

Коли звертатися за професійною допомогою для подолання власної травми

Багато людей починають почуватися краще після травматичної події протягом кількох днів або тижнів. Але для деяких ці реакції можуть тривати довше або бути надто сильними.

Ознаки, що людина повинна звернутися за професійною допомогою:

- Відчуття пригніченості від інтенсивних емоцій або реакцій
- Відчуття оніміння або пустоти протягом тривалого часу
- Відчуття постійних фізичних симптомів стресу
- Постійні проблеми зі сном або нічні кошмари
- Складнощі у підтриманні щоденних обов'язків
- Повторне переживання травматичної події
- Відчуття постійної напруженості або легкого переляку
- Помітне погіршення стосунків з друзями та сім'єю
- Вживання наркотиків або алкоголю
- Труднощі з поверненням до роботи
- Уникнення всього, що нагадує їм про травматичну подію

Вчасно звертайтеся за допомогою, коли це потрібно.

