

Самодіагностика: як зрозуміти, що до нервового зриву залишилось недовго

І коли вже вкрай важливо звернутися за допомогою до фахівців.

😞 Нервовий зрив — це гострий психічний стан, неадекватно посилена емоційна реакція на події.

😞 Під час війни емоцій накопичується надто багато, здебільшого негативних: тривога, злість, розгубленість, емоційне виснаження. Якщо намагатися постійно їх пригнічувати, може виникнути загострення, психічний розлад або кризовий психічний стан.

😞 На які ознаки у своїй поведінці або реакціях близьких варто звертати увагу? У більшості ситуацій йдеться про емоції та реакції, з якими людина не може впоратися самотійно. Кожна із цих ознак може бути «дзвіночком» для звернення за допомогою.

🔔 Неконтрольовані за силою емоційні реакції — агресія, лють, плач, дратівливість; різкі безпричинні перепади настрою — від сміху до люті й навпаки. Емоції виникають неочікувано, спрямовуються на першого ліпшого, хто потрапив під руку, сила емоції явно перебільшена, порівняно із приводом, який її викликав. Зупинити емоції неможливо.

🔔 Панічні реакції — раптові надсильні напади тривожності. Страх стає настільки сильним, що виникають раптові труднощі з диханням, підвищується серцебиття, тиск, здається, що земля тікає з-під ніг.

🔔 Пригніченість, апатія, збайдужілість, відчуття безсилля, безнадії. Попри те, що людина розуміє, що зараз потрібна їй активність, допомога, сил вистачає лише на те, щоб лежати в ліжку й дивитися в одну точку. Будь-які інші, навіть найпростіші дії, вимагають надзвичайних зусиль.

🔔 Безсоння або надмірна сонливість. В обох випадках немає відчуття того, що ви відпочили й набралися сил. Це призводить до виснаження організму, а іноді до збоїв у пізнавальній діяльності.

🔔 У голові весь час крутяться нав'язливі думки. Від них неможливо позбутися або переключитися на щось інше. Поширеною є переконання про те, що треба постійно перевіряти новини, «тримати руку на пульсі». Так, людина постійно «скролить» новинні канали. На решту об'єктивно важливих справ не залишається часу та сил.

🔔 Неможливість зосередитися на будь-чому, запам'ятати найпростіші речі. Постійне відчуття «туману в голові».

🔔 Відсутність інтересу до будь-чого, навіть до подій, які безпосередньо стосуються життя і безпеки самої людини.

🔔 Зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами.

😊 Щоб отримати безкоштовну конфіденційну онлайн консультацію психолога або психотерапевта, потрібно лише коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті tellme.com.ua Вчасне звернення до фахівців допомагає зберегти життя і психологічне здоров'я.

Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька