

Anxietatea

Anxietatea este un sentiment de îngrijorare sau de teamă pe care toată lumea îl experimentează uneori.

Vă puteți simți neliniștit(ă) sau îngrijorat(ă) atunci când vă preocupă un lucru pe care îl experimentați sau care urmează să se întâmple.

Sentimentele de anxietate reprezintă reacția naturală a organismului dvs. la anumite situații stresante sau periculoase. Un anumit nivel de anxietate este în regulă și vă poate menține în siguranță.

Dar anxietatea se poate acumula în timp și poate fi dificil de gestionat.

- vă puteți simți la capătul puterilor, neliniștit sau irascibil
- puteți resimți un sentiment de teamă
- puteți avea dificultăți de concentrare sau de luare a deciziilor
- puteți verifica în mod repetat lucrurile sau să căutați asigurări de la alții
- puteți evita anumite situații sau să amânați lucrurile care vă îngrijorează
- puteți manifesta o creștere sau o scădere a apetitului

→ Vizitați www.yourmentalhealth.ie pentru sfaturi care să vă ajute cu anxietatea.

Stresul

Cu toții ne simțim stresați uneori, mai ales atunci când ne confruntăm cu o situație dificilă. Situațiile dificile pot include dificultăți în relații, probleme la locul de muncă sau griji legate de bani.

Stresul vă poate motiva uneori să rezolvați lucrurile sau să găsiți soluții la probleme. Dar o cantitate mare de stres pe o perioadă lungă de timp vă poate provoca epuizare.

Stresul afectează fiecare persoană în moduri diferite. Dar nu este întotdeauna ușor să conștientizăm că stresul este cauza.

- vă simțiți copleșit(ă) (senzația că totul este prea mult)
- vă simțiți stresat(ă), îngrijorat(ă) sau înspăimântat(ă) tot timpul
- începeți să uitați lucruri
- vă pierdeți încrederea în sine
- manifestați probleme cu somnul sau vă simțiți obosit(ă) tot timpul
- evitați anumite locuri sau persoane
- mâncați mai puțin sau mai mult decât de obicei
- consumați alcool sau fumați mai mult decât de obicei

→ Vizitați www.yourmentalhealth.ie pentru sfaturi care să vă ajute cu stresul.

Somnul

Somnul este important pentru sănătatea dvs.

Majoritatea oamenilor au nevoie de 5 până la 9 ore de somn pe noapte. Pentru adulți, se recomandă cel puțin 7 ore. Durata ideală este de 8 ore, dar fiecare persoană este diferită.

Uneori este posibil să nu dormiți atât de mult pe cât v-ați dori. Dar probabil că dormiți suficient dacă vă simțiți odihnit(ă) când vă treziți și nu vă simțiți somnoros (somonoroasă) în timpul zilei.

Problemele cu somnul sunt frecvente și, de obicei, se ameliorează în câteva săptămâni. Încercați să nu vă faceți griji dacă somnul vă este perturbat pentru o perioadă scurtă de timp.

Este posibil să nu dormiți suficient dacă, în mod regulat:

- vă simțiți obosit(ă) când vă treziți
- vă este greu să vă treziți
- vă simțiți obosit(ă) și irascibil(ă)
- aveți dificultăți de concentrare
- vă bazați pe cofeină (din cafea sau ceai) sau pe băuturi energizante pentru a trece peste zi
- aveți dificultăți în a face față stresului

→ Vizitați www.yourmentalhealth.ie pentru sfaturi care să vă ajute cu somnul.