Старость в радость?



Если Вы чувствуете себя одиноким, покинутым или ненужным, находитесь в кризисном состоянии, самолечение или ожидание того, что всё пройдет само, недопустимо! Если Вы или Ваш близкий столкнулись с подобной проблемой, незамедлительно обратитесь за помощью к специалистам (психологам, врачам-психиатрам-наркологам, врачам-психотерапевтам).



> Возраст 50+ — не конец,
> а начало новой главы,
> и этот период может стать
> временем вашей силы,
> свободы и мудрости

Симптомы кризисного состояния

Стойкое снижение настроения
чувство грусти, тоски, подавленности
в течение длительного времени

Потеря интереса (ангедония)
отсутствие желания заниматься тем,
что раньше приносило радость

Усталость и отсутствие энергии
чувство постоянной усталости, даже после отдыха

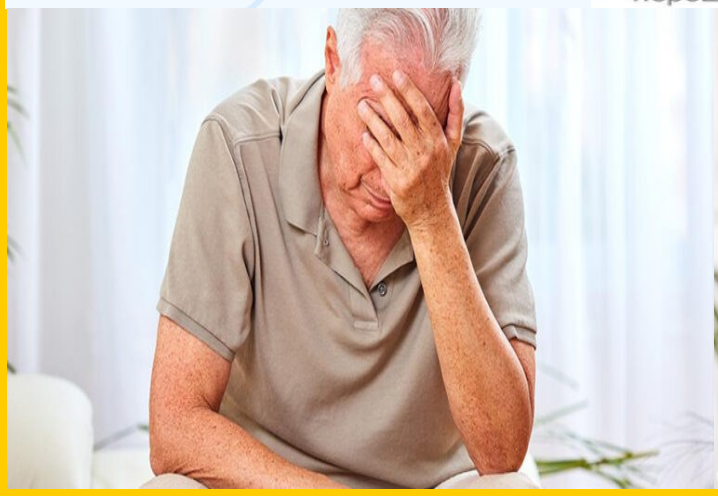
Изменения аппетита и веса
значительное снижение или увеличение аппетита,
приводящее к потере или набору веса

Нарушения сна
бессонница или чрезмерная сонливость

Возбуждение или заторможенность
беспокойство, невозможность усидеть на месте,
наоборот, замедленность движений и речи

Чувство вины или бесполезности
заниженная самооценка,
чувство вины за прошлые ошибки

Трудности с концентрацией
рассеянность, забывчивость,
нерешительность





В тяжелых кризисных ситуациях можно обратиться:

1) в службу экстренной психологической помощи по короткому номеру **133** - звонок анонимный и бесплатный;
2) к врачу-психотерапевту, врачу-психиатру-наркологу, либо к любому врачу по месту жительства.

Если Вы чувствуете, что не в силах справиться со своими переживаниями и порывами - обратитесь за помощью по номеру скорой медицинской помощи **103** или в психоневрологический диспансер по месту жительства.