

Prasta nuotaika

Tam tikras gyvenimo etapas visi susiduriame su liūdesiu ar prasta nuotaika.

Nuotaikai turi įtakos stresą keliantys įvykiai ar dideli gyvenimo pasikeitimai. Tačiau kartais prasta nuotaika užklumpa be jokios aiškios priežasties.

Nuotaika įprastai pagerėja per kelias dienas ar savaites, tačiau jei prasta nuotaika laikosi ilgiau nei 2 savaites, jums gali praversti su kuo nors apie tai pasikalbėti. Dėl prastos nuotaikos galite mažiau pasitikėti savimi, jausti nuovargį, nepasitenkinimą, pyktį ar nerimą. Prasta nuotaka gali turėti įtakos jūsų mąstysenai ir elgesiui:

- galite jausti liūdesį ar nesimėgauti dalykais taip, kaip anksčiau;
- galite jausti nerimą ar paniką;
- galite jaustis labiau nei įprastai pavargę ar susidurti su miego problemomis;
- galite būti sudirgę;
- galite jaustis pikti ar susierzinę;
- galite jaustis beverčiai arba prasikalte;
- gali padidėti arba sumažėti apetitas;
- gali būti sunku susikaupti;
- galite prarasti lytinį potraukį.

→ Apsilankykite adresu www.yourmentalhealth.ie kur rasite daugiau patarimų, padėsiančių susidoroti su prasta nuotaika.

Psichinės sveikatos priežiūra ir tarnybos

Jei nerimaujate dėl savo psichinės sveikatos, galite kreiptis pagalbos.

Galite gauti:

- informacijos ir patarimų apie tai, kaip padėti sau psichinės sveikatos klausimais;
- pagalbos iš bendrosios praktikos gydytojo arba psichinės sveikatos priežiūros organizacijų ir specialistų;
- pagalbos iš specializuotų tarnybų, jei susiduriate su dideliais sunkumais.

Kokios pagalbos jums reikės priklausau nuo to, kaip sunkumai trikdo jūsų kasdienį gyvenimą. Gali prireikti įvertinti, kiek ilgai jie trunka ir ar jūsų įprastos susidorojimo strategijos neveikia.

Norėdami gauti daugiau informacijos galite:

- pasikalbėti su savo bendrosios praktikos gydytoju;
- apsilankyti adresu www.yourmentalhealth.ie kur rasite daugiau informacijos apie psichinės sveikatos priežiūros paslaugas ir tarnybas, į kurias galite kreiptis be siuntimo. Daugelį tokių paslaugų teikia agentūros, gaunančios HSE paramą;
- paskambinti į nemokamą mūsų informacinę liniją, telefonu **1800 111 888**, bet kuriuo paros metu. Taip galėsite išsirinkti sau labiausiai tinkančias priežiūros paslaugas ir tarnybas.



1 versija, 2024 m. kovas



yourmentalhealth.ie

Nerimas

Nerimas – tai baimės ar susirūpinimo jausmas, kurį kartais patiriame kiekvienas.

Galite jausti nerimą ar susirūpinimą kai nerimaujate dėl to, ką patyrėte arba kas nutiks.

Nerimas yra natūralus kūno atsakas į stresą keliančias ar pavojingas aplinkybes. Sveikas nerimo lygis yra priimtinas ir gali padėti jums apsisaugoti.

Tačiau laikui bėgant nerimas gali didėti kol jį bus sunku suvaldyti. Jis gali turėti įtakos jūsų mąstysenai ir elgesiui:

- galite jausti dirglumą, susijaudinimą ar negalėti pailsėti;
- galite jausti didelį nuogaštavimą;
- gali būti sunku susikaupti arba priimti sprendimus;
- galite nuolat tikrinti daiktus ar ieškoti kitų pritarimo;
- galite vengti situacijų ar atidėlioti tai, dėl ko nerimaujate;
- gali padidėti arba sumažėti apetitas, galite norėti nesveiko maisto.

→ Apsilankykite adresu www.yourmentalhealth.ie kur rasite daugiau patarimų, padėsiančių susidoroti su nerimu.

Stresas

Kiekvienas iš mūsų kartais susiduriame su stresu, ypač ištikus sudėtingai situacijai. Skirtingomis situacijomis gali būti laikomi sunkumai santykiuose, darbe ar nerimas dėl pinigų.

Kartais stresas gali motyvuoti imtis veiksmų ar rasti savo problemų sprendimus. Tačiau ilgai didelis streso lygis gali privesti prie perdegimo.

Kiekvieną žmogų stresas veikia skirtingai. Tačiau ne visada lengva suprasti, kad tai, kaip jaučiamės, priklauso nuo streso.

- galite jaustis priblokšti (taip, lyg visko būtų per daug);
- galite nuolat jausti nerimą, susirūpinimą ar baimę;
- galite būti užmaršūs;
- jums gali stigti pasitikėjimo savimi;
- galite susidurti su miego problemomis arba jausti nuolatinį nuovargį;
- galite vengti tam tikrų vietų ar žmonių;
- galite valgyti daugiau arba mažiau nei įprastai;
- galite vartoti alkoholį ar rūkyti daugiau nei įprastai.

→ Apsilankykite adresu www.yourmentalhealth.ie kur rasite daugiau patarimų, padėsiančių susidoroti su stresu.

Miegas

Miegas svarbus jūsų sveikatai.

Didžiajai daliai žmonių reikia 5–9 val. nakties miego. Suaugusiems rekomenduojama miegoti ilgiau nei 7 valandas. Idealiu atveju jūsų nakties miegas turėtų trukti 8 valandas, tačiau visi žmonės skirtingi.

Kartais galite miegoti trumpiau nei norėtumėte. Tačiau tikėtina, kad miegate pakankamai, jei ryte jaučiatės pailsėję, o dienos metu nesijaučiate mieguisti.

Nors su miego problemomis susiduriame dažnai, jos įprastai praeina per kelias dienas. Jei jūsų miegas trumpam sutriko, stenkitės nesijaudinti.

Gali būti, kad miego nepakanka, jei reguliariai:

- pabundate pavargę;
- jums sunku pabusti;
- jaučiatės pavargę ir sudirgę;
- jums sunku susikaupti;
- dienos metu dažnai vartojate kofeiną (kavą arba arbatą) ar energinius gėrimus;
- jums sunku susidoroti su stresu.

→ Apsilankykite adresu www.yourmentalhealth.ie kur rasite daugiau patarimų, padėsiančių susidoroti su miego problemomis.