

Кои са най-често срещаните преживявания, които карат хората да търсят помощ и консултация с психолог?

**- хората, които преживяват депресивен епизод:**

- ◆ Изпитват нарушения в концентрацията и вниманието;
- ◆ Самооценката и себеувереността им са понижени;
- ◆ Имат идеи за виновност и безполезност;
- ◆ Песимистични възприятия за бъдещето;
- ◆ Мисли или действия за себеувреждане или самоубийство;
- ◆ Нарушен сън;
- ◆ Понижен апетит;
- ◆ Загуба на интерес към дейности, които обикновено носят удоволствие;
- ◆ Липса на емоционална реакция към обичайно приятни срещи и събития.

**- хората, чиито преживявания са свързани със стрес:**

- ◆ Изпитват необясним и неконтролируем страх от определени предмети, ситуации, хора, животни....
- ◆ Имат непредвидими пристъпи на паника, които не се ограничават до определена ситуация (панически атаки):
  - Внезапен пристъп на сърцебиене;
  - Чувство за задушаване;
  - Световъртеж;
  - Деперсонализация, дереализация;
  - Страх от смъртта;
  - Страх от загуба на контрол или полудяване
- ◆ Изпитват постоянна и генерализирана (не-ограничена до определени ситуации) тревожност, страхове, че те или техни близки ще се разболеят, умрат или ще им се случи нещастие. Възможно е тези страхове да са придружени от тремори, изпотявания, колебания в кръвното налягане, за които няма адекватно медицинско обяснение.
- ◆ Хора, чиито живот е доминиран от повтарящи се натрапливи мисли или действия, които е невъзможно да бъдат контролирани, въпреки опитите на човека, който ги изпитва и на неговите близки. Често се стига до невъзможност да се взимат решения във всекидневния живот.
- ◆ Хора, които след преживяване (независимо дали като участник или свидетел) на стресогенно събитие или ситуация на прекомерна заплаха – катастрофа, тежка злополука, загуба на близък, престъпление – срещат трудности в справянето с него и живота им започва да бъде контролиран от травмата:
  - характерни са неконтролно връщащи се сцени от травматичното събитие
  - нарушения на съня; кошмари
  - страх, тревожност
  - депресивни симптоми
  - отчужденост

- хора, които в периоди на **значими жизнени промени** или като последици на стресогенно събитие, преживяват състояния на субективен дистрес и емоционално разстройство, обикновено нарушаващи обичайния им начин на живот. Това биха могли да бъдат събития като:

- **развод/ раздяла с партньор**
- **тежко заболяване или операция**
- **смърт в най-близкото обкръжение**
- **раждане**
- **загуба на ценни за човека неща (работа, социален статус и т.н.)**

- хора, които от дълго време (поне от 2 години) страдат от **многобройни и променливи телесни симптоми**, за които не е установено адекватно медицинско обяснение и, които не могат да приемат съветите и уверенията на няколко различни лекари, че няма телесно обяснение за симптомите им. Обикновено не само социалните връзки на тези хора страдат, но те могат да започнат да срещат и проблеми в отношенията с най-близките си.

- ◆ **Хора, които имат разстройства на храненето – анорексия, булимия**
- ◆ **Които срещат проблеми в сексуалното си функциониране, за които няма органично обяснение**
- ◆ **Злоупотребяват с вещества, непредизвикващи зависимост;**
- ◆ **Злоупотребяват с психоактивни вещества.**

Можете да си запишете час всеки работен ден от 9.30– 17.30 часа на телефони 02/831 55 45 и 02/ 9 31 31 40