

## 14 علامة تدل على أنك تحتاج العلاج النفسي



الثلاثاء 6 ديسمبر 2022 02:14 م

يمكن أن يكون العلاج النفسي الذي يُسمى أحياناً العلاج بالكلام طريقة فعالة لعلاج المرض العقلي أو تحسين صحتك العقلية . لكن هل هناك طريقة لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى علاج أو ما إذا كان العلاج سيساعدك في تحسين حالتك ؟ . ففي هذة المقالة سنوضح لك 14 علامة تدل على أنك تحتاج لعلاج نفسي بالإضافة إلى بعض النصائح التي تساعدك في العثور على المعالج المناسب لك .

هل أحتاج لعلاج نفسي؟

إذا كانت لديك حالة صحية عقلية مُشخصة أو مشتهبه بها مثل القلق أو الاكتئاب . فقد يكون طبيبك قد أوصى بالفعل بالعلاج كوسيلة لإدارة الأعراض . لكن يمكن أن يكون العلاج خياراً جيداً حتى إذا لم يتم تشخيص حالة الصحة العقلية لديك .

وفقاً للمعهد الفني للصحة العقلية ، يبحث الناس عن علاج لضغوط الحياة الرئيسية مثل العمل الشاق أو فقدان أحد الأحباء أو مشاكل العلاقة . فيمكن أن تساعدك بعض أشكال العلاج أيضاً في معالجة أشياء مثل الضغط المالي وتدني احترام الذات .

لكن متى يتطلب التوتر أو الحزن أو الطاقة المنخفضة جلسات منتظمة مع أخصائي نفسي .

الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية غير مُعالجة يكونون أكثر عُرضة للإصابة بما يلي :

يواجهون مشكلة في الحفاظ على العلاقات .

إيجاد صعوبة في الاعتناء بأنفسهم أو بالآخرين .

قضاء وقت عصيب في العمل أو الدراسة .

يعاني من زيادة في المشاكل الصحية أو الاستشفاء .

الانتحار .

14 علامة تدل على أنك تحتاج لعلاج نفسي :

1- أنت مرهق جداً :

قد تشعر بأنك مثقلاً بالعديد من المهام في المدرسة أو العمل . سواء كان هناك سبب واضح لإرهاقك الشديد أم لا يمكن أن يؤثر الضغط طويل المدى على صحتك سلباً لذلك من المهم إيجاد طريقة للتخفيف من هذا الضغط .

يعاني الأشخاص المصابون بالتوتر من صعوبة في التركيز . ويشعرون بمزيد من الإرهاق ولديهم مشاكل في الذاكرة قصيرة المدى لكن يمكن أن يسبب مشاكل على المدى الطويل أيضاً مثل التدهور المعرفي السريع .

يمكن أن يساعدك العلاج في معالجة العديد من الأسباب المختلفة للتوتر والشعور بالإرهاق مثل القلق والصدمات ومشاكل العلاقات .

2- أنت تنام كثيراً أو قليلاً جداً :

إن النوم والصحة النفسية بينهما علاقة قوية . إذا كنت تعاني من مشاكل في الصحة العقلية فقد يكون من الصعب الحصول على نوم جيد . وإذا لم تحصل على قسط جيد من النوم فمن المرجح أنك تعاني من مشاكل الصحة العقلية . مشاكل النوم شائعة بشكل خاص لدى الأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه . يمكن أن يساعدك العلاج في التحكم بشكل أفضل في أعراض حالات الصحة العقلية التي تتداخل مع نومك .

يمكن أن تساعدك بعض أنواع العلاج على تحسين نوعية نومك . وتمنحك حلول ونصائح للنوم بشكل أفضل عاماً . كما تساعدك في إدارة آثار عدم الحصول على الوقت الكافي من النوم .

3- أنت تتجنب أن تكون اجتماعياً أو لا يمكنك الحفاظ على العلاقات في حياتك :  
إذا وجدت نفسك تنسحب من الأصدقاء وتعزل نفسك عن من حولك . فقد يكون هناك سبب أساسي لذلك . يمكن أن يلعب الإجهاد ومشاكل النوم والقلق دوراً في ذلك .

