

ВАМ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ, ЕСЛИ У ВАС:

Панические атаки – внезапные, приступы выраженной тревоги (паники), несвязанные с реальной угрозой, сочетающиеся с различными симптомами – учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, холодный пот, общая слабость в теле, онемение конечностей, тошнота, внутренняя дрожь и т.д.

Депрессивные расстройства – при которых основными симптомами являются сниженное настроение, апатия, чувство безразличия к окружающему, вы больше ни от чего больше не получаете удовольствия, снижение активности и продуктивности, желание причинить себе боль, суицидальные мысли, на протяжении периода **дольше двух недель**.

Тревожные расстройства. Тревога – «отрицательная» эмоциональная реакция, связанная с субъективным переживанием опасности, которая может сопровождаться вегетативными симптомами (неприятные ощущения в животе, дрожь, внутреннее напряжение и др.). **Фобии** – иррациональные неконтролируемые страхи, существенно влияющие на жизнь человека (например, агорафобия - боязнь открытых или замкнутых пространств, канцерофобия - боязнь развития онкологического заболевания и другие).

Обсессивно-компульсивные расстройства – повторяющиеся в стереотипной форме навязчивые мысли и действия, имеющие субъективно неприятный характер (например, навязчивое и продолжительное мытье рук, вплоть до появления проблем с кожей).

Расстройства сна – трудности засыпания, бессонница, ранние пробуждения, нарушения цикла «сон-бодрствование», либо, наоборот, повышенная сонливость и пробуждение без чувства того, что «отдохнул и выспался».

Реакции на стресс – комплекс расстройств, возникающих после сильных эмоциональных переживаний, например, в результате острого горя, утраты близкого или у жертв и свидетелей насилия.

Психосоматические расстройства – проблемы со здоровьем, при которых существенную роль в развитии заболевания играют психологические причины.