

MODEL DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

CÍTIM SA ZDRAVÝ

- bežné kolísanie nálady
- bežné vzorce spánku
- fyzická pohoda, pocit energie
- kvalitný výkon
- fungujúce vzťahy

NIEČO SA DEJE

- nervozita, podráždenosť, skl'účenosť
- problémy so spánkom
- únava, málo energie
- svalové napätie, bolesti hlavy
- odkladanie povinnosti na neskôr
- pokles sociálnych aktivít

CÍTIM SA ZLE

- úzkosť, hnev, hlboký smútok, pocit beznádaie
- rozrušenosť a prerušovaný spánok
- únava, bolesť
- pokles výkonnosti
- stiahnutie sa "do seba"

POTREBUJEM POMOC

- nadmerná úzkosť, extrémne emócie, depresívna nálada
- neschopnosť zaspať, prerušovaný spánok, predčasné zobudenie
- pocit vyčerpania
- neschopnosť vykonávať povinnosti
- sociálna izolácia (od najbližších)

AKO POSTUPOVAŤ ?

- zamerať sa na úlohu a rozdeliť ju na jednoduchšie časti
- poznať a využívať vlastný spôsob podpory
- udržiavať zdravý životný štýl

- uvedomiť si limity
- dostatočný odpočinok, jedlo a pohyb
- zapojiť zdravé stratégie zvládania
- identifikovať a minimalizovať stresory

- identifikovať a pochopiť svoje príznaky úzkosti
- hovoriť s niekým
- vyhľadať pomoc
- nájsť psychosociálnu podporu (rodina, priatelia)

- vyhľadať odbornú konzultáciu
- prekonať obavy a navštíviť odborníka (všeobecný lekár) a postupovať podľa odporúčaní lekára
- návšteva psychológa, psychiatra
- podporné vzťahy
- opätovne dosiahnuť zdravší životný štýl a režim dňa

AK SÚ VAŠE POCITY NEÚNOSNÉ, NEHANBITE SA POŽIADAŤ O POMOC.

