

סימנים העשויים להעיד על מצוקה רגשית

- תנודות במצב הרוח (בכי מרובה, התפרצויות כעס או לחלופין עצבות והסתגרות).
- אמירות מילוליות המשקפות פסימיות, ייאוש, חוסר אונים או הערכה עצמית נמוכה (אני כשלון, אני לא מסוגלת).
- הימנעות מקשרים והיעדרות ממפגשים חברתיים, שינוי הרגלי הפנאי.
- ירידה בתפקוד: היעדרות מלימודים/מקום העבודה, הישגים לימודיים ירודים/ תפוקות נמוכות בעבודה
- תלונות חוזרות על הרגשה כללית לא טובה ודווח על תחושות כאב.
- לחץ וחרדה (תחושת מועקה מבשרת רעות, קושי לעזוב את הבית או לישון לבד).
- בעיות אכילה (חוסר תיאבון, הימנעות מאכילה או אכילה כפייתית).
- קשיי שינה (קושי להירדם, תשישות, עייפות מתמשכת או שינה מוגזמת).
- ככלל, ככל שההתנהגות נתפסת כשונה מהרגיל וכאשר השינויים באים לידי ביטוי במקומות ובהקשרים שונים (למשל גם בבית וגם בעבודה או בחברה), עלינו לגלות משנה רגישות. ככל שמדובר בשינוי ממושך יותר בהתנהגות וככל שהאדם מבטא תחושת מסוגלות מועטה יותר להתמודד עם המצב - נעריך את עוצמת המצוקה כגבוהה יותר.

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