימות עם עצמך לא יכול להימשך. מהר מאוד, אתה חוצה את הגבולות שלך. הסכנה היא שהסבל שלך ישפיע על מערכות היחסים שלך לאחרים (עצבנות, חוסר אמון, הימנעות), וגרום לך להרגיש אשם ודחוף אותך יותר לפינות. בקש עזרה, דבר על הקשיים שלך לאיש מקצוע, פסיכולוג או פסיכיאטר, זו החלטה קשה לפעמים. אבל מתי עושים את זה?

ברגע שמופיעים תסמינים ראשוניים

בקש עזרה בהקדם האפשרי, ברגע שמופיעים תסמינים ראשוניים (סיוטים, פלאשבקים, הימנעות, פחדים לא נשלטים, עצבנות, אשמה), זה מאפשר לך לשפר את המצב שלך יותר מהר ולהימנע מהחמרת המצב (דיכאון, התמכרות).

כאשר אין תמיכה חיצונית

התמיכה של קרובי משפחה (חברים, משפחה, בן / בת זוג) לרוב יעילה מאוד, אפילו מספיקה. אך תמיכה זו יכולה להשתבש בזמן, לא לעבור את הקשיים שנתקלים בהם, או שהופכת להיות לא יעילה ולא להקל על הקשיים לטווח הארוך. הקשרים יכולים להיהרס על ידי ניסיון תמיכה שהיא במקור, לטובת הבן אדם שצריך אותה. לפעמים עדיף לשמור על מערכות היחסים שלך עם יקיריך ולפנות לאיש מקצוע.

במקרה של הפרעות מתמשכות

אף פעם לא מאוחר מדי כדי לבקש עזרה מאיש מקצוע. אם התסמינים מתמשכים בטווח הארוך, אז אתה צריך לטפל בהם על ידי ביקור עם איש מקצוע. הסבל שלך יכול להתבטא בצורות שונות: דמעות, חרדות, אובססיות, בעיות שינה, סיוטים, הפרעות התנהגותיות, חסימות, כאב, סימנים גופניים לא מוסברים ... תסמינים אלה מצביעים על הצורך להתייעץ עם איש מקצוע שיעזור לך.