

Тривожні ознаки психологічної кризи

Періоди погіршення психічного здоров'я можуть впливати на всіх нас в той чи інший час. Ви можете помітити напад тривоги, період постійного поганого настрою або реакцію на важку втрату, травматичну подію чи стрес, пов'язаний з іспитом.

Хоча коливання в тому, наскільки ви відчуваєтеся щасливими, є нормальним явищем, іноді психічне здоров'я людини може досягти кризової точки. Це етап, на якому ви можете відчути себе на межі або на точці зламу. Може здатися, що ви просто не в змозі впоратися з усім цим.

Якщо ви вважаєте, що наближаєтесь до кризи, або хочете знати, що робити, якщо це станеться в майбутньому, ця стаття розповість вам все, що вам потрібно знати.

Що таке психологічна криза?

Багато людей живуть з психічними захворюваннями, такими як депресія або тривога. Однак бувають випадки, коли погіршення психічного здоров'я може призвести до того, що вам терміново знадобиться професійна допомога. Якщо ви відчуваєте, що ваше психічне здоров'я в найгіршому стані, що ви не можете впоратися або перебуваєте на межі емоційного колапсу, можливо, ви переживаєте психологічну кризу.

Незалежно від того, чи здається, що ваше психічне здоров'я поступово погіршується, чи стає поганим за одну ніч, розпізнавання ознак може допомогти вам зрозуміти, коли вам потрібна негайна допомога.

Що може спричинити психологічну кризу?

Психологічна криза може бути спричинена чимось травматичним, або ж виникнути без очевидних причин.

Іноді існує очевидна причина кризи. Вона може включати в себе:

- Відчуття стресу через навчання, іспити чи роботу
- Занепокоєння щодо грошей
- Стрес від розриву сімейних стосунків, включаючи розлучення батьків
- Проблеми з житлом
- Переживання важкої втрати (хтось помер) або іншої втрати
- Занепокоєння з приводу власної або чужої наркотичної чи алкогольної залежності
- Переживання розриву стосунків
- Жорстоке поводження з боку партнера, друга або члена сім'ї
- Переживання травматичної події, наприклад, нападу.

Якщо немає очевидної причини для психологічної кризи, це не означає, що у вас її не може бути. Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте на межі, але не знаєте чому, ваші побоювання не менш обґрунтовані. Незалежно від того, чи є очевидна причина, чи ні, ви маєте право на професійну допомогу.

Які тривожні ознаки психологічної кризи?

Іноді психологічна криза може з'явитися раптово, але в інших випадках існують тривожні ознаки того, що криза може ось-ось настати. Якщо ви можете розпізнати ознаки кризи, що насувається, проактивне звернення за допомогою може допомогти запобігти її виникненню.

Тривожні ознаки того, що ви можете бути під загрозою психологічної кризи, включають в себе наступне:

- Бажання віддалитися від сім'ї чи друзів або уникати їх
- Сильні перепади настрою
- Недосипання або занадто багато сну
- Постійне відчуття втоми
- Неможливість зосередитися навіть на речах, які зазвичай приносять задоволення, наприклад, на телепередачах
- Неотримання задоволення від занять чи хобі, які раніше подобалися
- Вживання занадто малої або занадто великої кількості їжі
- Значна втрата або збільшення ваги
- Думки про самоушкодження або фактичне заподіяння собі шкоди
- Думки про самогубство або смерть
- Вживання алкоголю або наркотиків, або залучення до інших форм саморуйнівної поведінки
- Віддавання речей, які раніше подобались
- Відсутність піклування про особисту гігієну чи елементарний зовнішній вигляд, наприклад, не розчісувати волосся чи не одягатися щодня.

Знати тривожні ознаки може бути корисно, щоб у разі їх виникнення ви могли звернутися по допомогу. Вам не обов'язково мати всі ці ознаки, щоб звернутися по допомогу; якщо ви відчуваєте, що перебуваєте в кризі, вам доступна підтримка.

Якщо життя здається безнадійним або ви не бачите жодних позитивних моментів, вам потрібно негайно поговорити з батьками, вчителем, дорослим, якому ви довіряєте, або медичним працівником.

Як розпізнати психологічну кризу?

Психологічна криза може відчуватися так, ніби ви досягли дна. Життя може здаватися надзвичайно складним, і ви можете відчувати, що кожен день - це боротьба. Криза може призвести до наступних наслідків:

- Відчуття такої тривоги, що неможливо вийти з дому або виконати будь-яку звичну повсякденну роботу
- Відчуття сильної депресії
- Інтенсивні періоди плачу
- Панічні атаки або флешбеки
- Поведінка, що спричиняє самоушкодження, або бажання завдати собі шкоди

- Суїцидальні відчуття
- Почуття "під кайфом" (також відоме як маніакальне відчуття)
- Якщо ви чуєте голоси, які інші люди не чують, або бачите речі, які інші не бачать
- Почуття параної з приводу чогось, незважаючи на відсутність об'єктивних доказів цього (наприклад, відчуття, що люди налаштовані проти вас, хоча це не так).

Що робити у випадку психологічної кризи?

Незалежно від того, як ви себе відчуваєте, одна з найважливіших речей, яку ви можете зробити, - це розповісти комусь про свої проблеми. Звертатися можна до друзів, родини, вчителів, консультантів та лікарів загальної практики. Якщо людина, яку ви обрали, не пропонує вам необхідної підтримки, спробуйте знайти когось іншого.

Якщо ви відчуваєте себе дуже пригніченим або тривожним, або у вас з'являються думки про те, щоб завдати собі шкоди або покінчити з життям, це ознака психологічної кризи. Ви повинні негайно звернутися за допомогою. Лікарі та фахівці з психічного здоров'я готові запропонувати практичні, емоційні та медичні процедури, які допоможуть вам почуватися краще.

Якщо ви стурбовані про себе, свого друга або дитину, ви можете звернутися за невідкладною допомогою в будь-який час. Відправте безкоштовне повідомлення **HELP на номер **50015** 24/7 або відвідайте сайт **www.ineedhelp.ie**.**

Завжди телефонуйте 999 або 112 в поліцію, швидку допомогу або пожежну службу, якщо хтось серйозно захворів або отримав поранення, або якщо їхнє життя знаходиться під загрозою.