

Психічне здоров'я – це стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал

Це вміння долати стреси, ефективно й плідно працювати та творити.

Це благополуччя, не лише відсутність симптомів психічних захворювань.

Це можливість керувати своїм життям та активно долати поточні виклики.

Це здатність отримувати задоволення у повсякденному житті

Дуже важливо розуміти: ви маєте право потурбуватися про себе та звернутися по допомогу, якщо відчуваєтеся погано.



Коли точно треба звертатись по допомогу до спеціаліста з психічного здоров'я:

- Розрив зв'язків із вашим звичним оточенням.

- **Порушення сну.**
- **Порушення харчування.**
- **Нав'язливі думки та одержимість одною темою.**
- **Ігнорування особистої гігієни та зовнішнього вигляду.**
- **Якщо ви не можете сконцентруватися, забуваєте прості речі.**
- **Відчуття паніки, постійна тривога.**
- **Тривалий пригнічений стан, втрата інтересу до речей і занять, які зазвичай вам подобаються.**
- **Звинувачення себе та нав'язливе почуття провини.**
- **Різкі перепади настрою без видимих причин.**
- **Думки про самогубство.**
- **Якщо ви неконтрольовано витрачаєте гроші й не можете зупинитися.**
- **Якщо ви чуєте звуки чи голоси, яких не чують інші люди, або маєте галюцинації.**
- **Якщо вам здається, що проти вас ведеться змова, за вами шпигують.**