



Как понять, что пришло время обратиться за психологической помощью?

Современная жизнь полна стрессов и вызовов. Иногда нам кажется, что мы вполне себе справляемся, но есть особые признаки, которые указывают на то, что пришла пора обратиться за помощью к профессионалу. Этот чек-лист поможет вам понять, настало ли это время. Отметьте те утверждения, которые соответствуют вашему текущему положению.

- 1. Я часто испытываю чувство тревоги и беспокойства**
Чувствую себя «на грани», тревога стала моим спутником, и даже, казалось бы, в спокойные моменты я не могу расслабиться и в полной мере насладиться жизнью.
- 2. Я нахожусь в постоянном стрессе, чувствую выгорание**
Чувствую будто бы «борюсь с жизнью», ощущаю эмоциональное и/или физическое истощение от повседневных обязанностей.
- 3. У меня появились проблемы со сном и/или аппетитом**
Замечаю резкие изменения в аппетите или режиме сна: либо ем и сплю слишком много, либо наоборот, почти не ем и не сплю, трудно засыпаю/просыпаюсь, могу проспять 12 часов и чувствовать усталость.
- 4. У меня случаются частые перепады настроения**
Мое настроение меняется без видимой причины, я чувствую себя то на вершине мира, то на дне за очень короткий промежуток времени, мне сложно контролировать свои эмоции.
- 5. Большую часть времени я чувствую грусть и/или подавленность**
Чувствую себя печальным или безнадежным большую часть времени и не могу вспомнить, когда в последний раз был по-настоящему счастлив.

- 6.** Мне не интересно то, что раньше приносило радость
Хобби и занятия, которые раньше приносили мне удовольствие, теперь кажутся скучными или бессмысленными; я потерял интерес к общению с теми людьми, с которыми всегда был рад взаимодействовать.
- 7.** У меня появились трудности в отношениях, усилилось чувство одиночества
Участились конфликты с близкими людьми, напряжение в отношениях стало ощутимым, я чувствую, что не могу донести свои чувства и мысли до других и никак не могу решить проблемы. Мне кажется, что никто не понимает меня и мою боль, чувствую себя одиноким, даже находясь в окружении друзей и семьи, поэтому предпочитаю избегать социальных взаимодействий и оставаться в одиночестве.
- 8.** Я чувствую безнадежность и беспомощность
Ощуаю, что мои усилия ни к чему не приводят, верю в то, что ситуация никогда не улучшится, не вижу выхода из сложившихся обстоятельств.
- 9.** Я сталкиваюсь с проблемами на работе или в учебе
Испытываю трудности с выполнением рабочих задач или учебных заданий, моя концентрация снизилась, и я не могу сосредоточиться на важных для меня делах; чувствую, как ухудшилась память.
- 10.** У меня появились физические недомогания, не имеющие медицинской причины
Появились физические симптомы (например, частые головные боли, боли в животе, перманентная усталость), которые были подвержены медицинскому обследованию и не нашли себе объяснения.
- 11.** У меня появились сложности в принятии решений
«Замираю» перед любым выбором, даже если он незначительный; постоянное сомнение и нерешительность мешают мне двигаться вперед.
- 12.** Я прибегаю к нездоровым способам справляться с проблемами
Замечаю, что стал чаще употреблять алкоголь, наркотики или заедать стресс.

Если вы отметили несколько пунктов из этого чек-листа, возможно, пришло время задуматься о профессиональной помощи. Психолог поможет разобраться в причинах ваших трудностей, преодолеть их и улучшить качество жизни. Обращение за психологической помощью – это не признак слабости, а признак силы. Ведь только сильный человек может признать свои проблемы и начать их решать. Помните, что забота о себе — это не роскошь, а необходимость любого взрослого человека.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?