

# Плохое настроение

Каждый человек на определённом этапе своей жизни испытывает грусть или подавленность.

Неприятные события или серьёзные перемены в нашей жизни могут повлиять на наше настроение. Но иногда можно чувствовать себя подавленно без видимой причины.

Плохое настроение часто проходит через несколько дней или недель, но если оно продолжается более 2-х недель, рекомендуется с кем-нибудь поговорить о вашем состоянии. Плохое настроение может привести к потере уверенности в себе, усталости, раздражительности, гневу или беспокойству. Оно может повлиять на то, как вы думаете, чувствуете, ведёте себя, в том числе:

- вы чувствуете грусть или не испытываете такого удовольствия, как раньше
- вас охватывает ощущение тревоги или паники
- вы чувствуете себя более уставшим, чем обычно, или испытываете проблемы со сном
- вы чувствуете себя раздражительным
- вас переполняет чувство злости или разочарование
- вы испытываете чувство никчемности или вины
- у вас снижается или повышается аппетит
- вам трудно сосредоточиться
- вы теряете интерес к сексу

→ Посетите сайт [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) чтобы найти советы, которые помогут вам справиться с плохим настроением.

## Поддержка и услуги в области психического здоровья

Если вы обеспокоены состоянием своего психического здоровья, вам может быть оказана поддержка.

Вы можете получить:

- информацию и советы о том, как поддерживать психическое здоровье.
- поддержку от врачей общей практики, организаций по охране психического здоровья и специалистов.
- специализированные услуги, направленные на преодоление трудностей.

Тип необходимой вам поддержки зависит от того, каким образом трудности влияют на вашу повседневную жизнь. В том числе от того, как долго они длятся, или если предпринимаемые вами обычные стратегии по преодолению трудностей больше не работают.

Для получения дополнительной информации вы можете:

- проконсультироваться с врачом общей практики
- посетить сайт [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie), чтобы узнать подробности о поддержке и услугах в области психического здоровья, которые вы можете получить без направления. Многие из них предоставляются организациями, поддерживаемыми HSE.
- воспользоваться нашей бесплатной информационной линией, позвонив по номеру **1800 111 888**, в любое время суток. Эти меры помогут вам найти поддержку и услуги, соответствующих вашим потребностям.



Версия 1, март 2024 г



[yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

# Тревога

**Тревога** — это чувство беспокойства или страха, которое время от времени испытывает каждый из нас.

**Вы можете испытывать тревогу или беспокойство, когда вы волнуетесь из-за определённого события, которое с вами происходит, или переживаете о том, что должно произойти.**

Чувство тревоги — это естественная реакция организма на стрессовые или опасные ситуации. Здоровая тревога является нормальным состоянием и помогает нам чувствовать себя в безопасности.

Но со временем тревога может накапливаться и справиться с ней становится всё тяжелее. Она может повлиять на то, как вы думаете, чувствуете, ведёте себя, в том числе:

- вы находитесь на взводе, в состоянии раздражения или беспокойства
- вы испытываете чувство сильного страха
- вам трудно концентрировать внимание и принимать решения
- вы многократно перепроверяете вещи или ищете подтверждения у других
- вы избегаете ситуаций или откладываете дела, которые вызывают у вас беспокойство
- у вас повышается или снижается аппетит или появляется тяга к нездоровой пище

---

→ Посетите сайт [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) чтобы найти советы, которые помогут вам справиться с тревогой.

# Стресс

**Стресс** время от времени испытывает каждый человек, особенно когда приходится сталкиваться со сложными ситуациями. К сложным ситуациям можно отнести трудности в отношениях, проблемы на работе или денежные затруднения.

Чувство стресса иногда может побудить нас к действиям и поиску решений проблем. Однако длительный и сильный стресс может привести к выгоранию.

Стресс влияет на всех по-разному. Но не всегда легко определить причину стресса. Он может повлиять на то, как вы думаете, чувствуете, ведёте себя, в том числе:

- вас охватывает чувство переполненности (ощущение, что всего слишком много)
- вы испытываете тревогу, постоянное беспокойство или страх
- вы всё забываете
- вам не хватает уверенности в себе
- у вас проблемы со сном или постоянная усталость
- вы избегаете определённых мест или людей
- вы употребляете меньше или больше пищи, чем обычно
- вы употребляете алкоголь или курите больше, чем обычно

---

→ Посетите сайт [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) чтобы найти советы, которые помогут вам справиться со стрессом.

# Сон

**Сон** жизненно важен для хорошего здоровья.

**Большинству людей требуется от 5 до 9 часов сна каждую ночь. Взрослым рекомендуют спать не менее 7 часов. Идеальная продолжительность сна — 8 часов, но одинаковых людей нет.**

Иногда, возможно, вам не удастся выспаться настолько, насколько хотелось бы. Но если вы просыпаетесь отдохнувшим и не чувствуете сонливости в течение дня, то, скорее всего, вы высыпаетесь.

Проблемы со сном — обычное явление, и, как правило, сон нормализуется в течение нескольких недель. Если временно режим вашего сна нарушен, постарайтесь не беспокоиться.

Возможно, вы не получаете достаточного количества сна, если вы регулярно

- просыпаетесь с чувством усталости
- с трудом встаёте
- чувствуете усталость и раздражительность
- вам сложно сконцентрироваться
- зависите от кофеина (в кофе или чае) или энергетических напитков, чтобы продержаться весь день.
- с трудом справляетесь со стрессом

---

→ Посетите сайт [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) чтобы найти советы, которые помогут вам справиться с проблемами со сном.