

ცუდი განწყობა

ცხოვრების გარკვეულ ეტაპზე, ყველა განიცდის მწუხარებას, ან ცუდ განწყობაზე.

დამთრგუნავმა მოვლენამ, ან თქვენს ცხოვრებაში მნიშვნელოვანმა ცვლილებამ, შეიძლება თქვენს განწყობაზე გავლენა მოახდინოს. მაგრამ ხანდახან, შესაძლებელია გაურკვეველი მიზეზის გამო, ცუდ განწყობაზე დადგეთ.

ცუდი განწყობა ხშირად, რამდენიმე დღის, ან კვირის შემდეგ უმჯობესდება - თუ ის 2 კვირაზე მეტხანს გაგრძელდება, მაშინ შეიძლება ვინმესთან საუბარი დაგჭირდეთ. ცუდი განწყობის გამო, შეიძლება ნაკლებად თავდაჯერებული, დადლილი, იმედგაცრუებული, გაბრაზებული, ან შემფოთებული იყოთ. ამან შეიძლება გავლენა იქონიოს იმაზე, თუ რას ფიქრობთ, გრძნობთ და როგორ იქცევით, მათ შორის:

- გრძნობთ სევდას, ან ისეთ სიამოვნებას ვერ ღებულობთ, როგორც ადრე
- შფოთვის, ან პანიკის შეგრძნება გაქვთ
- ჩვეულებრივზე მეტად დადლილი ხართ, ან ძილის პრობლემები გაქვთ
- გაღიზიანებული ხართ
- გაბრაზებული, ან განზილებული ხართ
- თავს უსარგებლოდ და დამნაშავედ გრძნობთ
- მადა მოგემატათ, ან დაგიქვეითდათ
- კონცენტრირების სირთულე
- სექსისადმი ინტერესის დაკარგვა

→ რჩევებისთვის, რომლებიც ცუდ განწყობაზე ყოფნის დაგეხმარებათ, ეწვიეთ www.yourmentalhealth.ie

ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მხარდაჭერა და მომსახურება

თუ ფსიქიკური პრობლემები განუხებთ, მხარდაჭერა ხელმისაწვდომია.

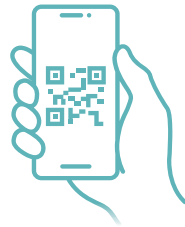
თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ:

- ინფორმაცია და რჩევები იმაზე, რაც თქვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობის მხარდაჭერას უზრუნველყოფს.
- თქვენი თერაპევტის, ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის ორგანიზაციებისა და პროფესიონალების მხარდაჭერა.
- სპეციალისტის მომსახურება კომპლექსური სირთულეების დროს.

თქვენთვის საჭირო დახმარების ტიპი დამოკიდებულია იმაზე, თუ სირთულეები თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე როგორ გავლენას ახდენს. ეს შეიძლება უკავშირდებოდეს იმას, თუ რამდენ ხანს გაგრძელდა ისინი, ან თუ გადალახვის თქვენთვის ჩვეული სტრატეგიები ვეღარ მუშაობს.

მეტი ინფორმაციისთვის, შეგიძლიათ:

- ესაუბროთ თერაპევტს.
- ეწვიეთ www.yourmentalhealth.ie ფსიქიკური ჯანმრთელობის მხარდაჭერისა და მომსახურების დეტალებისთვის, რომლებზე წვდომაც მიმართვის გარეშე არის შესაძლებელი. მათგან ბევრს სააგენტოები, HSE-ს მხარდაჭერით უზრუნველყოფენ.
- ჩვენს საინფორმაციო ხაზს უფასო ზარით დაუკავშირდით **1800 111 888**, ნებისმიერ დროს, დღისით, ან ღამით. ეს თქვენი საჭიროების შესაბამისად, მხარდაჭერის და მომსახურებების მიღებაში დაგეხმარებათ.



ვერსია 1, 2024 წლის მარტი



CAPICHE - hello@capichedesign.com

yourmentalhealth.ie

შფოთვა

შფოთვა არის განცდის, ან შიშის გრძნობა, რომელიც ხანდახან ყველას ეუფლება.

თქვენ შეიძლება გქონდეთ შფოთვა ან განცდა, როდესაც რამე განუხებთ, რასაც ახლა განიცდით, ან რაც შეიძლება მოხდეს.

