

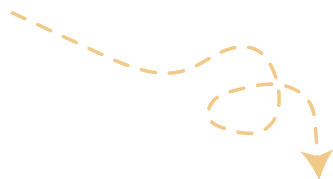
CZY POTRZEBUJĘ POMOCY?

Samemu często trudno to określić. Gdy rozmawiamy z innymi, nasze problemy i uczucia mogą zostać zbagatelizowane. Dlatego nie warto sugerować się zdaniem innym, a tym co czujesz i co mówi ci intuicja.

W zaburzeniach psychicznych, tak jak w chorobach ciała - im wcześniej podejmiemy działania, tym szybciej i łatwiej wrócimy do zdrowia!

Aby wykonać pierwszy krok wystarczy odpowiedzieć sobie na pytanie:

**Czy występujące trudności/objawy
utrudniają lub uniemożliwiają Ci
codzienne funkcjonowanie?**



TAK

Zdecydowanie powinieneś udać się do specjalisty. Na początek zawsze zachęcam do konsultacji u psychologa, który w zależności od rodzaju i nasilenia problemów wskaże dokąd udać się po dalszą pomoc.

NIE

Aktualnie dajesz sobie radę z życiowymi wyzwaniami. Jednak pamiętaj, do specjalisty można się zwrócić także, gdy nie doświadczasz żadnych objawów. “Przegadanie” aktualnego stresu zapobiega powstawaniu zaburzeń psychicznych i fizycznych!

Pamiętaj!

Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć! Zaniedbanie higieny psychicznej prowadzi do stresu. Jeśli jest długotrwały i o średnim nasileniu, prędzej czy później może doprowadzić do pojawienia się zaburzeń psychicznych (np. depresyjnych lub lękowych), a także do poważnych chorób somatycznych (nadciśnienie, choroby serca, choroby układu pokarmowego).

