

כיצד מתבטאת מצוקה רגשית? **מצוקה רגשית מתבטאת בארבעה תחומים מרכזיים**

- **בתחום הרגשי:** מצב רוח ירוד, אי שקט ומתח פנימי, חרדה, היעדר עניין והנאה ותחושת ריקנות והיעדר משמעות.
- **בתחום הקוגניטיבי:** טווח ריכוז נמוך, בלבול, קושי בתהליכי קבלת החלטות, פסימיות ודימוי עצמי נמוך.
- **בתחום ההתנהגותי:** אנרגיות דלות ורמת פעילות נמוכה. יתכן והנערה תמנע אף מפעילות שגרתית כגון אכילה ושמירה על ניקיון. הירידה ברמת הפעילות מתבטאת גם בתחום החברתי, וכוללת הימנעות ממעורבות חברתית והתנתקות מן הסביבה.
- **בתחום הגופני:** הפרעות שינה, שינויים בתיאבון, תשישות ותלונות חוזרות על כאבים שונים.

נכתב ע"י ד"ר שירי דניאלס המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן