

- kiedy stan lękowy przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu (budzisz się rano z uczuciem lęku, który towarzyszy Ci przez większość dnia). Farmakoterapia jest bardzo pomocna, ale to praca psychologiczna pozwala opanować świadomie lęk,
- kiedy boisz się wyjść z domu,
- kiedy zauważasz przedłużające się trudności z koncentracją i pamięcią,
- kiedy przeżyłeś silny stres lub sytuację traumatyczną.

➤ Kiedy udać się na wizytę do psychiatry?

Psychiatra to lekarz medycyny, który zajmuje się zapobieganiem, diagnostyką i leczeniem zaburzeń psychicznych. Warto się do niego udać, gdy czujemy, że problem, z którym się borykamy, przerasta nasze siły i utrudnia codzienne funkcjonowanie. Psychiatra pomaga w rozwiązywaniu problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, leczy pacjentów z depresją, zaburzeniami lękowymi, uzależnieniami, zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami osobowości czy schizofrenią. Nie musisz jednak podejrzewać u siebie poważnej choroby psychicznej, by chcieć skonsultować się z psychiatrą. Możesz zgłosić się do niego również wtedy, gdy przechodzisz trudny okres i doświadczasz kryzysu - czyli nie możesz sobie poradzić z zaistniałą w Twoim życiu sytuacją.

Objawy, z którymi warto udać się do psychiatry, to między innymi:

- kiedy masz myśli samobójcze, a zwłaszcza pojawiają się w głowie scenariusze, jak mógłbyś ze sobą skończyć,
- kiedy stany lękowe przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu (budzisz się rano z uczuciem lęku, który towarzyszy ci przez większość dnia),
- kiedy zauważasz, że stres powoduje zaburzenia snu,
- kiedy boisz się wyjść z domu,
- kiedy masz myśli prześladowcze (należy zweryfikować czy jest to skutek zaburzenia neuroprzekaźników w mózgu wskazujące na zaburzenia psychotyczne, czy faktycznie istnieje realne zagrożenie),
- kiedy odczuwasz krótkie stany euforii, po których następuje długotrwały stan depresyjny (możliwe zaburzenie afektywne - dwubiegunowe),
- kiedy słyszysz głosy w głowie, zaczynasz podejrzewać ludzi o działania skierowane przeciwko tobie (możliwe początki schizofrenii),
- kiedy zauważasz przedłużające się trudności z koncentracją i pamięcią,
- kiedy przeżyłeś silny stres lub sytuację traumatyczną.

**Zasoby leczenia psychiatrycznego obejmujące Miasto i Powiat**

**Bydgoszcz**

**Sieć Centrów Zdrowia Psychicznego**

Centra Zdrowia Psychicznego to miejsca, w których można otrzymać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Bez skierowania, bez zapisywania się na wizytę. Pomoc dostosowana jest do potrzeb. Może obejmować wizyty w poradni, pobyt na oddziale dziennym lub całodobowym, wsparcie zespołu leczenia środowiskowego, który odwiedza pacjenta w domu, by pomagać jemu i jego rodzinie. Indywidualny plan leczenia opracowują specjaliści na podstawie kontaktu z osobą doświadczającą kryzysu psychicznego.