قد تتسبب العزلة الاجتماعية في بعض العواقب مثل الإجهاد وقلة النوم . الأشخاص الذين يعزلون أنفسهم اجتماعياً هم أكثر عرضة للإصابة ببعض المشاكل الصحية مثل الاكتئاب والألم المزمن . ويكونون أقل نشاطاً ويتبعون أنظمة غذائية غير صحية . يمكن أن يساعدك العلاج في السيطرة على أي حالات صحية عقلية قد تعرقل التفاعل الاجتماعي لديم . كما يمكن أن يساعدك العلاج أيضاً في التعامل مع أي قلق اجتماعي قد يكون لديك .  
4- إذا كانت أفكارك المقلقة تستهلكك :

يشعر الكثير من الناس بالقلق ، لكن إذا وصلت إلى نقطة تسيطر فيها أفكارك المقلقة وتتدخل في حياتك اليومية فقد تكون تمر بأفكار تدخلية .

الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية معينة مثل اضطراب ما بعد الصدمة والوسواس القهري هم أكثر عرضة لأفكار تدخلية .

أثبتت الأبحاث أن العلاج يمكن أن يساعد الناس على تعلم كيفية التعامل مع الأفكار المقلقة المؤلمة واستعادة السيطرة على حياتك مرة أخرى .  
5- لا يمكنك التحكم في عواطفك :

وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ، فإن عدم القدرة على التحكم في عواطفك هو عرض رئيسي لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات المزاج أو القلق .

كونك شخصاً عاطفياً لا يعني بالضرورة أنك لا تستطيع التحكم في عواطفك . لكن إذا كانت عواطفك تعيق حياتك اليومية . فقد يساعدك العلاج في اكتساب المزيد من التحكم في ما تشعر به . أثبتت الأبحاث أن العلاج السلوكي المعرفي يمكن أن يكون وسيلة فعالة لتعلم كيفية التحكم في عواطفك بشكل أفضل كما أنه يخفف من علامات الشعور بالفراغ العاطفي لديك .  
6- أنت لا تهتم بأي شيء :

غالباً ما يفقد الأشخاص المصابون بالاكتئاب الاهتمام أو الاستمتاع بالهوايات والأنشطة . وأثبتت الدراسات أن قد يؤدي فقدان الاهتمام بالأشياء التي تستمتع بها إلى صعوبة التخلص من التوتر أو الحفاظ على بعض العلاقات .

كما وجدت الأبحاث أنه طريقة فعالة لعلاج الاكتئاب . ووجدت أيضاً أن العلاج له تأثيرات طويلة الأمد مقارنة بالأدوية مثل مثبتات مستقبلات السيروتونين وأن معظم الناس يفضلون العلاج بالأدوية .  
7- أنت تشعر باليأس :

الشعور باليأس هو عرض شائع جداً للإصابة بالاكتئاب . في الواقع ، الأشخاص الذين يشعرون باليأس هو أكثر عرضة للتشخيص السريري بالاكتئاب .

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب فمن المهم أن تطلب الرعاية بأسرع وقت ممكن . حيث إذا ترك الاكتئاب دون علاج يمكن أن يؤدي إلى الأفكار الانتحارية والتفكير في إيذاء النفس . فوفقاً للمعهد الوطني للصحة العقلية ، كان الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 34 عاماً من عام 2011 إلى عام 2022 .  
8- إذا كنت تواجه مشاكل في العمل :

يمكن أن يؤدي قضاء وقت عصيب في العمل إلى الإصابة بمشاكل الصحة العقلية أو جعل مشاكل الصحة العقلية القائمة أسوأ حيث وجدت إحدى الأبحاث عام 2010 أن مشاكل الصحة العقلية غالباً ما تكون سبباً لأخذ الموظفين إجازة مرضية أو ترك العمل .

إذا لاحظت أنه من الصعب التركيز في عملك أو أنك تتلقى ملاحظات غير عادية حول أدائك في العمل من مديرك أو زملائك . أو أنك تشعر بالإرهاق ، فقد يكون العلاج خطوة قوية يجب اتخاذها يمكن أن يساعدك في معالجة ضغوط العمل والقلق والاكتئاب والعوامل الأخرى التي تؤثر على صحتك العقلية .  
9- أنت تأكل أكثر أو أقل من المعتاد :

التغيير في الشهية شائع في بعض حالات الصحة العقلية ، بما في ذلك القلق والاكتئاب . بينما يفقد بعض الناس شهيتهم يفرط البعض الآخر في تناول الطعام . يمكن أن تساعد إدارة أعراض الاكتئاب والقلق بالعلاج في تنظيم شهيتك .

