

Коли потрібно звертатися до фахівця

Смуток може бути лише проявом поганого настрою, а недосип – результатом напруженого тижня. Однак інколи ці стани сигналізують про глибші проблеми нервової системи, з якими варто звернутися до фахівця.

Коротке опитування допоможе вам прислухатися до себе і зрозуміти, чи потрібна вам фахова психологічна допомога.

Прочитайте наступні твердження і дайте собі відповідь «так» чи «ні» на кожне з них

	Так	Ні
Вам важко сконцентрувати увагу, наприклад на робочому завданні / змісті книжки, яку ви читаєте, тощо		
У вас регулярно з'являються нав'язливі думки, пов'язані з минулими подіями		
Ваш апетит / вага змінилися без очевидної причини		
Ви маєте проблеми зі сном: довго не можете заснути / бачите тривожні сни / прокидаєтеся серед ночі й не можете заснути тощо		
Ви відчуваєте самотність навіть серед інших людей		
Ви уникаєте місць, людей, речей, що нагадують про події з минулого		
У вас бувають раптові спалахи злості або дратівливості без вагомої причини		
Ви часто розмірковуєте про марність життя		
Ви втратили інтерес до речей, які раніше приносили задоволення		

Якщо бодай одна з перерахованих ситуацій триває понад два тижні, подумайте про те, щоб скористатися фаховою психологічною допомогою.