

Моє психічне здоров'я: чи потрібна мені допомога?

Спочатку визначте, наскільки ваші симптоми заважають вам у вашому повсякденному житті.



Чи спостерігаються у мене легкі симптоми, які тривають менше ніж 2 тижні?

- Почуваюся трохи пригніченим
- Почуваюся пригніченим, але все ще в змозі виконувати роботу, шкільні завдання чи роботу по дому
- У мене проблеми зі сном
- Почуваюся пригніченим, але все ще в змозі піклуватися про себе чи інших



Якщо так, ось деякі способи подбати про себе, які можуть допомогти:

- Фізичні вправи (наприклад, аеробіка, йога)
- Налагодження соціальних контактів (віртуальних чи особистих)
- Регулярне висипання
- Здорове харчування
- Розмови з близьким другом або членом родини
- Практика медитації, релаксації та медитації усвідомленості

Якщо згадані симптоми не покращуються або навіть погіршуються, попри намагання впоратися з ними самостійно, поговоріть із лікарем.



Чи спостерігаються у мене тяжкі симптоми, які тривають 2 тижні чи більше?

- Проблеми зі сном
- Зміни апетиту, які призводять до небажаних змін ваги
- Важко вставати з ліжка вранці через настрій
- Труднощі з концентрацією уваги
- Втрата інтересу до речей, які зазвичай приносять вам задоволення
- Нездатність виконувати звичайні повсякденні функції та обов'язки
- Думки про смерть або заподіяння собі шкоди

Зверніться за допомогою до професіонала:



- Психотерапія (терапевтичні бесіди), віртуальна чи особиста; індивідуальна, групова чи сімейна
- Препарати
- Терапія стимуляції мозку

Для отримання допомоги у пошуку лікування завітайте на сайт [nimh.nih.gov/findhelp](https://www.nimh.nih.gov/findhelp).

Якщо ви перебуваєте в критичній ситуації, зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення «988» на номер телефону довіри, допомоги та екстреного виклику служб 988 або поспілкуйтеся в чаті на сайті [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org), або надішліть текстове повідомлення на кризову текстову лінію («ПРИВІТ» на номер 741741).

