**ЯК ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ: АНТИДЕПРЕСАНТИ ЧИ ТЕРАПІЯ?**

Ми всі втомилися. Втомилися від нестабільності, від постійного очікування небезпеки, від почуття напруження, від нерозуміння, в який бік рухатися далі.

Кожен знайшов свій спосіб = рецепт для вирішення проблеми під назвою "Як вижити в умовах невизначеності".

Один з неробочих способів – приймати антидепресанти та інші препарати з надією, що тривожність буде стабілізуватися і почуття безпеки з'явиться після прийому курсу таблеток.

Чому так?

Будь-який препарат працює із симптомом.

Симптом – це причинно-наслідковий зв'язок.

Наприклад, у жінки проблеми зі спиною більше ніж 10 років через міжхребцеву грижу. Вона йде в магазин і купує хороший матрац на ліжко. Частково вона може вплинути на відчуття болю у спині. Але більше в емоційному плані!

Завдання – довідатися, чому з'явилися проблеми зі спиною? І тільки потім, розуміючи причину, шукати рішення – як не нашкодити й вирішити проблему!

Правильно підібраний антидепресант знижує вашу тривожність до певного рівня з метою знайти адекватне рішення/аналіз проблеми. Це означає, що дуже важливо скористатися вашим станом для того, щоб запустити процес дослідження, допомоги організму в пошуку причинно-наслідкового зв'язку.

Складні почуття, як-от втрата, горе, апатія, депресія, панічні стани, агресія, самому прожити більш, ніж важко. Для цього є профільні спеціалісти, які допомагають на практиці.

Часто запитують: а терапія платна? Терапія, як і будь-які консультації щодо вашого здоров'я, повинна коштувати гроші. Насамперед тому що, коли людина не оплачує якусь послугу, вона нічого не змінює у своєму житті!

Пігулки, як і алкоголь, цигарки, можна вважати уникаючою формою вирішення справжніх проблем свого психічного здоров'я.

Як зробити перший крок до вирішення ваших психологічних проблем:

* Визнати, що є проблеми зі сном, апетитом, емоційним станом.
* Не ставити самому собі діагноз! Це найчастіше відбувається.
* Записатися на прийом до психолога, психотерапевта або невролога. Розібратися разом із фахівцем із вашим станом для вирішення питання.
* Якщо призначили препарати та роботу із психотерапевтом – значить, одне без іншого не працює! Не займайтеся самодіяльністю – довіртеся професіоналам.
* Хороший фахівець зрозумілою мовою пояснить вам суть проблеми та навчить самостійно її вирішувати!

Бережіть себе та своє здоров'я у всіх сенсах цього слова!

*Практикуючий психолог Ольга Котляр*