

Ponury nastrój

Każdy na pewnym etapie swojego życia czuje się smutny lub przygnębiony.

Stresujące wydarzenie lub poważna zmiana w Twoim życiu może mieć wpływ na Twój nastrój. Jednak czasami można czuć się przygnębionym bez wyraźnego powodu.

Ponury nastrój często ustępuje po kilku dniach lub tygodniach – jeśli utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie, może powinieneś z kimś o tym porozmawiać. Ponury nastrój może sprawić, że czujesz się mniej pewny siebie, zmęczony, sfrustrowany, zły lub zmartwiony. Może wpływać na sposób myślenia, odczuwania i zachowania, w tym także na to że:

- czujesz się smutny lub nie sprawiają Ci przyjemności te rzeczy które lubiłeś wcześniej
- odczuwasz lęk i łatwo wpadasz w panikę
- czujesz większe niż zwykle zmęczenie lub masz problemy ze snem
- szybko się irytujesz
- czujesz się zły lub sfrustrowany
- czujesz się nic nie wart lub czujesz się winny
- odczuwasz zwiększenie lub zmniejszenie apetytu
- trudno Ci się skoncentrować na tym co robisz
- tracisz zainteresowanie seksem

➔ Odwiedź stronę www.yourmentalhealth.ie gdzie znajdują się pomocne wskazówki na temat ponurego nastroju.

Wsparcie i usługi w zakresie zdrowia psychicznego

Możesz otrzymać wsparcie jeśli martwisz się o swoje zdrowie psychiczne.

Możesz otrzymać:

- informacje i porady dotyczące wsparcia zdrowia psychicznego.
- wsparcie ze strony lekarza rodzinnego lub organizacji i specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym.
- specjalistyczne usługi w przypadku skomplikowanych trudności.

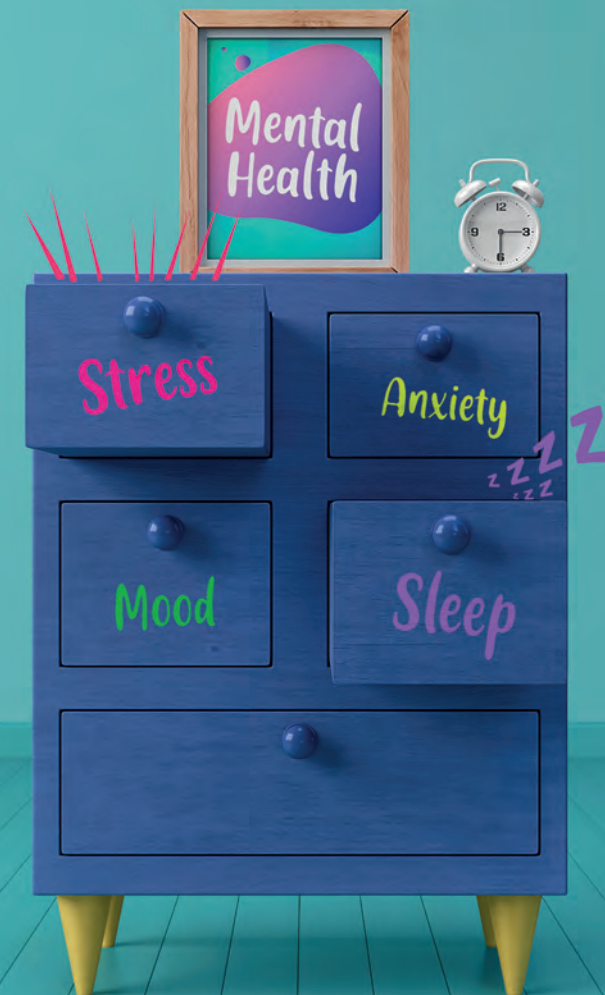
Rodzaj wsparcia, jakiego potrzebujesz, zależy od tego, jak Twoje trudności wpływają na Twoje codzienne życie. Może to dotyczyć czasu ich trwania lub tego, czy Twoje zwykłe strategie radzenia sobie przestały działać.

