

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ЛЮДИНА ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ ФАХІВЦЯ (психолога, психотерапевта, психіатра)

- ✓ Симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають.
- ✓ Змінилося відношення до роботи.
- ✓ Тривають нічні кошмари або безсоння.
- ✓ Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує.
- ✓ Немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.
- ✓ Відносини в родині сильно погіршилися.
- ✓ Відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися.
- ✓ Оточуючі говорять «Він сильно змінився».
- ✓ Стали частіше відбуватися нещасні випадки.
- ✓ З'явилися шкідливі звички.
- ✓ Тягне більше випивати, курити, приймати «заспокійливі» засоби.
- ✓ З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.