FAZAN

10 ПРИЗНАКОВ УХУДШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

О том, как определить ухудшение психологического состояния и какие шаги можно предпринять самостоятельно, рассказывает клинический психолог Александр Сергеевич Фролов.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около одного миллиарда человек в мире страдают от психических расстройств. Более того, после пандемии показатели ментального здоровья остаются на тревожном уровне, и пока нет уверенности, что ситуация в прежнем значении. Важно уметь вовремя замечать тревожные сигналы, чтобы предотвратить более серьезные проблемы.

Александр Сергеевич Фролов, клинический психолог семейной клиники психиатрического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Что такое психологическое здоровье и что считается нормой

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек испытывает эмоциональную стабильность, способен адекватно воспринимать окружающую реальность, справляться со стрессами и поддерживать продуктивные социальные связи. Это неотъемлемый элемент общего благополучия, влияющий на способность принимать решения, строить отношения и адаптироваться к изменениям.

Нормальное психологическое состояние включает в себя способность выражать широкий спектр эмоций, справляться со стрессом, адекватно оценивать себя, поддерживать здоровые социальные связи и ощущать смысл жизни.

10 признаков ухудшения психологического здоровья

Постоянная усталость и истощение

Даже после полноценного сна и отдыха сохраняется ощущение опустошенности. Энергии не хватает даже на привычные дела, а повседневные задачи кажутся чрезмерно сложными.

Потеря интереса к жизни

То, что раньше приносило радость, больше не вызывает эмоций. Человек перестает мотивацию, перестает наслаждаться любимыми занятиями и избегает активностей, которые раньше вдохновляли.

Частые переходы настроения

Эмоциональные скачки - от раздражительности и гнева до апатии и грусти - становятся неконтролируемыми. Такие изменения мешают взаимодействию с окружающими и ухудшают качество жизни.

Проблемы со сном

Нарушения сна могут проявляться как бессонницей, поверхностным сном, частыми пробуждениями или, наоборот, постоянной сонливостью. Любое из этих состояний может указывать на психологические трудности.

Сложности с концентрацией и памятью

Появляется рассеянность, забывчивость, трудности в выполнении задач, которые раньше давались легко. Человек может ощущать, что его когнитивные способности ухудшаются.

Повышенная тревожность без явных причин

Постоянное внутреннее напряжение и ощущение, что вот-вот случится что-то плохое, даже если для этого нет объективных оснований.

Изменения в пищевом поведении

Резкая потеря аппетита или, наоборот, переедание, особенно в стрессовых ситуациях, может сигнализировать о серьезных психологических проблемах.

Изоляция от окружающих

Человек избегает общения, перестает отвечать на звонки, отказывается от встреч с друзьями и близкими, даже если раньше был социально активным.

Физические симптомы без медицинских причин

Головные боли, боли в мышцах, расстройства желудка, чувство тяжелоумия в груди - если у врачей нет объяснений этим симптомам, они могут быть психосоматическими проявлениями стрессовых состояний.

Чувство бессмысленности жизни

Ощущение пустоты, утрата мотивации, мысли о собственной незначительности или даже суицидальные настроения требуют немедленного обращения к специалисту.

Причины ухудшения психологического здоровья

Среди наиболее распространенных факторов, влияющих на психологическое состояние, можно выделить:

- Длительный стресс, вызванный работой, отношениями или жизненными обстоятельствами.
- Хроническую усталость и недостаток сна.
- Перенесённые психологические травмы, даже если они произошли давно.
- Социальную изоляцию и нехватку поддержки.
- Нездоровый образ жизни: нерациональное питание, отсутствие физической активности.
- Генетическую предрасположенность к психическим расстройствам.
- Негативное мышление и низкую самооценку.

Как отличить проблемы с психикой от обычной усталости или лени

Главное отличие - усталость проходит после полноценного отдыха, а психологические проблемы остаются. Лень обычно кратковременна, в если отсутствие мотивации затянулось на недели или месяцы, это повод задуматься. Если внутреннее состояние мешает жить, работать, общаться - пора обратиться за профессиональной помощью.

