



emocjonalny
FITNESS

4 wskazówki, jak radzić sobie z zaburzeniami psychicznymi



1. Nie bój się mówić o swoim problemie

Warto rozmawiać z bliskimi o swoich problemach i „pozbyć się ciężaru”. Kiedy zaczniesz mówić o swoich emocjach, lepiej je zrozumiesz, a może nawet rozpoznasz. Z pewnością znajdziesz wokół siebie osoby, które borykają się z podobnymi problemami, czy kłopotami. To pozwoli poczuć się mniej samotnym, a tym samym przestanie narastać w Tobie poczucie odosobnienia.



2. Pozwól sobie przeżywać to, co przeżywasz

Zaakceptuj siebie i swoje emocje. Nie oskarżaj siebie o to, jak się czujesz. Nie porównuj się do innych. Dostrzeż dobre rzeczy i skoncentruj się na nich.



3. Sięgnij po pomoc

Kiedy czujesz, że obecna sytuacja Cię przerasta i masz poczucie, że nikt z bliskich nie rozumie, przez co przechodzisz sięgnij po specjalistyczną pomoc. Kiedy stres zbyt mocno wpływa na Twoje życie, powoli go opanowując, może to mieć bardzo złe skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Reakcja we właściwym czasie pomoże zapobiec poważnym konsekwencjom, jak np. depresji. Im dłużej czekasz, tym bardziej problem się pogłębia. Pamiętaj, że nikt nie jest samowystarczalny. Są momenty, gdy pomoc innych jest niezbędna. Sięgnij po nią i wzmocnij swoje zdrowie psychiczne!