

Чому тривожність —
привід навідатися
до сімейного лікаря?



Тривожність — це не тільки про ментальне здоров'я, пояснює терапевтка Хмельницького обласного медичного центру психічного здоров'я Ірина Шиманська.

Відчуття тривожності без очевидних причин також може бути симптомом захворювання щитоподібної залози, тож лікарка радить: якщо ви спостерігаєте в себе підвищену пітливість, прискорене серцебиття, різкі зміни в масі тіла, дратівливість — зверніться до сімейного лікаря, аби виключити ймовірність хвороби.

Якщо ваш «сімейний» пройшов навчання за програмою BOOЗ mhGAP, він зможе допомогти як і з фізичним станом, так і з ментальним.

”

*Цей курс я пройшла ще минулого року, коли все більше пацієнтів почали звертатися зі скаргами на підвищену тривожність та пригніченість, поганий настрій. На фоні стресу люди часто відмічають роздратованість, апатію. Я завжди прошу не зволікати, адже від вчасно виявлених та компенсованих захворювань залежить не тільки покращення самопочуття, **а й укріплення психічного здоров'я.***



Лікарка також нагадує, що триматися у непрості часи нам допомагають гормони щастя — дофамін, серотонін, ендорфін тощо. Виробляються вони за допомогою зусиль нервової системи.

Продуктування цих гормонів неодмінно підвищиться, якщо активно та регулярно займатися спортом, слухати улюблену музику, медитувати та уникати стресових ситуацій.

До своїх корисних звичок слід додати здорову їжу. Пам'ятайте, **"правильно" не завжди дорівнює "несмачно"**. Вживання м'яса, риби, овочів та фруктів – це незамінна сполука правильного харчування. У боротьбі з поганим настроєм також допоможуть хороший сон (він триває не менше 8 годин) і прогулянки на свіжому повітрі.



Більше способів покращити свій стан розкаже ваш сімейний лікар, адже тепер він береже не лише фізичне, а й ментальне здоров'я.

Також знаходьте прості техніки самодопомоги та підтримки близьких на [HowAreU.com](https://www.howareu.com) 