Aby uzyskać więcej informacji możesz:

- Odwiedzić swojego lekarza rodzinnego.
- Odwiedzić stronę: www.yourmentalhealth.ie gdzie znajdziesz szczegółowe informacje na temat wsparcia i usług w zakresie zdrowia psychicznego, do których można uzyskać dostęp bez skierowania. Wiele z tych usług zapewniają agencje wspierane przez HSE.
- Zadzwoń na bezpłatną infolinię pod numerem **1800 111 888**, o każdej godzinie dnia i nocy. Pomoże Ci to znaleźć wsparcie i usługi odpowiadające Twoim potrzebom.



Wersja 1, Marzec 2024



yourmentalhealth.ie

Stany lękowe

Lęk to uczucie niepokoju lub strachu, którego czasami każdy doświadcza.

Możesz odczuwać niepokój lub zmartwienie, gdy martwisz się czymś, czego doświadczasz lub co ma się wkrótce wydarzyć.

Uczucie niepokoju jest naturalną reakcją organizmu na stresujące lub niebezpieczne sytuacje. Zdrowa ilość niepokoju jest w porządku i może zapewnić Ci bezpieczeństwo.

Jednak niepokój może narastać z czasem i być trudny do opanowania.

Może wpływać na to, jak myślisz, co czujesz i jak się zachowujesz, jak na przykład to że:

- jesteś zdenerwowany, niespokojny lub drażliwy
- odczuwasz silny strach
- masz trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- wielokrotnie sprawdzasz rzeczy lub szukasz zapewnienia u innych, że wszystko jest w porządku
- unikasz sytuacji lub odkładasz robienie rzeczy, którymi się martwisz
- odczuwasz zwiększenie lub zmniejszenie apetytu lub chęć na niezdrowe jedzenie

➔ Odwiedź stronę www.yourmentalhealth.ie gdzie znajdują się pomocne wskazówki dotyczące stanów lękowych.

Stres

Każdy czasami odczuwa stres, zwłaszcza gdy ma do czynienia z trudną sytuacją. Do trudnych sytuacji zaliczają się trudności w relacjach z ludźmi, problemy w pracy lub problemy finansowe.

Odczuwanie stresu może czasami motywować Cię do zrobienia czegoś lub znalezienia rozwiązań swoich problemów. Jednak długotrwały stres może spowodować wypalenie.

Stres na każdego wpływa inaczej. Jednak nie zawsze łatwo jest stwierdzić, że przyczyną danego zachowania czy uczucia jest stres. Stres może wpływać na sposób myślenia, odczuwania i zachowania, w tym także na to że:

- czujesz się przytłoczony (czujesz, że wszystkiego jest dla Ciebie za dużo)
- ciągle odczuwasz niepokój, zmartwienie lub strach
- często o czymś zapominasz
- brak Ci pewności siebie
- masz problemy ze snem lub ciągle jesteś zmęczony
- unikasz pewnych miejsc i pewnych ludzi
- jesz o wiele mniej lub o wiele więcej niż zwykle
- pijesz i palisz więcej niż zwykle

➔ Odwiedź stronę www.yourmentalhealth.ie gdzie znajdują się pomocne wskazówki dotyczące stresu.

Sen

Sen jest ważny dla Twojego zdrowia.

Większość ludzi potrzebuje od 5 do 9 godzin snu na dobę. W przypadku dorosłych zaleca się więcej niż 7 godzin. Idealna ilość to 8 godzin, ale każdy ma inne potrzeby.

Czasami możesz nie spać tyle, ile byś chciał. Ale prawdopodobnie śpisz wystarczająco dużo, jeśli po przebudzeniu czujesz się wypoczęty i nie czujesz się senny w ciągu dnia.

Problemy ze snem są częste i zwykle ustępują w ciągu kilku tygodni. Staraj się nie martwić, jeśli Twój sen zostanie zakłócony przez chwilę.

Możesz nie spać wystarczająco dużo, jeśli:

- budzisz się i czujesz się zmęczony
- trudno jest Ci wstać z łóżka
- czujesz się zmęczony i poirytowany
- trudno Ci się skoncentrować na tym co robisz
- potrzebujesz kofeiny (kawy lub herbaty) lub napojów energetycznych, aby przetrwać dzień
- trudno Ci poradzić sobie ze stresem

➔ Odwiedź stronę www.yourmentalhealth.ie gdzie znajdują się pomocne wskazówki dotyczące spania.