منها الشعور بعدم القيمة... "5" علامات تشير إلى ضرورة مراجعة الطبيب النفسي

يمر الجميع بفترات من "التوتر والحزن". ومع ذلك، يجد الكثيرون صعوبة في التعامل مع تلك المشكلات، فينتهي بهم الأمر بالمعاناة من أنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية بدلا من الحصول على المساعدة من طبيب نفسي.

ويقول خبراء لموقع "كاسبر كلينيك" إن: "اضطرابات الصحة العقلية شائعة ويمكن علاجها في كثير من الأحيان، لكن عليك البحث عن العلامات التي تشير إلى ضرورة زيارة طبيب نفسي"، وهي:

1. مواجهة مشاكل في النوم

تؤثر أنماط النوم عن صحتك العقلية، لذلك، إذا كان لديك عادات نوم مضطربة، فأنت معرض لبعض اضطرابات الصحة العقلية.

وتتضمن التغييرات في أنماط نومك: الاستيقاظ مبكرًا جدًا في الصباح، مواجهة صعوبة في النوم بسرعة،

البقاء مستيقظًا طوال الليل.

2. ضعف الأداء في العمل

في بعض الأحيان تفتقر إلى الحماس في العمل، وتكون غير قادر على الإنتاج بكفاءة. ويقول الأطباء إن هذا يعني أنك تعاني من مشاكل نفسية وعاطفية.

تشمل العلامات التحذيرية: عدم إتمام العمل في المواعيد النهائية، تلقي ردود فعل سلبية من المدراء، الشعور بالانفصال عن الوظيفة التي جعلتك سعيدًا في السابق.

3. عدم السيطرة على العواطف

من الشائع تجربة المشاعر السلبية مثل الغضب والحزن. وبشكل عام، يجب على الإنسان أن يكون مسؤولاً عن عواطفه وألا يتأثر بها. أما إذا كانت العواطف زائدة وخارجة عن إرادتك؟ فهذا يعني أنه يجب عليك البحث عن طبيب نفسي.

ومن الأعراض التي قد تصيبك في هذه الحالة: الميل لتجنب الأحداث العادية في الحياة لأنك تشعر أنها قد تثير القلق، افتراض موقف مسبقًا قد يبدو صعبًا بالنسبة لك، السماح لنفسك بالحزن أو الغضب بشكل مستمر.

4. عدم القدرة على التعامل مع موقف مؤلم

يؤدي فقدان شخص قريب لدخولك في تجربة نفسية مؤلمة، لكن عدم القدرة على التعامل مع الموقف لفترة طويلة، قد يدل على حاجتك لمساعدة طبيب نفسي.

وفيما يلي بعض العلامات التي تشير إلى إصابة الشخص بالصدمة: مواجهة صعوبات في التخلي عن موقف معين في الحياة، عدم الثقة بالآخرين بسهولة، الحياة تبدو مستحيلة بنظرك.

5. الشعور بعدم القيمة

يحمل الجميع أفكارًا سلبية عن أنفسهم من وقت لآخر. ولكن إذا كنت تنتقد نفسك باستمرار، فمن المحتمل أنك تعاني من الاكتئاب. ويمكن أن يدفعك هذا الشعور لتنفيذ تصرفات لها عواقب وخيمة.

وتتضمن بعض الأفكار السلبية الشائعة التي قد تصيبك: "أحاول ولكنني أفشل في كل شيء"، "لا أحد يحبني"، "أنا فاشل تمامًا".

وفي النهاية وجه الأطباء نصيحة للأشخاص الذين صادفوا مشاعر مماثلة بضرورة التوجه لطبيب نفسي، للحصول على المساعدة الطبية اللازمة، خصوصا إن كنت غير قادر على التعامل مع الاكتئاب والتوتر والصدمات بنفسك.