Когда стоит обращаться к специалисту

Если тревожные симптомы сохраняются дольше двух недель, мешают повседневной жизни или вызывают сильные страдания, не стоит заниматься самолечением. Консультация с психологом или психиатром поможет разобраться в ситуации и найти пути выхода.

Простые техники для улучшения психологического здоровья

Практики осознанности и дыхательные упражнения. Например, метод «4-7-8»: вдох через нос в течение четырех секунд, задержка дыхания на семь секунд, медленный выдох через сжатые губы в течение восьми секунд. Это помогает снизить тревожность.

Физическая активность. Даже короткие прогулки или легкие упражнения повышают уровень эндорфинов, улучшая настроение.

Ведение дневника эмоций. Записывая свои переживания - как положительные, так и отрицательные - человек лучше понимает свои чувства и причины стресса.

Психологическое здоровье - это фундамент благополучной жизни. Важно своевременно замечать сигналы организма и не игнорировать ухудшение состояния. Забота о себе - это не роскошь, а необходимость.

РАЗУМНО НАВЕРХ

С любовью, **РЕДАКЦИЯ**

- ПАСХА В СТИЛЕ ЮГТЕ: 5 ИДЕЙ ДЛЯ АТМОСФЕРНОГО И ТЕПЛОГО ПРАЗДНИКА
- ПАСХА В РЕСТОРАНАХ МОСКВы: ГДЕ КУПИТЬ ПАКЕТТЕНЧЕ, ПАСХИ И КУЛИЧИ
- УЗНАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ: АКТУАЛЬНЫЕ ТЕЧЕНИЯ ПЛАТЬЯ ПЛАТЬЯ ЭКСПЕРТА
- ТРЕНДЫ НЕДЕЛИ: РЕСТОРАННЫЕ КОЛЛАБОРАЦИИ, ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ И НОВЫЕ ВАЙТЫ СОБЫТИЙ
- РАЦИОН СИЛЫ: ТОП СУПЕРФУДОВ С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ

БОЛЬШЕ ИЗ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ

Работает ли аффирмация и как они влияют на нашу жизнь

КОНТАКТЫ

РЕДАКЦИЯ

ПО ВОПРОСАМ РЕКЛАМЫ И СОТРУДНИЧЕСТВА
INFO@FAZANMAG.RU

О ПРОЕКТЕ

FAZAN — ЖУРНАЛ О ЖИЗНИ, ОТДЫХЕ И ТОМ, ЧТО КРАСИВО, МОДНО, ВКУСНО И ИНТЕРЕСНО. ВЫГОДНЕЕ В НАШУ КОМАНДУ ВХОДИТ ВЕЙФАРЕРИЯ ЕРМАК: ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА ПАТТИ ЖЕЛТОГО ЛИЛЬ ГЕЙ ГОДЕТ ПОЛЬЗЫ СПОЖИВ ВЕЛЕНИЕМЫЕ ИСПЕТЬ МОЛНИЕ ЧИЛЕ ЖЕЛТОГО ЛИЛЬ ГЕЙ ГОДЕТ ПОЛЬЗЫ ПОЛЕЗНЫЕ ОДЕЖДЫ ИЗ ЛЕГКОЙ ОДЕЖДЫ ИЗ ЛЕГКОЙ ОДЕЖДЫ ПОЛЕЗНЫЕ СТРЕЛЕЙТОВ И ПАНДАЕВСКИЕ В ТОМЕЛЕНА, О КОТОРЫХ МЫ ГОВОРИМ ПОСЛЕ И ОВЕРЕНО. ГВОЛИ ПОВОЛОК ЧЕЛЕНИЕ ОВЕДЕТЬ МЕЛЕЦИ И ЧЕЛЕНИЕ ОВЕДЕТЬ МЕЛЕЦИ И ЧЕЛЕНИЕ ОВЕДЕТЬ ОТКУДА ПОЛЕЗНЫЕ ОТКУДА ПОЛЕЗНЫЕ ОТКУДА ПОЛЕЗНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЧИСТЫЕ ВОПРОСЫ НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКА