

Skleslá nálada

Každý človek sa v určitej fáze svojho života cíti smutný alebo má skleslú náladu.

Vašu náladu môže ovplyvniť nepríjemná udalosť alebo veľká zmena vo vašom živote. Niekedy sa však môžete cítiť skleslo bez jasnej príčiny.

Skleslá nálada často ustúpi po niekoľkých dňoch alebo týždňoch - ak trvá dlhšie ako 2 týždne, možno sa o nej budete musieť s niekým porozprávať. Skleslá nálada môže spôsobiť, že budete pociťovať menšiu sebadôveru, budete sa cítiť unavený, frustrovaný, nahnevaný alebo znepokojený. Môže ovplyvniť vaše myslenie, pocity a správanie, a to aj takto:

- cítite sa smutný alebo vás veci nebavia tak ako predtým,
- pociťujete úzkosť alebo paniku,
- ste unavený viac ako zvyčajne alebo máte problémy so spánkom,
- ste podráždený,
- cítite sa nahnevaný alebo frustrovaný,
- cítite sa bezcenný alebo vinný,
- máte väčšiu alebo menšiu chuť do jedla ako zvyčajne,
- máte ťažkosti so sústredením,
- stratili ste záujem o sex.

→ Navštívte stránku www.yourmentalhealth.ie, kde nájdete tipy, čo vám pomôže pri úzkosti.

Podpora a služby v oblasti duševného zdravia

Ak máte obavy o svoje duševné zdravie, máte k dispozícii podporu.

Môžete získať:

- informácie a rady týkajúce sa vecí, ktoré pomôžu vášmu duševnému zdraviu,
- podporu od vášho všeobecného lekára alebo organizácií a odborníkov v oblasti duševného zdravia,
- špecializované služby v prípade zložitých problémov.

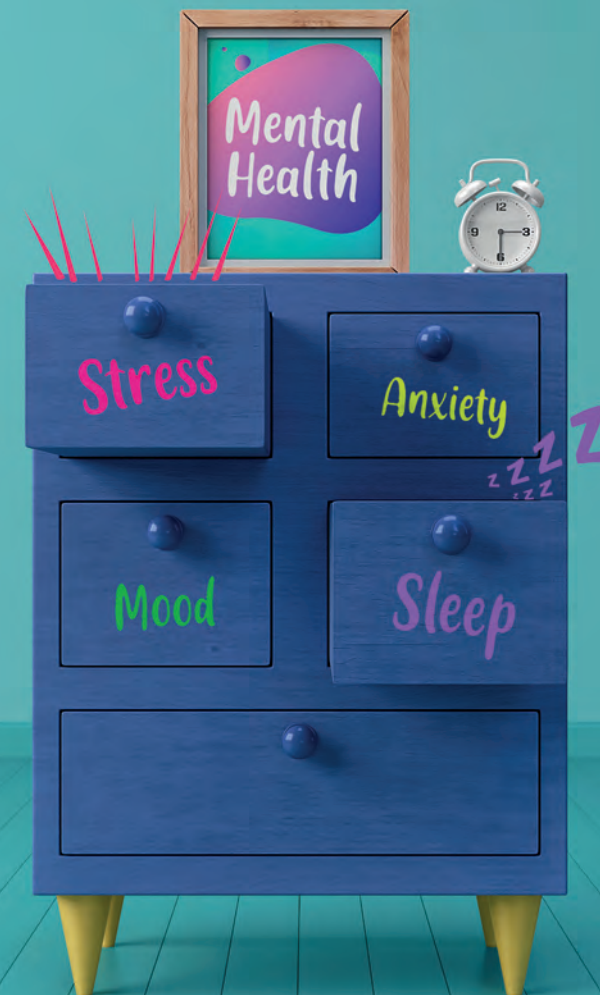
Typ podpory, ktorú potrebujete, závisí od toho, ako ťažkosti ovplyvňujú váš každodenný život. Napríklad, ako dlho trvajú, alebo či vaše zvyčajné stratégie, ktorými ste ich zvládali, prestali fungovať.

