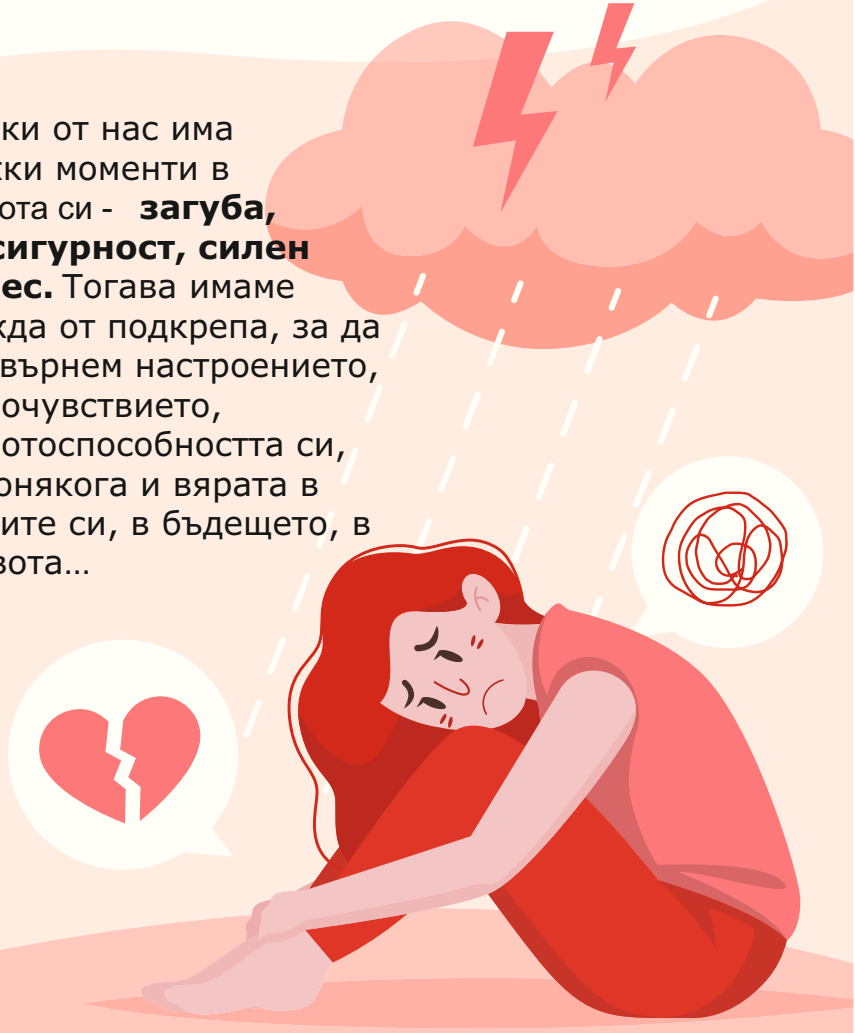
ЗДРАВЕЙ, КАК СИ? ДОБРЕ ЛИ СИ?

Всеки от нас има тежки моменти в живота си - **загуба, несигурност, силен стрес.** Тогава имаме нужда от подкрепа, за да възвърнем настроението, самочувствието, работоспособността си, а понякога и вярата в силите си, в бъдещето, в живота…



НЕ ГУБИ ВРЕМЕ, ПОТЪРСИ ПОМОЩ И ЖИВЕЙ С РАДОСТ. ВИНАГИ ИМА ПЪТ НАПРЕД!

Помощта може да дойде от приятел, колега, човек от семейство то. Пред него можем да се отпуснем и да говорим за проблема и чувствата си. Друга възможност за подкрепа са личният лекар, психиатър или психолог. Ако неприятните преживявания не отминават, а продължават повече от две седмици - трябва да ги потърсиш.

ОБЪРНИ ВНИМАНИЕ, АКО:

• Ако чувстваш тъга, безразличие или раздразнителност, липса на мотивация, неработоспособност, лесна уморяемост и липса на енергия
• Нямаш желание за ежедневни дейности и занимания, който преди са ти носели удоволствие и радост
• Ако имаш силно и често безпокойство и напрежение
• Забелязваш промяна в навиците и режима си – спиш повече или имаш безсъние или кошмарни сънища; преяждаш или страдаш от липса на апетит; пиеш повече алкохол и пушиш повече от обикновено
• Имаш неприятни телесни усещания (без болестна причина) – сърцебиене, главоболие, болки по тялото, стомашни проблеми и други
• Паметта и концентрация ти са се влошили
• Имаш мисли за самонараняване или самоубийство

Може да се касае за депресия, за тревожност или друго. Важно е да се обърнеш към професионалист за съвет, консултация или лечение.

**Възползвай се от специалисти,
които преглеждат на територията на област Смолян:**

Психиатри: д-р Христов – 0884247577; д-р Попов – 0897967270; д-р Николова – 0878904559;
Център за психично здраве – Смолян, д-р Карагяуров – 0301/64556;
Психолози: Тодорка Манолевска – 0888889341; Даниела Топова – 0898722037; Елена Бончева – 0888010277; Нели Георгиева – 0878444085; Росица Барганска (Девин) – тел. 0878868395;

В повечето общини психолози работят и в разкритите социални услуги като: **Центрове за обществена подкрепа** (за деца и техните родители), **Центрове за социална рехабилитация и интеграция и Центрове за хора с увреждания**, и други.

Можеш да се запознаеш с повече информация на сайта на Регионалната здравна инспекция в Смолян (РЗИ): **rzi-smolyan.com**