Když se cítíte na dně

Každý člověk se někdy cítí smutně nebo takříkajíc na dně.

To, jak se cítíte, může ovlivnit nějaká nepříjemná událost nebo významná změna ve vašem životě. Někdy se ale může stát, že se člověk cítí zle, aniž by to mělo jasný důvod.

Takové pocity se často zlepší po několika dnech nebo týdnech. Pokud ale trvají déle než 2 týdny, může být vhodné si o tom s někým promluvit. Pocit, že jste na dně, vám snižuje sebedůvěru a přináší únavu, frustraci, zlost či starosti. Může ovlivňovat vaše uvažování, pocity i chování, například můžete:

- mít pocit smutku, nebudou vás bavit věci tak jako dřív,
- mít úzkosti nebo panické pocity,
- být unavenější než obvykle nebo mít problémy se spánkem,
- být vznětliví,
- mít pocity zlosti nebo frustrace,
- mít pocity bezcennosti nebo provinění,
- mít větší, nebo naopak menší chuť k jídlu,
- mít potíže se soustředěním,
- mít menší zájem o sex.

→ Tipy, které vám mohou pomoct při tíživých pocitech, najdete na **www.yourmentalhealth.ie**

Podpora a služby pro duševní zdraví

Máte-li starost o své duševní zdraví, nabízejí se různé formy podpory.

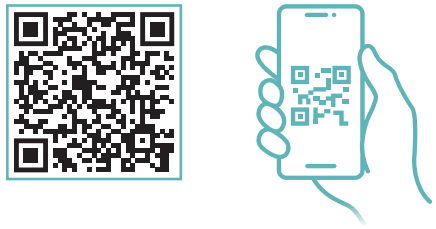
Můžete získat:

- informace a rady o tom, jak podpořit duševní zdraví,
- podporu od svého praktického lékaře nebo od organizací a profesionálů zabývajících se duševním zdravím,
- odborné služby v případě komplexních obtíží.

Typ podpory, který potřebujete, záleží na tom, jaký dopad mají vaše problémy na váš každodenní život. Jde například o to, jak dlouho už problémy trvají, nebo o případy, kdy vaše obvyklé postupy, jak potíže řešit, přestanou fungovat.

Potřebujete-li další informace:

- Můžete si promluvit se svým praktickým lékařem.
- Na stránce www.yourmentalhealth.ie najdete údaje o podpoře a službách pro duševní zdraví, které můžete využít bez žádanky. Mnohé z těchto služeb poskytují různé agentury za podpory od nás.
- Můžete zavolat na bezplatnou linku **1800 111 888**, a to v kteroukoli denní či noční dobu. Získáte pomoc při hledání podpory či služeb odpovídajících vašim potřebám.



Connecting for Life

Verze 1, březen 2024

CAPICHE hello@capichedesign.com

CZECH * CZECH * CZECH * CZECH * CZECH *

yourmentalhealth.ie

Úzkosti

Úzkosti jsou pocity obav nebo strachu, které čas od času může zažívat každý.

Můžete vnímat pocit úzkosti nebo obav, pokud vám dělá starosti něco, co zažíváte nebo co má přijít.

Pocity úzkosti jsou přirozenou odpovědí těla na určité stresové nebo nebezpečné situace. Zdravá míra úzkostí je v pořádku a pomáhá vám chovat se bezpečně.

Úzkostlivost však může časem narůstat a může se stát, že ji člověk přestane zvládat. Může ovlivňovat vaše uvažování, pocity i chování, například můžete:

- být nervózní, neklidní nebo podráždění,
- mít pocity hrůzy,
- mít potíže se soustředěním nebo rozhodováním,
- opakovaně kontrolovat věci nebo hledat ujištění u ostatních,
- vyhýbat se situacím nebo odkládat věci, kterých se obáváte,
- mít větší, nebo naopak menší chuť k jídlu nebo mít nezvladatelnou chuť na nezdravé potraviny,

→ Tipy, které vám mohou pomoci při úzkostech, najdete na **www.yourmentalhealth.ie**

Stres

Každý je občas ve stresu, obzvlášť když čelí nějaké obtížné situaci. Obtížné situace mohou zahrnovat vztahové problémy, pracovní problémy nebo finanční starosti.

Pocit stresu může někdy člověka motivovat k překonání problému či k nalezení řešení problému. Příliš mnoho stresu po dlouhou dobu ale může způsobit takzvané vyhoření.

Stres má různé dopady na každého. Ne vždy je snadné poznat, že příčinou je právě stres. Může ovlivňovat vaše uvažování, pocity i chování, například můžete:

- mít pocit, že je toho na vás moc,
- mít neustále úzkostlivé pocity, starosti nebo být vyděšení,
- být zapomnětliví,
- postrádat sebedůvěru,
- mít potíže se spánkem nebo se cítit neustále unaveni,
- vyhýbat se určitým místům nebo lidem,
- jíst méně, nebo naopak více než obvykle,
- pít alkohol nebo kouřit více než obvykle.

→ Tipy, které vám mohou pomoci zvládat stres, najdete na **www.yourmentalhealth.ie**

Spánek

Spánek je důležitý pro vaše zdraví.

Většina lidí potřebuje v noci naspat něco mezi 5 až 9 hodinami. Dospělým se doporučuje spát více než 7 hodin. Ideální doba je 8 hodin, ale nejsme všichni stejní.

Někdy se může stát, že nenaspíte tolik času, kolik byste chtěli. Pravděpodobně však spíte dost dlouho, jste-li po probuzení odpočatí a nejste během dne ospalí.

Problémy se spánkem jsou běžné a obvykle se zlepší během několika týdnů. Zkuste se nenechat znepokojit, pokud je váš spánek narušený jen krátkodobě.

Nejspíš nemáte dostatek spánku, pokud pro vás pravidelně platí, že:

- máte při probuzení pocit, že jste unavení,
- máte potíže se vstáváním,
- jste unavení a podrážděni,
- máte potíže se soustředit,
- probijete se dnem pouze za pomoci kofeinu (z kávy nebo čaje) nebo energetických nápojů,
- obtížně zvládáte stres.

→ Tipy, které vám mohou pomoci při potížích se spánkem, najdete na **www.yourmentalhealth.ie**