Ak potrebujete viac informácií, môžete:

- sa porozprávať s všeobecným lekárom.
- navštíviť stránku www.yourmentalhealth.ie, kde nájdete podrobnosti o podpore a službách v oblasti duševného zdravia, ktoré môžete využiť bez odporúčania. Mnohé z nich poskytujú organizácie s podporou Generálneho riaditeľstva zdravotníckych služieb v Írsku.
- kedykoľvek počas dňa alebo noci bezplatne zatelefonovať na našu informačnú linku na čísle **1800 111 888**. Tu vám pomôžu nájsť podporu a služby zodpovedajúce vašim potrebám.



1. verzia, marec 2024



yourmentalhealth.ie

Úzkosť

Úzkosť je stav, počas ktorého pociťujete obavy alebo strach. Občas ju zažíva každý.

Úzkosť alebo obavy môžete pociťovať, keď vás znepokojuje niečo, čo práve prežívate, alebo čo sa bude diať.

Pocity úzkosti sú prirodzenou reakciou vášho tela na niektoré stresové alebo nebezpečné situácie. Zdravá miera úzkosti je v poriadku a môže vás ochrániť pred nebezpečenstvom.

Úzkosť sa však môže časom nahromadiť a je ťažké ju zvládnuť.

Môže ovplyvniť vaše myslenie, pocity a správanie, a to aj takto:

- ste nervózny, nepokojný alebo podráždený,
- pociťujete strach,
- máte ťažkosti so sústredením a rozhodovaním,
- opakovane kontrolujete veci alebo hľadáte uistenie u druhých,
- situáciám alebo činnostiam, ktorých sa obávate, sa vyhýbate alebo ich odkladáte,
- máte zvýšenú alebo zníženú chuť do jedla alebo chuť na nezdravé jedlá,
- stratili ste záujem o sex.

➔ Navštívte stránku www.yourmentalhealth.ie, kde nájdete tipy, čo vám pomôže pri úzkosti.

Stres

Každý človek niekedy pociťuje stres, najmä keď si musí poradiť s ťažkou situáciou. Ťažkými situáciami môžu byť napríklad problémy vo vzťahu, pracovné problémy alebo finančné problémy.

Pocit stresu vás niekedy môže motivovať k tomu, aby ste veci urobili alebo vyriešili svoje problémy. Ak však dlhodobo pociťujete veľa stresu, môžete dospieť k vyhoreniu.

Stres vplýva na každého iným spôsobom. Nie vždy je však ľahké zistiť, že príčinou je stres. Môže ovplyvňovať vaše myslenie, cítenie a správanie, a to aj takto:

- cítite sa preťažený (máte pocit, že je všetkého na vás priveľa),
- máte ťažkosti so sústredením,
- ste podráždený,
- pociťujete úzkosť alebo neustále obavy alebo strach,
- zabúdate,
- nemáte dostatok sebadôvery,
- máte problémy so spánkom alebo pocit neustálej únavy,
- vyhýbate sa určitým miestam alebo ľuďom,
- jete menej alebo viac ako zvyčajne,
- pijete alkohol alebo fajčíte viac ako zvyčajne.

➔ Navštívte stránku www.yourmentalhealth.ie, kde nájdete tipy, čo vám pomôže so zvládaním stresu.

Spánok

Spánok je pre vaše zdravie dôležitý.

Väčšina ľudí potrebuje spať v noci 5 až 9 hodín. Dospelým sa odporúča aspoň 7 hodín. Ideálne množstvo je 8 hodín, ale každý človek je iný.

Niekedy si možno nespíte toľko, koľko by ste chceli. Pravdepodobne však máte dostatok spánku, ak sa po prebudení cítite oddychnutý a počas dňa sa necítite ospalý.

Problémy so spánkom sú bežné a situácia sa zvyčajne v priebehu niekoľkých týždňov zlepší. Snažte sa netrápiť, ak máte krátkodobo narušený spánok.

Dostatok spánku nemusíte mať, ak sa pravidelne:

- budíte s pocitom únavy,
- máte problémy vstávať,
- cítite sa unavený a podráždený,
- ťažko sa sústredíte,
- spoliehate sa na kofeín (v káve alebo čaji) alebo energetické nápoje, aby ste prežili deň,
- máte problémy so zvládaním stresu.

➔ Navštívte stránku www.yourmentalhealth.ie, kde nájdete tipy, čo vám pomôže k lepšiemu spánku.