من الممكن أيضاً أن تكون تغييرات عادات الأكل لديك علامة على شئ أكثر من ذلك . فوفقاً للمعهد الوطني للصحة العقلية ، إذا كنت تعاني من اضطرابات شديدة في سلوكك الغذائي وأفكارك وعواطفك حول الطعام أو جسمك فقد تكون مصاباً باضطراب في الأكل مثل فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي .

فيكون العلاج هو خط الدفاع الأول لعلاج اضطرابات الأكل ويمكن أن يكون وسيلة فعالة للتعافي .  
10- إذا تعرضت لصدمة مؤخراً :

يمكن أن تؤدي الأحداث الصادمة إلى اضطراب ما بعد الصدمة .والذي يمكن أن يشمل أعراضاً مثل ذكريات الماضي ومشاكل النوم والتهيج والحزن العاطفي .

قد يعتقد بعض الأشخاص ان اضطراب ما بعد الصدمة يحدث فقط للأشخاص الذين خدموا في الجيش . لكن يمكن أن يحدث لأي شخص تشمل أمثلة الأحداث الصادمة الحوادث والكوارث الطبيعية والاعتداء الجسدي أو الاعتداء الجنسي .

وجدت الأبحاث أن العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات يمكن أن يعالج ما بعد الصدمة الحاد والمزمن بشكل فعال .  
11- إذا كنت تشعر بالحزن دائماً :

قد يكون من الصعب التعايش مع الحزن ويمكن أن يتسبب في انفجار المشاعر . فقد تحتاج إلى العلاج إذا لم تشعر بالتحسن أو أن مشاعرك الحزينة مسيطرة عليك وتندخل مع حياتك اليومية . يمكن أن يساعدك العلاج في التحدث عن الحزن ومعالجته حتى تتمكن من تعلم التعايش مع ما فقدته .

12- إذا كنت تستخدم المخدرات كوسيلة للتكيف :

سواء تم تشخيصك بحالة صحية عقلية مثل الاكتئاب أو كنت تعاني من الكثير من التوتر فمن المحتمل أنك لجأت إلى تعاطي المخدرات كوسيلة للتكيف لكي تستطيع التعامل مع ما تمر به .

بالرغم من أن الأمر قد يكون جيداً في الوقت الحالي ، إلا أن تعاطي المخدرات من المرجح أن يجعلك تشعر بالسوء .

يمكن أن يساعدك العلاج في معالجة أي حالات صحية عقلية ويحميك من تعاطي المخدرات التي سوف تدمر صحتك وحياتك .

13- إخفاء أفعالك وأفكارك عن الآخرين :

إن الاحتفاظ بنفسك ليس دائماً أمراً سيئاً ، لكن إخفاء أفعالك وأفكارك عن الآخرين بشكل منتظم ليس أمراً صحيحاً . حيث أن أجزاء الذات التي نحتفظ بها لأنفسنا تنمو بشكل أكبر وأكبر يمكن أن يشير إلى أن الشعور بالخزي . بالتالي فإن العلاج يمكن أن يوفر مساحة خالية من الأحكام لمناقشة أي سلوكيات أو أفكار قد تكون مخزية أكثر .

14- أنت مستعد لتغيير كبير أو انتقال :

إذا كنت تشعر أنك على وشك الخضوع لتغيير كبير ، فقد حان الوقت لطلب الدعم والمساعدة . فالتحولات جزء طبيعي من الحياة ومع ذلك ، تتطلب التحولات أيضاً تطوير مهارات ووجهات نظر جديدة يمكن أن يساعد العلاج في دعم هذه التغييرات .

قد يساعدك العلاج في تحديد الفوائد المحتملة للتحولات وتدعمك حتى تواجه الصعوبات التي تقابلك عند إجراء التغييرات التي تحتاج لها .