



Когда нужно обратиться за помощью к психологу или психотерапевту

Из курса Учебника Т—Ж

«Как упростить жизнь после рождения ребенка»

Любой из этих симптомов требует внимания. А если заметили красный флаг — проконсультируйтесь с врачом как можно скорее

- Подавленность или резкие перепады настроения
 - Частый плач
 - Трудности с установлением контакта с ребенком
 - Отдаление от семьи и друзей
 - Потеря аппетита или употребление гораздо большего количества пищи, чем обычно
 - Бессонница или, наоборот, слишком длительный сон
 - Непреодолимая усталость или упадок сил
 - Снижение интереса и удовольствия от занятий, которые вам раньше нравились
 - Сильная раздражительность и гнев
 - Чувство вины
 - Ощущение безнадежности
 - Чувство растерянности и потерянности
 - Навязчивые мысли о вашем ребенке
 - Снижение способности ясно мыслить, концентрироваться или принимать решения
- ▶ Галлюцинации и бредовые идеи
 - ▶ Сильные приступы тревоги и паники
 - ▶ Мысли о том, что вы можете причинить вред себе или своему ребенку
 - ▶ Повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве

