

# Πρώιμα σημάδια ότι μπορεί να χρειάζεστε υποστήριξη

Είναι απολύτως φυσιολογικό τα συναισθήματα και η ενέργειά σας να αυξομειώνονται. Όλοι έχουν δύσκολες ημέρες, πολυάσχολες εβδομάδες, και στιγμές όπου αισθάνονται τα πράγματα πιο δύσκολα. Αλλά, μερικές φορές, αυτά τα συναισθήματα παραμένουν λίγο περισσότερο από το αναμενόμενο ή αρχίζουν να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο περνάτε την ημέρα σας.

Η παρατήρηση πρώιμων σημείων ψυχικής δυσφορίας μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι χρειάζεστε. Σας δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσετε νωρίτερα, πριν τα πράγματα γίνουν ιδιαίτερα δύσκολα. Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να αισθανθείτε χειρότερα.

Η αναγνώριση και η προσοχή σε αυτές τις πρώιμες αλλαγές είναι μια πράξη φροντίδας προς τον εαυτό σας.

## Με τι μπορεί να μοιάζουν τα πρώτα σημάδια

Πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να παρατηρούν μικρές αλλαγές πριν κάτι που φαίνεται σαφώς «λάθος». Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι λεπτές, και μπορεί ακόμη και να αναρωτηθείτε αν είναι σημαντικές. Είναι όντως.

Τα συνήθη πρώιμα σημάδια περιλαμβάνουν:

- το αίσθημα μεγαλύτερης κούρασης ή εξάντλησης από το συνηθισμένο
- το να δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε ή να μείνετε οργανωμένοι
- αυξημένη ευερεθιστότητα ή υπερένταση
- αλλαγές στον ύπνο - είτε πολύ μικρές είτε υπερβολικές
- απομάκρυνση από άτομα ή δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνετε
- συχνότερη και πιο έντονη ανησυχία
- το αίσθημα ότι έχετε κολλήσει κάπου, είστε άτονοι ή αδιάφοροι
- το αίσθημα ότι είστε διασπασμένοι ή εύκολα παραφορτωμένοι.

Αυτές οι εμπειρίες είναι συνήθεις. Δεν σημαίνουν ότι έχετε αποτύχει. Σημαίνουν ότι είστε άνθρωπος, και κάτι στη ζωή ή το περιβάλλον σας εξαντλεί τους συναισθηματικούς σας πόρους.

## Όταν τα πρώτα σημάδια γίνονται πιο ανησυχητικά

Ίσως είναι καιρός να αναζητήσετε λίγη υποστήριξη αν παρατηρήσετε ότι αυτά:

- διαρκούν περισσότερο από μερικές εβδομάδες
- επηρεάζουν την εργασία, τις σπουδές, τη ζωή στο σπίτι ή τις σχέσεις σας
- καθιστούν δυσκολότερη την ολοκλήρωση εργασιών
- σας προκαλούν να αποφεύγετε καταστάσεις που συνήθως φαίνονται διαχειρίσιμες
- αναπτύσσονται αργά με την πάροδο του χρόνου
- αρχίζουν να φαίνονται πολύ βαριά για να τα διαχειριστείτε μόνοι σας.

Αυτά τα σημάδια δεν είναι κάτι που πρέπει να φοβηθείτε. Είναι ενδείξεις ότι μπορεί να επωφεληθείτε από επιπλέον υποστήριξη και ότι το αξίζετε.

## Όταν μπορεί να χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια

Αν εσείς ή κάποιος άλλος αντιμετωπίζετε:

- σκέψεις να βλάψετε τον εαυτό σας ή τους άλλους
- έντονη δυσφορία που δεν βελτιώνεται
- ξαφνικές ή σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά
- αισθήματα απώλειας ελέγχου ή ανασφάλειας,

επικοινωνήστε για άμεση υποστήριξη. Μπορείτε να καλέσετε το **000**, να πάτε στο πλησιέστερο τμήμα έκτακτης ανάγκης ή να καλέσετε το Lifeline στο **13 11 14**. Δεν είστε μόνοι και η ασφάλειά σας έχει σημασία.

## Τι μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή

Δεν χρειάζεται να περιμένετε να έχουν όλα μια λογική συναίσθηση πριν να επικοινωνήσετε. Μπορείτε να ξεκινήσετε τώρα, με το δικό σας ρυθμό.

Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε, τον γιατρό σας, να καλέσετε τη Γραμμή Ψυχικής Υγείας της Medicare ή να επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare.

Δεν χρειάζεστε παραπομπή ή διάγνωση για να κάνετε κάποιο από αυτά τα πράγματα.

## Απλοί τρόποι για να στηρίξετε τον εαυτό σας εν τω μεταξύ

Η έγκαιρη υποστήριξη μπορεί να κάνει μια σημαντική διαφορά.

Μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε:

- να παρατηρήσετε μικρές αλλαγές στη διάθεση, την ενέργεια ή το άγχος
- να τηρήσετε μια ήπια καθημερινή ρουτίνα
- να κάνετε σύντομα διαλείμματα όταν αισθάνεστε υπερφόρτωση
- να παραμένετε συνδεδεμένοι με κάποιον που εμπιστεύεστε
- να χρησιμοποιείτε τεχνικές γείωσης ή ηρεμίας
- να κάνετε μια μικρή εργασία τη φορά.

Αυτά τα βήματα βοηθούν στη σταθεροποίηση του σώματος και του νου σας και μπορούν να διευκολύνουν την επικοινωνία όταν είστε έτοιμοι.

## Αξίζετε να αισθάνεστε υποστηριζόμενοι, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε στην πορεία σας

Τα πρώτα σημάδια δεν είναι μια προειδοποίηση ότι κάτι δεν πάει καλά με εσάς. Είναι μια πρόσκληση να δώσετε προσοχή, να επιβραδύνετε τον ρυθμό σας και να φροντίσετε τον εαυτό σας. Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα μόνοι σας. Η υποστήριξη είναι διαθέσιμη τώρα και περισσότερη βοήθεια είναι καθ' οδόν.