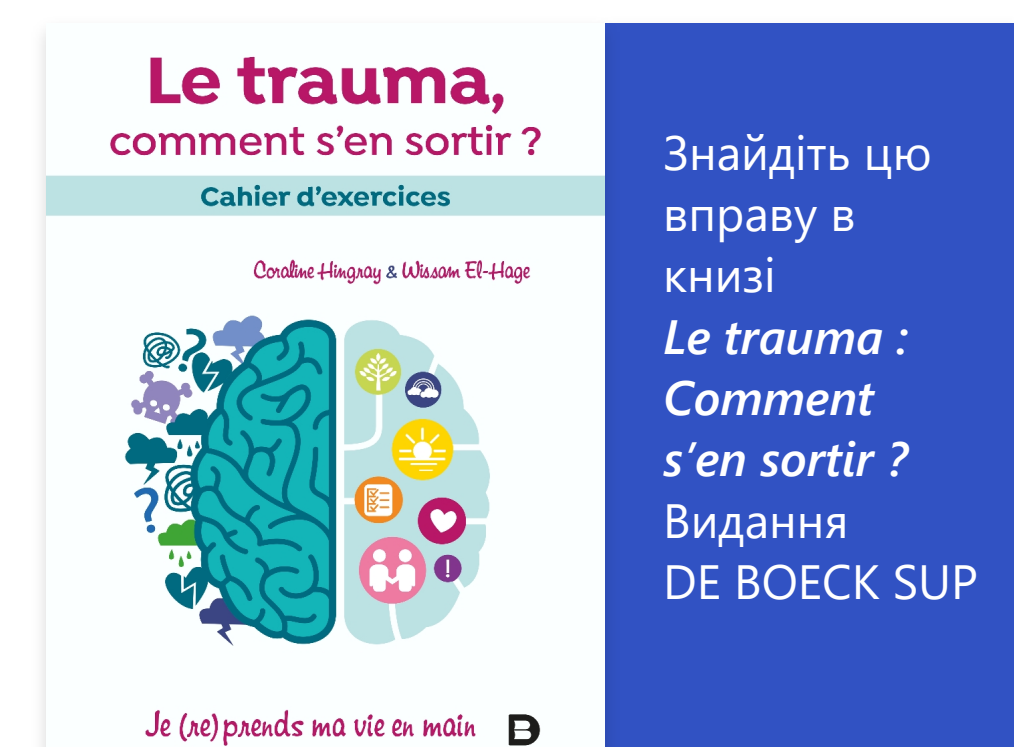


Лист практичних завдань

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ПСИХОТЕРАПЕВТА?



Бесіда наодинці з собою не може тривати довго. Дуже швидко ви натрапляєте на власні межі. Небезпека полягає в тому, що ваші страждання серйозно порушують ваші стосунки з іншими (дратівливість, недовіра, уникнення), що змушує вас відчувати себе винними і заганяє вас глибше всередину себе. Пошук допомоги, розмова з професіоналом, психологом або психіатром про ваші труднощі іноді є складним рішенням. Але коли ви це робите?

3 перших попереджувальних знаків

Швидке звернення за допомогою, при перших тривожних ознаках (нічні кошмари, флешбеки, уникнення, неконтрольовані страхи, дратівливість, почуття провини), допоможе швидше одужати і уникнути ускладнень (депресія, залежність).

За відсутності підтримки оточення

Підтримка родичів (друзів, сім'ї, подружжя) часто дуже корисна або навіть достатня. Однак ця підтримка може з часом вичерпатися, її можуть відтіснити труднощі, або вона може стати неефективною в забезпеченні тривалого полегшення від поганого стану. Цей зв'язок може бути підірваний доброзичливими, але незграбними словами, які бувають настільки ж неефективні, наскільки і дратівливі. Іноді найкраще підтримувати стосунки зі своїми близькими, розмовляючи з професіоналом.

У разі стійких розладів

Ніколи не пізно попросити професіонала про допомогу. Якщо симптоми, незалежно від їх характеру, закріплюються з плином часу, слід це сприйняти як сигнал і проконсультуватися. Ваші страждання можуть приймати різні форми: плач, тривоги, нав'язливі ідеї, безсоння, кошмари, порушення поведінки, блокування, біль, нез'ясовані фізичні симптоми... Ці симптоми говорять про те, що вам потрібно звернутися за допомогою до професіонала.