

Стрес-тест:
позначте відчуття,
які непокоять



Помічаєте подібне
не вперше?



Розкажіть про це сімейному лікарю.

Наразі сімейні лікарі проходять
навчання, аби оберігати ваше фізичне
й ментальне здоров'я.



Аби дбати про тих,
хто дбає про всіх.

У тілі:

- постійні втома чи напруження
- біль у спині, шиї, кінцівках без очевидних причин
- ускладнене дихання
- відсутність апетиту чи проблеми з травленням

У думках:

- відсутність мотивації щось робити
- дефіцит уваги
- невизначеність

У поведінці:

- поганий сон
- бажання плакати
- дратівливість
- залежність від кави, алкоголю, нікотину

В емоціях:

- сум
- страх
- агресія
- тривога

Якщо ваш стан змінився, скажімо, кудись поділася звична активність, погіршилися сон чи апетит, а від мотивації досягати цілей не лишилося і сліду, — це може бути сигналом, що вашій менталочці необхідна підтримка 📌

Зверніть увагу на підказки організму і довірте свій ментальний стан тому, до кого вже звикли – сімейному лікарю. Навчання за програмою BOOZ mhGAP, яке наразі проходять медики, зокрема й сімейні лікарі, дозволяє їм виявляти проблеми з ментальним здоров'ям та надавати підтримку. Пам'ятаймо, що «сімейний» не замінить психолога, психотерапевта чи психіатра, але зможе проконсультувати або ж перенаправити до вузького спеціаліста.

Аби знайти лікаря з відповідною підготовкою у своєму регіоні, скористайтеся онлайн-мапою на сайті НСЗУ або зателефонуйте до контакт-центру — 16-77.