

Как понять, что пора обратиться за психологической помощью?

Объясняет специалист «Центра экстренной психологической помощи МЧС России»:

Сильные эмоции и переживания - это нормальные реакции на события, выходящие за рамки обычных. Кому-то приспособиться к новым условиям легче, кому-то сложнее. А порой самостоятельно справиться с эмоциями практически невозможно.

Но как понять, что пора обратиться к психологу? На это указывают следующие признаки:

- нарастающий внутренний дискомфорт, ощущение неблагополучия;
- тяжёлое эмоциональное состояние, отказ от важных вещей – работы, увлечений, общения, отношений;
- заметные изменения в вашем характере, мешающие общению с другими людьми;
- появление сложностей в отношениях, межличностные конфликты;
- физическое недомогание без объективных причин: головная боль, внезапная слабость, нарушение пищеварения;
- злоупотребление алкоголем;
- потребность в психологической помощи, даже если перечисленных выше признаков нет.

Ответы подготовлены «Центром экстренной психологической помощи МЧС России». Телефон горячей линии: +7 (495) 989-50-50.