

## Когда пора обратиться к психиатру?

- ♥ Настолько тревожно, что это мешает повседневной жизнедеятельности и ограничивает в реализации каких-либо планов/идей/желаний. Страх, боязнь, опасения, предчувствия плохого, ощущаемые практически ежедневно, большую часть дня.
- ♥ Внезапные эпизоды страха смерти, потери контроля, сопровождаемые удушьем, слабостью в теле, сердцебиением, потливостью, нарушением зрения и слуха.
- ♥ Проигрывание в голове сценариев, к которым нужно подготовиться, ведь может случиться что-то плохое.
- ♥ Все мысли поглощены тревогой и как будто "нет места" для других мыслей, досуга, времяпрепровождения.
- ♥ Спонтанное, навязчивое появление нежелательных мыслей в голове, противоречащих убеждениям/ценностям, которые носят мучительный характер, от которых приходится избавляться посредством умственных операций или физических действий/ритуалов.
- ♥ Каждый день плакать, испытывать тоску/пустоту/безнадёжность/грусть, даже если бывают дни, когда становится легче, всё равно случаются дни, когда "всё плохо"
- ♥ Нет сил, всё стало тяжелее. Прежние нагрузки даются сложнее. Хватает буквально на полдня. Ничего не хочется. Ничего не интересно. Прежние увлечения, хобби, досуг пропадают.
- ♥ Пропал или увеличился аппетит/переедания, нарушается сон (засыпать по несколько часов, просыпаться вдруг по ночам, слишком рано просыпаться и не спать потом) или хочется постоянно много спать, можно проспать сутки подряд. Стремительная потеря или набор массы тела.
- ♥ Плохо думается, стало труднее соображать, забывчивость. Трудно концентрироваться, тяжело сосредоточиться.
- ♥ Раздражительность по мелочам, крики, конфликты, ругань с родными. Чувство бессильной злобы. Лёгкость возникновения негативных эмоций, в том числе из-за собственных мыслей в голове. Трудно себя контролировать, остановить.
- ♥ Желание себе навредить, ударить себя, порезать. Мысли о том, что лучше бы умереть, чем так жить. Размышления о смерти как о варианте выхода. Представления о том, как можно было бы умереть. Планы/намерения суицида.
- ♥ Всё было очень плохо и вдруг, как по щелчку, на следующий день - всё очень хорошо. Периоды бессилия, безнадёжности, грусти, слез сменяются на периоды, когда хочется переделать все дела, всё, что было "запущено" - восстановить, становится легко, счастливо, радостно, есть силы, а потом опять - грусть, слезы, постоянно хочется лежать, нет сил.

*Советую обращаться к психиатрам, которые ведут **научно-обоснованную практику**, решения которых **основаны** не столько на опыте, сколько на **доказательствах эффективности и безопасности** лечения.*

*Доказательства находятся в клинических рекомендациях МЗ РФ, которые обязательны для врачей, а не в словах профессора или опытного коллеги.*

*Диагнозы в психиатрии ставятся на основании **международных критериев**, а не на основании личных представлений врача о расстройствах.*