

Когда обращаться психиатру или психотерапевту?

Обращение к психиатру или психотерапевту может быть необходимо, если вы замечаете у себя следующие симптомы:

- ✓ неприятные физические ощущения: если вы испытываете физический дискомфорт большую часть времени без видимых соматических причин, и врачи предполагают, что это связано с психологическим состоянием)
- ✓ снижение работоспособности: заметное ухудшение производительности на работе, когда даже простые задачи кажутся непосильными)
- ✓ проблемы со сном: частые бессонницы из-за навязчивых мыслей и тревог или же постоянная сонливость)
- ✓ магическое мышление: убеждение в силе примет и предчувствий, которое становится маниакальным)
- ✓ потеря интереса к любимым занятиям: утрата удовольствия от вещей, которые ранее приносили радость и эйфорию)
- ✓ низкая самооценка: постоянное ощущение собственной недостойности в отношениях, общении, работе или карьере)
- ✓ агрессия к близким: частые срывы на близких людей и склонность винить их в собственных проблемах
- ✓ усталость и апатия: регулярные мысли о том, как сильно вы устали от всего, что вас окружает
- ✓ социальная изоляция: постоянные жалобы на жизнь или, наоборот, полное отстранение от социальных контактов
- ✓ трудности с формулировкой мыслей: проблемы с четким формулированием мыслей и выражением их словами

С любой проблемой можно справиться, если Вы сами этого захотите...