

## Požymiai, kad man verta kreiptis į psichologą

Savo emocinę būseną dažnai esame linkę nuvertinti ir didžiausią dėmesį skiriame savo fizinei sveikatai, tačiau svarbu pažymėti, jog būtent psichologinė būseną yra vienas iš pagrindinių veiksnių, turinčių įtakos gyvenimo kokybei, fiziologinei būklei bei ligų vystymuisi, todėl itin svarbu ja rūpintis, o prireikus - kreiptis pagalbos į psichologą.

Vienam nesusidorojant su gyvenimą ištikusiais iššūkiais, kreiptis pagalbos į specialistą gali būti nepaprastai sunku ir kelti didelių sunkumų žengti šį žingsnį. Tačiau įvardijant sau, ką suteiks kreipimasis pagalbos ir akcentavimas, jog tai kelionė į save gali palengvinti apsilankymą pas specialistą bei padėti pačiam augti, kaip asmenybei. **Taigi, kas liudija, kad verta pagalvoti apie kreipimasi pas psichologą?**

- **Kylančios mintys, jog yra kažkas yra ne taip, kaip anksčiau.**

Besisukančios mintys apie tai, jog ilgą laiką kamuoja bloga nuotaika ir emocinė savijauta. Visų pirma, reikėtų stebėti save ir išsikelti uždavinius, kad galėtumėte įsivertinti blogos nuotaikos atsiradimą: kiek ilgai tai tęsiasi?, kaip tai mane veikia?, kaip dažnai kamuoja mintys, jog kažkas yra ne taip, kaip anksčiau?, kokia nuotaika dažniausia vyrauja ir kaip ji veikia kasdienybę? Įsivertinus bus galima matyti, kiek stipriai šios kylančios mintys yra liudijančios, kad reikalinga emocinė pagalba norint išspręsti šią problemą.

- **Kamuojantis nepasitikėjimas savo jėgomis.**

Vienas iš pagrindinių aspektų, turinčių įtakos gyvenimo kokybei yra pasitikėjimas savimi. Stokojant pasitikėjimo savimi, kyla daugybė apribojimų sau, kurie apsunkina įsitraukimą atlikti tam tikras veiklas, pasinerti į naujoves, išspręsti kilusius iššūkius savomis pastangomis. Maža savivertė apriboja iš gyvenimo pasiimti viską, ką jis gali asmeniui pasiūlyti, nuolatos orientuodamiesi į savo silpnybes, o ne atvirkščiai stiprybes, įsisukame į nuolatinio lyginimosi ratą ir pasineriame į savigraužą. Iš to išbristi tikrai gali padėti psichinės sveikatos specialistas.

- **Santykiai su aplinkiniais keliantys įtampą ir nepasitenkinimą.**

Santykiai su aplinkiniais žmonėmis gali būti įvairūs, skirtingą ryšį mezgame su šeimos nariais, su draugais, kolegomis. Ryšis su žmogumi reikalauja abipusių pastangų, kad mes tuo santykiu jaustumė pasitenkinimą, malonumą, džiaugsmą palaikant draugystę, kas lemtų augantį ryšį vienas su kitu. Skirtingai, kai santykis su žmogumi mums kelia įtampą ir jaučiame, jog nėra abipusio noro palaikyti draugystę, tai mums ima kelti neigiamus jausmus. Taigi, augant įtampai vis dažniau pastebime nedžiuginančius savo ir kito jausmus, nežinojimą, ką ir kaip reikia daryti, kad tas santykis pagerėtų. Šiai problemai spręsti gali padėti Neretai tam, kad kas nors keistųsi, gali padėti ir pagalba iš šalies.

- **Fiziniai negalavimai be aiškios priežasties.**

Psichologinė būseną glaudžiai siejasi su fizine savijauta, dažniausiai į gydytojus kreipiamasi, kai vargina įvairaus pobūdžio kūno skausmai ar neįprasti organizmo pojūčiai. Tačiau tam tikrais atvejais fizinių negalavimų priežasties specialistai negali nustatyti net nuodugniai ištyrę paciento būklę. Patiriami įvairūs organizmo skausmai, nusilpusi imuninė sistema, kai fiziologinė kilmė nepatvirtinta, gali būti susijusi su ilgalaikio streso, psichologinio išsekimo ar jaučiamo nerimo pasekmėmis.

- **Dažnas vaistų ir psichoaktyvių medžiagų vartojimas.**

Įvairių medikamentų ar psichotropinių medžiagų vartojimas siekiant „pasijusti geriau“ gali signalizuoti apie giliai užslėptus jausmus bei problemas, nuo kurių bandoma pabėgti, o vienas iš lengviausių būdų tai padaryti yra raminančių ar svaigiųjų medžiagų vartojimas.

- **Kasdienės veiklos vargina, neteikiama malonumo ir pasitenkinimo.**

Studijos, profesinė veikla žmogaus gyvenime užima labai reikšmingą vaidmenį, dėl to svarbu suprasti ir įsisąmoninti, tai kaip jaučiamasi mokantis universitete ar dirbant savo kasdienį darbą. Jeigu vis dažniau patiriamas stresas, nepasitenkinimas kyla sunkumai atlikti pavestas užduotis, tai gali būti susiję su išsekimu tiek emociniu, tiek psichikos, tiek fiziniu, o tai savo ruožtu signalizuoja apie profesinio perdegimo atsiradimą. Perdegimas gali apimti ne tik profesinį, ar akademinį gyvenimą, bet taip pat paliesti ir asmeninį gyvenimo būdą, kas lemia norą atsiriboti nuo artimos aplinkos ir artimųjų, savęs kaltinimą bei baudimą.

- **Kamuojantis nerimas ir baimės trikdančios kasdienį gyvenimo ritmą.**

Nerimo ir baimių išgyvenimas gali būti labai nemalonus ypač, kai tai apima ilgą laiko tarpą ir trikdo kasdienį gyvenimą. Kad ir kokie nemalonūs šie jausmai būtų, jie yra svarbūs, kadangi signalizuoja, kad gyvenime vyksta kažkas, į ką neatkreipiama pakankamai dėmesio. Imant ieškoti problemos, paprastai dingsta nerimas, ir baimė.

Jeigu pastebite, jog tam tikri požymiai artimi jūsų išgyvenamai emocinei savijautai kviečiame pasinaudoti nemokamomis psichologo paslaugomis. Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure teikiamos nemokamos psichologinės konsultacijos 14-29 metų amžiaus Plungės rajono jaunimui. Iš viso vienam asmeniui gali būti suteiktos 8-10 nemokamų psichologo konsultacijų. Konsultacijos teikiamos darbo dienomis gyvai arba nuotoliniu būdu, susitarus tinkamą laiką ir konsultacijos tipą.

Jei norite užsiregistruoti, užpildykite registracijos formą:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfoMMPTpd7\\_7ukvdACRxMIx15QFcRJ5pp9Lt\\_XrzdWAQkbpCA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfoMMPTpd7_7ukvdACRxMIx15QFcRJ5pp9Lt_XrzdWAQkbpCA/viewform?usp=sf_link)

Jei turite klausimų užduokite juos el.paštu: [psichologe@plungesvsb.lt](mailto:psichologe@plungesvsb.lt) arba skambinkite telefonu: 863801077.

Naudota literatūra:

Americal Psychological Association. (2017). How Do I Know If I Need Therapy? *Clinical Practice Guideline*.

Nelson, K. (2021). When should I see a psychologist, psychiatrist or therapist. *National Institute of Mental Health*.

*Parengė:* Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro psichologė