



ALIANCE
CENTER
DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ



STRES, JEHO PŘÍZNAKY A ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ

Kdy vyhledat pomoc a kde ji získat



Stres je běžnou součástí života, kterou zažívá každý z nás. Je to přirozená reakce na různé situace a výzvy, které nás potkávají.

Mezi příznaky stresu mohou patřit:

1. emocionální a kognitivní reakce, jako je smutek, vztek, strach, beznaděj, pocit viny, špatná koncentrace a zapomnětlivost;
2. reakce na změnu chování, jako je nedostatek motivace, vyhýbání se činností, izolace od ostatních, podrážděnost, snaha vyhnout se připomínání krizové situace nebo zvýšená konzumace škodlivých látek (např. alkoholu, léků nebo drog), aby unikli bolesti, kterou pocíťují;
3. fyzické reakce, jako jsou bolesti hlavy, svalové napětí, bolesti zad, potíže se spánkem, únava, nechutenství a zrychlený tep.



ZVLÁDÁNÍ STRESU

Naučit se zvládat stres můžete i sami. Zamyslete se nad tím, co vám dříve pomohlo, když jste se cítili v tísní nebo co děláte v současné době, abyste se cítili lépe. Je někdo, kdo vám může pomoci? Existují nějaké činnosti, které jste dříve dělali rádi a které byste nyní mohli dělat?

Je důležité najít způsoby, jak se vyrovnat se stresovými reakcemi. Může pomoci:



Snažte se co nejvíce zachovat svůj denní režim.



Věnujte se činnostem, které máte rádi, které považujete za smysluplné nebo které vám pomáhají relaxovat.



Najděte si zajímavou četbu, poslouchejte hudbu, která se vám líbí, nebo se jinak zapojte do duševně zajímavých aktivit.



Budte fyzicky aktivní a snažte se trávit co nejvíce času v přírodě.



Dodržujte pravidelný spánek a zdravou stravu.



Vyhňte se konzumaci tabáku, alkoholu nebo jiných škodlivých látek, abyste se vyrovnali se svými emocemi.



Stýkejte se dalšími lidmi a udržujte sociální kontakty.



Vyhledejte podporu a pomoc a buďte otevření nabízené pomoci.



Pamatujte, že stresové reakce jsou přirozenou reakcí na neobvyklé situace a u většiny lidí se časem zlepší. Nebojte se cítit smutek a truchlit. Snažte se být laskaví k sobě i k ostatním.

Zároveň mohou mít někteří lidé déle trvající a intenzivnější reakce na vážné potíže. I to je přirozené, ale v takových případech je důležité **poradit se s odborníky na duševní zdraví a psychosociální podporu.**

Pokud se u vás nebo u někoho ve vašem okolí objeví následující příznaky vážných potíží, vyhledejte prosím další podporu:



myšlenky na sebepoškození



velká odtažitost



pocit dezorientace nebo neskutečnosti



takové rozrušení, kdy je nemožné se postarat o sebe či ostatní



třes, pláč nebo křik



vyhrožování ublížením druhým osobám



pocit úzkosti a strachu



vážné problémy se spánkem



neschopnost sdělit své jméno a místo bydliště



KDO MI POMŮŽE?

V současné době existuje více než třicet center duševního zdraví ve všech okresech a obcích země. Bez ohledu na to, s čím se potýkáte, nejste sami.

CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Navštivte naši webovou stránku: www.acdz.cz/kontakty, kde najdete seznam center duševního zdraví s kontaktními informacemi. Stačí zavolat nebo napsat e-mail do nejbližšího centra a domluvit si konzultaci.

NÁSLEDUJÍCÍ SLUŽBY JSOU VE VŠECH VEŘEJNÝCH CENTRECH DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ BEZPLATNĚ:

- Psychologické poradenství
- Psychiatrické konzultace
- Předepisování léků
- Pohotovostní psychiatrická péče



www.acdz.cz/kontakty

