

Όταν η διάθεσή σας φαίνεται χαμηλή

Η διάθεση όλων αλλάζει. Ορισμένες ημέρες ξυπνάτε και αισθάνεστε πιο ελαφρείς και πιο ήρεμοι. Άλλες ημέρες αισθάνεστε ατονία, κούραση ή όχι σαν τον εαυτό σας. Αυτές οι φυσιολογικές διακυμάνσεις είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης.

Η διάθεσή σας γίνεται κάτι που πρέπει να προσέξετε όταν οι «χαμηλές» στιγμές διαρκούν περισσότερο, φαίνονται βαρύτερες ή αρχίζουν να κάνουν την καθημερινή ζωή πιο δύσκολη.

Η κατανόηση του τι είναι φυσιολογικό, τι πρέπει να προσέχετε και πότε είναι η σωστή ώρα να ζητήσετε υποστήριξη, μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε το επόμενο βήμα.

Πώς φαίνονται οι φυσιολογικές αλλαγές στη διάθεση

Όλοι μας έχουμε ημέρες κατά τις οποίες μπορεί να αισθανόμαστε ένα ή περισσότερα από τα εξής:

- μικρή ατονία ή θολούρα
- αργοπορία στο ξεκίνημα
- λιγότερο ενθουσιασμό
- ευερεθιστότητα
- μεγαλύτερη ευαισθησία ή πελαγώνουμε εύκολα.

Συνήθως, αυτά τα αισθήματα περνούν αφού ξεκουραστείτε, επανασυνδεθείτε με άλλους ή κάνετε ένα διάλειμμα. Το να έχετε μια ημέρα κατά την οποία δεν αισθάνεστε καλά, δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά. Σημαίνει, απλώς, ότι είστε άνθρωπος.

Όταν η χαμηλή διάθεση παραμένει

Ορισμένες φορές, η διάθεσή σας μπορεί να μην βελτιωθεί με τον τρόπο που γίνεται συνήθως. Παραμένει, φαίνεται βαρύτερη και αρχίζει να επηρεάζει το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας.

Η μακροχρόνια χαμηλή διάθεση είναι διαφορετική. Διαρκεί περισσότερο, φαίνεται πιο βαριά και είναι πιο δύσκολο να την ξεφορτωθείτε. Αντί να φύγει μετά από την ξεκούραση, παραμένει και αρχίζει να επηρεάζει μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας.

Μπορεί να παρατηρήσετε:

- ότι οι καθημερινές εργασίες χρειάζονται μεγαλύτερη προσπάθεια
- ότι οι σκέψεις σας φαίνονται πιο βαριές ή πιο αρνητικές

- ότι είναι δυσκολότερο να απολαύσετε τα πράγματα που συνήθως σας αρέσουν
- ότι ο ύπνος ή η όρεξή σας έχει αλλάξει
- ότι όλα φαίνονται κάπως «υπερβολικά».

Αυτό συχνά συμβαίνει όταν αντιμετωπίζετε άγχος, απώλεια, αλλαγή ή εξουθένωση για περισσότερο χρονικό διάστημα από ό,τι το σύστημά σας μπορεί να διαχειριστεί με άνεση. Η χαμηλή διάθεση σ' αυτές τις στιγμές δεν είναι ένδειξη αποτυχίας. Είναι ένδειξη ότι κουβαλάτε πολλά.

Το μυαλό και το σώμα σας ζητούν, απλώς, φροντίδα.

Όταν η διάθεσή σας χρήζει περισσότερης προσοχής

Βοηθάει να παρατηρείτε μοτίβα αντί για ξεχωριστές στιγμές.

Μπορεί να είναι καιρός να ελέγξετε τον εαυτό σας:

- αν η χαμηλή διάθεσή σας έχει διαρκέσει δύο εβδομάδες
- αν η ενέργειά σας φαίνεται άτονη τις περισσότερες ημέρες
- αν αρχίσετε να αισθάνεστε αποσυνδεδεμένοι από τα πράγματα που συνήθως βρίσκετε σημαντικά
- αν απομακρύνετε από ανθρώπους ή ρουτίνες
- αν αισθάνεστε πελαγωμένοι ή υπερφορτωμένοι τον περισσότερο χρόνο
- αν η διαχείριση των καθημερινών σας εργασιών γίνεται δυσκολότερη.

Αυτές οι ενδείξεις δεν σημαίνουν ότι κάτι δεν πάει καλά με εσάς. Είναι, απλώς, ενδείξεις ότι ίσως χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη.

Δεν χρειάζεται να τα διορθώσετε όλα μονομιάς

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι η χαμηλή διάθεση σημαίνει ότι συμβαίνει κάτι σοβαρό. Συχνά, σημαίνει απλά ότι είστε κουρασμένοι, αγχωμένοι ή σε υπερένταση εκτός των ορίων σας. Δεν χρειάζεστε μια διάγνωση για να ζητήσετε βοήθεια και δεν χρειάζεστε το τέλειο λεξιλόγιο για να εξηγήσετε πώς αισθάνεστε.

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα πράγματα βήμα προς βήμα.

Μικροπράγματα που μπορούν να βοηθήσουν

Όταν η διάθεσή σας είναι χαμηλή, απλές στιγμές φροντίδας μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε λίγο πιο σταθεροί. Επιλέξτε αυτό που σας φαίνεται πιο εφικτό.

Θα μπορούσατε:

- να βγείτε έξω για λίγα λεπτά
- να κάνετε ένα ζεστό ντους
- να κάνετε μια μικρή εργασία
- να παίξετε απαλή μουσική
- να στείλετε ένα μήνυμα σε κάποιον που εμπιστεύεστε
- να φάτε κάτι θρεπτικό
- να παρατηρήσετε ένα πράγμα που σας προσφέρει παρηγοριά.

Αυτές δεν είναι λύσεις. Είναι μικρές στιγμές υποστήριξης που βοηθούν το σύστημά σας να ηρεμήσει και να αρχίσει να ανακάμπτει.

Αναζήτηση υποστήριξης

Δεν χρειάζεται να περιμένετε μέχρι τα πράγματα να φαίνονται ανεξέλεγκτα. Αξίζει να ζητήσετε βοήθεια αν η διάθεσή σας επηρεάζει την καθημερινή ζωή σας ή αν αισθάνεστε αβέβαιοι για το πώς να σπάσετε τον κύκλο μόνοι σας.

Μπορεί να θέλετε:

- να μιλήσετε στον GP ή σε κάποιον που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε
- να καλέσετε τη Γραμμή Ψυχικής Υγείας της Medicare για να καταλάβετε τι υποστήριξη διατίθεται
- να επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare για να μιλήσετε με εκπαιδευμένο προσωπικό χωρίς να χρειάζεστε παραπομπή.

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Σας αξίζει να αισθάνεστε ότι έχετε υποστήριξη

Η χαμηλή διάθεση δεν σημαίνει ότι έχετε κάνει κάτι λάθος. Σημαίνει ότι κουβαλάτε περισσότερες έγνοιες από ό,τι συνήθως. Είναι καλό να ηρεμήσετε, να ξεκουραστείτε και να ζητήσετε βοήθεια.

Αξίζετε την υποστήριξη που σας προσφέρεται με συμπόνια και σας βοηθά να αισθανθείτε λιγότερο μόνος, ένα βήμα τη φορά.