შფოთვა ზოგიერთ სტრესულ, ან სახიფათო სიტუაციაზე, თქვენი სხეულის ბუნებრივი რეაქციაა. ჭანსადი ოდენობით, შფოთვა ნორმალურია და თქვენი დაცვა შეუძლია.

მაგრამ შფოთვა დროთა განმავლობაში შეიძლება დაგროვდეს და მაშინ, მისი მართვა ძნელი იქნება.

- ზღვარზე ყოფნა, მოუსვენრობა, გაღიზიანება
- შიშის შეგრძნება
- კონცენტრირების, ან გადანყვეტილების მიღებასთან დაკავშირებული სირთულე
- რაიმეს განმეორებით გადამონება, ან თავდაჯერების სხვებთან ძიება
- ისეთი სიტუაციების თავიდან აცილება, ან ისეთი საქმეების გადედება, რომლებიც განუხებთ
- მადის მომატება, ან დაქვეითება, ან არაჯანსაღი საკვებისადმი ლტოლვა

→ ენციკლეთ www.yourmentalhealth.ie შფოთვასთან დაკავშირებული რჩევებისთვის.

სტრესი

სტრესს ხანდახან ყველა გრძნობს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა რთულ სიტუაციაში იმყოფება. რთული სიტუაციები შეიძლება ურთიერთობების სირთულეებს, სამუშაო პრობლემებს, ან ფულთან დაკავშირებულ განცდას მოიცავდეს.

სტრესის შეგრძნებამ ზოგჯერ შეიძლება საქმეების გაკეთების მოტივაცია გააჩინოს, ან პრობლემური სიტუაციიდან გამოსავალი გაპოვნინოთ. მაგრამ ხანგრძლივმა და ძლიერმა სტრესმა შეიძლება გადაგწვათ.

სტრესი ყველაზე სხვადასხვანაირად მოქმედებს. ყოველთვის ადვილი მისახვედრი არ არის, რომ მიზეზი სტრესია.

- დათრგუნულობის შეგრძნება (იმის განცდა, რომ ყველაფერი ზედმეტია)
- გაღიზიანება
- მუდმივად შფოთვის შეგრძნება, ან განცდა, ან შიშის შეგრძნება
- გულმავიწყობა
- თავდაჯერებულობის ნაკლებობა
- ძილის პრობლემები, ან მუდმივად გადაღლის შეგრძნება
- გარკვეული ადგილებისთვის ან ადამიანების გვერდის ავლა
- ჩვეულებრივზე ნაკლების, ან მეტის ჭამა
- ალკოჰოლის მიღება, ან მოწევა ჩვეულებრივზე მეტად

→ ენციკლეთ www.yourmentalhealth.ie სტრესთან დაკავშირებული რჩევებისთვის.

ძილი

ძილი თქვენი ჯანმრთელობისთვის მნიშვნელოვანია.

ადამიანების უმეტესობას, დამეში 5-დან 9 საათამდე ძილი სჭირდება. ზრდასრულებისთვის 7 საათზე მეტია რეკომენდებული. იდეალური ხანგრძლივობა 8 საათია, მაგრამ ყველა განსხვავებულია

ზოგჯერ შეიძლება იმდენი ვერ იძინოთ, რამდენიც გსურთ. მაგრამ ალბათ გამოძინებას ახერხებთ, თუ გაღვიძებისას თავს დასვენებულად გრძნობთ და დღის განმავლობაში არ გეძინებათ.

ძილის პრობლემები ხშირია და ჩვეულებრივ, რამდენიმე კვირაში სიტუაცია უმჯობესდება. ეცადეთ არ იღვლოთ, თუ თქვენი ძილი მცირე ხნით დაირღვა.

შესაძლოა, გამოძინებას ვერ ახერხებთ, თუ რეგულარულად:

- გაღვიძებისას დაღლას გრძნობთ
- გამოფხიზლების პრობლემა გაქვთ
- დაღლილობას და გაღიზიანებას გრძნობთ
- ყურადღების მოკრება გიჭირთ
- კოფეინზე (ყავა, ან ჩაი) და ენერგეტიკულ სასმელებზე დამოკიდებული ხართ
- სტრესის გამკლავება გიჭირთ

→ ენციკლეთ www.yourmentalhealth.ie ძილთან დაკავშირებული რჩევებისთვის.