САМОДІАГНОСТИКА: ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДО НЕРВОВОГО ЗРИВУ ЗАЛИШИЛОСЬ НЕДОВГО

І коли вже вкрай важливо звернутися за допомогою до фахівців. Нервовий зрив — це гострий психічний стан, неадекватно посилена емоційна реакція на події.

Під час війни емоцій накопичується надто багато, здебільшого негативних: тривога, злість, розгубленість, емоційне виснаження. Якщо намагатися постійно їх пригнічувати, може виникнути загострення, психічний розлад або кризовий психічний стан.

На які ознаки у своїй поведінці або реакціях близьких варто звертати увагу? У більшості ситуацій йдеться про емоції та реакції, з якими людина не може впоратися самостійно. Кожна із цих ознак може бути «дзвіночком» для звернення за допомогою.

1. Неконтрольовані за силою емоційні реакції — агресія, лють, плач, дратівливість; різкі безпричинні перепади настрою — від сміху до люті й навпаки. Емоції виникають неочікувано, спрямовуються на першого ліпшого, хто потрапив під руку, сила емоції явно перебільшена, порівняно із приводом, який її викликав. Зупинити емоції неможливо.

2. Панічні реакції — раптові надсильні напади тривожності. Страх стає настільки сильним, що виникають раптові труднощі з диханням, підвищується серцебиття, тиск, здається, що земля тікає з-під ніг.

3. Пригніченість, апатія, збайдужілість, відчуття безсилля, безнадії. Попри те, що людина розуміє, що зараз потрібна її активність, допомога, сил вистачає лише на те, щоб лежати в ліжку й дивитися в одну точку. Будь-які інші , навіть найпростіші дії, вимагають надзвичайних зусиль.

4. Безсоння або надмірна сонливість. В обох випадках немає відчуття того, що ви відпочили й набралися сил. Це призводить до виснаження організму, а іноді до збоїв у пізнавальній діяльності.

5. У голові весь час крутяться нав’язливі думки. Від них неможливо позбутися або переключитися на щось інше. Поширеною є переконання про те, що треба постійно перевіряти новини, «тримати руку на пульсі». Так, людина постійно «скролить» новинні канали. На решту об’єктивно важливих справ не залишається часу та сил.

6. Неможливість зосередитися на будь-чому, запам’ятати найпростіші речі. Постійне відчуття «туману в голові».

7. Відсутність інтересу до будь-чого, навіть до подій, які безпосередньо стосуються життя і безпеки самої людини.

8. Зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

В цих випадках вчасне звернення до фахівців допомагає зберегти Івше життя і психологічне здоров'я!

Отримати безкоштовну конфіденційну онлайн консультацію психолога або психотерапевта можна на сайтах, залишивши заявку:

Ваша підтримка поруч https://tellme.com.ua/

Платформа допомоги врятованим

https://www.help-platform.in.ua/psyhologichna-pidtrymka/

Програма ментального здоров’я «Ти як?» https://howareu.com/hot-lines