

Поганий настрій

Усім нам час від часу буває сумно і тяжко.

Скрутні ситуації або значні зміни в житті можуть впливати на наш настрій. Але іноді ми можемо журитися і без явної на те причини.

Зазвичай похмурий настрій покращується за кілька днів або тижнів — але якщо він триває більше двох тижнів, то, можливо, варто з кимось про це поговорити. Через поганий настрій ви втрачаєте впевненість, почуваетесь втомленим, пригніченим, роздратованим або занепокоєним. Це впливає на ваші думки, самопочуття і поведінку, зокрема:

- ви відчуваєте смуток; речі, які раніше приносили задоволення, більше не радують;
- тривожні або панічні відчуття;
- надмірна втомлюваність або проблеми зі сном;
- дратівливість;
- злість або пригніченість;
- відчуття провини або власної нікчемності;
- підвищення або зниження апетиту;
- зниження концентрації;
- втрата інтересу до сексу.

→ Шукайте поради щодо покращення поганого настрою на вебсайті www.yourmentalhealth.ie

Підтримка і допомога у сфері психічного здоров'я

Якщо вас непокоїть стан вашого психічного здоров'я, існує кілька варіантів підтримки.

Ви можете отримати:

- інформацію і рекомендації щодо занять, які підтримують психічне здоров'я;
- допомогу свого сімейного лікаря або професіоналів чи організацій у сфері психічного здоров'я;
- спеціальні послуги в разі серйозних проблем.

Вид потрібної вам підтримки залежить від того, наскільки сильно психологічні проблеми впливають на ваше повсякденне життя і як довго вони тривають. Важливо звернути увагу, якщо ваші звичайні стратегії подолання стресових ситуацій і труднощів більше не допомагають.

Щоб дізнатися про це більше, ви можете:

- проконсультуватися із сімейним лікарем;
- ознайомитися із варіантами послуг для підтримки психічного здоров'я, які можна отримати без направлення, на вебсайті www.yourmentalhealth.ie. Багато з них надаються агенціями за підтримки Служби охорони здоров'я Ірландії (HSE);
- зателефонувати на безкоштовну інформаційну лінію за номером **1800 111 888**, цілодобово. Тут вас зорієнтують щодо видів підтримки і послуг відповідно до ваших потреб.



Версія 1, березень 2024 р.



yourmentalhealth.ie

Тривожність

Тривожність — це відчуття хвилювання або страху, які час від часу виникають у кожного з нас.

Ви можете тривожитись або хвилюватись, коли вас непокоїть те, що з вами відбувається зараз, або те, що має статись незабаром.

Відчуття тривоги — це природна реакція організму на стресові або небезпечні ситуації. Здоровий рівень тривоги — це цілком нормально, бо вона захищає нас від загроз.

Але з часом тривожність може накопичуватись і виходити з-під контролю.

- відчуття «на межі», метушливість, дратівливість;
- відчуття жаху;
- проблеми з концентрацією уваги і прийняттям рішень;
- потреба постійно перевіряти, чи ви щось зробили, або пошук запевнення в інших людей;
- уникання певних ситуацій або відкладання справ, які вас турбують;
- підвищення або зниження апетиту, потяг до «нездорової» їжі.

➔ Шукайте поради щодо полегшення тривожності на вебсайт www.yourmentalhealth.ie

Стрес

Усі ми час від часу перебуваємо в стресі, особливо коли стикаємось із життєвими труднощами. Серед прикладів життєвих труднощів, що спричиняють стрес — проблеми у стосунках, проблеми на роботі, проблеми з грошима.

Іноді стрес мотивує нас до активних дій і пошуку рішення наших проблем. Але надмірний стрес протягом тривалого часу може призвести до вигорання.

Кожна людина реагує на стрес по-своєму. Тому не завжди легко здогадатися, що саме стрес є причиною погіршення стану.

- відчуття перевантаження (наче на вас забагато навалилось);
- постійне відчуття тривоги, хвилювання, страху;
- забудькуватість;
- втрата впевненості в собі;
- проблеми зі сном або постійне відчуття втоми;
- уникання певних місць або людей;
- зміни апетиту;
- збільшення вживання алкоголю або куріння.

➔ Шукайте поради щодо подолання стресу на вебсайті www.yourmentalhealth.ie

Сон

Сон — невід'ємна складова нашого здоров'я.

Більшість людей потребує від 5 до 9 годин нічного сну. Дорослим рекомендують спати щонайменше 7 годин. Оптимальна тривалість сну — 8 годин, але індивідуальні потреби в усіх різні.

Іноді нам не вдається спати так довго, як хотілося б. Але якщо ви зранку почуваетесь бадьорим і у вас немає сонливості протягом дня, то ви, скоріше за все, спите достатньо.

Порушення сну досить розповсюджені; зазвичай вони самостійно минають за кілька тижнів. Не варто хвилюватись, якщо у вас короткочасно погіршився сон.

Можливо, ви спите недостатньо, якщо ви регулярно:

- прокидаєтесь втомленим;
- не можете змусити себе встати з ліжка;
- постійно виснажені й дратівливі;
- маєте труднощі з концентрацією уваги;
- вживаєте багато кофеїну (кави або чаю) або енергетичних напоїв протягом дня;
- маєте труднощі з подоланням стресу.

➔ Шукайте поради щодо покращення сну на вебсайті www.yourmentalhealth.ie