

1. پنج علامات از رنج های احساساتی.

قریباً در هر پنج نفر یک نفر و یا ۴۳.۸ میلیون آمریکایی های بالغ، دارای یک بیماری روانی که قابل تشخیص است دارند. نصف تمام موارد اختلالات روانی در طول زندگی از سن ۱۴ سالگی آغاز می شود. در ضمن ۱.۷ میلیون آمریکایی ها هر سال از اثر ضربه های مغزی آسیب می بینند که ممکن است بر فعالیت های مغزی و احساساتی آنها تاثیر بگذارد. استفاده از مواد مخدر در این کشور در حال افزایش است و ۲۳.۵ میلیون آمریکایی ها معتاد به مواد مخدر و الکل هستند. این تقریباً در هر ۱۰ نفر یک نفر آمریکایی بالای سن ۱۲ سال است. اکثر دوستان، همسایگان، همکاران و حتی اعضای فامیل ما از لحاظ احساساتی رنج می برند و علائم خود را تشخیص نمیکنند یا کمک نمی خواهند.

در اینجا پنج علامات ذکر شده که ممکن است نشان دهد که کسی در تکلیف احساساتی دچار است و شاید به کمک نیاز داشته باشد.

2 تغییر در شخصیت

ممکن است شما متوجه تغییرات ناگهانی یا تدریجی در رفتار فرد شوید. افرادی که در این موقعیت قرار دارند ممکن است به گونه ای رفتار کنند که به نظر نمی رسد با ارزش های آن ها یکسان باشد و فقط ممکن است که فرد متفاوت به نظر میرسد.



3. عصبانیت غیر معمول، اضطراب، آشفتگی یا بد خلقی.

ممکن است شما متوجه شوید که همان فرد مشکلات بیشتری را در کنترل عصبانیت خود دارد و به نظر میرسد که اندک رنج باشد یا نمیتواند آرامی خود را حفظ کند. افراد در شرایط شدید همین نوع شاید نتوانند که درست بخوابند یا ممکن است بخاطر یک مشکل کوچک اظهار عصبانیت کند.



4 گوشه گیری یا انزوا از دیگران

کسی که قبلاً در فعالیت های اجتماعی مشغول بود شاید از خانواده و دوستان خود فاصله بگیرد و اجتناب از شرکت کردن در فعالیت هایی که قبلاً لذت بخش بود. در موارد شدید ممکن است همان شخص رفتن به مکتب و کار خوداری کند و این را نباید با رفتار فردی که گوشه گیر است اشتباه گرفته شود، این علامه تغییر است در اجتماعی بودن شخصی میباشد، مانند زمانی که کسی از حمایت اجتماعی که معمولاً در دسترس است، دور می شود.



5. ممکن است مراقبت شخصی خود را نادیده بگیرد و مرتکب عمل خطرناک گردد.

ممکن است شما متوجه تغییر در سطح مراقبت شخصی فرد یا عمل قضاوت نادرست او شوید. به طور مثال، شاید کسی اجازه دهد که بهداشت شخصی اش خراب شود، یا فرد ممکن است شروع به سوءاستفاده از الکل یا مواد مخدر کند یا گرفتار در سایر رفتارهای خود تخریبی شود که ممکن است عزیزان را از خود دور کند.



6 غلبه ناامیدی و تحت تاثیر شرایط

آیا متوجه کسی شده اید که قبلاً خوش بین بود و حالا نمی تواند که چیزی برای امیدواری پیدا کند؟ این شخص ممکن است از غم شدید یا طولانی مدت رنج می برد، یا احساس بی ارزش یا گناهگار بودن. افرادی که در این وضعیت هستند شاید بگویند که جهان بدون آن ها بهتر است و به خودکشی فکر میکنند.



مراقب خودت باش 7

غذا بخور، بخواب و فعال باش، ما اکثر به اهمیت این فعالیت های بنیادی فکر نمیکنیم که برای سلامت ذهنی ما است - اما آنها خیلی مهم هستند.



با هم ببینید و با داکتر مراجعه کنید 8

ما برای سلامتی جسمانی خود به معانیات صحتی میرویم . ما داکتر دندان خود را می بینیم تا از دندان هایمان مراقبت کنیم. ما حتی موتر های خود را برای چک معانیات تخنیکی مراجعه میکنیم. این وقتش رسیده است که مسئولیت بگیریم و برای سلامتی روانی خود به معاینه برویم. با یک داکتر، یک مشاور روانی، یک رهبر مذهبی، خانواده یا دوستان خود صحبت کنید برای اطمینان از اینکه شما و عزیزانتان از نظر روانی خوب هستید.



عقلانه تصمیم و ارتباط بگیرید 9

به روابطتان توجه کنید ما نمیتوانیم سالم باشیم اگر روابط ما سالم نباشد.



آرام و راحت باشین 10

روش های را یاد بگیرید که برای کاهش استرس میباشد که همه ما با آن روبرو هستیم و تمرین کنید که چی چیزی برای شما بهتر است: مدیتیشن، ورزش، بافتن، رقصیدن، آواز خواندن، نوشتن، عشق ورزیدن...



پنج علامات رنج های احساساتی را بشناسید 11.

پنج علامات از جمله تغییر در شخصیت، قهر آمیز بودن، گوشه نشینی، کاهش مراقبت شخصی و ناامیدی، ممکن است که شخصی یک یا چند از علامت را داشته باشد. بسیاری از وضعیت ها می تواند منجر به تکلیف های احساساتی شود. اگر این همه را در کسی که دوستش دارید می بینید، برایشان برسید، صحبت و پیشنهاد کمک را کنید.

