

MÄRGID, ET VAJAD TUGE



Paljud noored ootavad liiga kaua enne abi küsimist — mitte sellepärast, et neil tuge pole vaja, vaid sellepärast, et arvavad, et nende mure „pole piisavalt tõsine“.

Nad ütlevad endale:

- äkki olen lihtsalt väsinud
- äkki see läheb ise üle
- äkki ma mõtlen üle
- ma peaksin sellega ise hakkama saama

Ja mõnikord läheb see üle. Kuid mõnikord mitte.
Sa ei pea ootama kriisi, et abi saada.
Sa ei pea täielikult kokku kukkuma enne pöördumist.
Mõnikord on selgeim märk see, et oled muret liiga kaua üksi kandnud.

MÄRK 1: SEE KESTAB JUBA NÄDALAID

Kõigil on halbu päevi.

Kuid kui tunned end stressis, ärevana, kurvalt või emotsionaalselt nädalaid – ja see tuleb pidevalt tagasi – tasub seda märgata.

MÄRK 3: TÕMBUD NORMAALSEST ELUST EEMALE

Üks oluline märk on see, kui hakkad aeglaselt lõpetama asju, mis varem normaalsena tundusid.

Näiteks:

lõpetad nautimise asju, mis sulle tavaliselt meeldivad
väldid inimesi
ei vasta sõnumitele
kõik tundub liiga raske

See pole laiskus. See on sageli märk sellest, et su süsteem on ülekoormatuna.

**TOE VAJAMINE EI TÄHENDA, ET OLED NÕRK,
KATKI VÕI VÕIMETU.
SEE TÄHENDAB, ET OLED INIMENE.**

Mida varem märkad esimesi märke, seda lihtsam on astuda esimene samm. Pole mõtete ootamama jääda, kuni kõik muutub ületamatu.

**TOE KÜSIMINE EI OLE
NÕRKUS.
SEE ON ÜKSINDA KOORMA
KANDMISE LAHENDUS.**



MÄRK 2: SU KEHA REAGEERIB

Vaimne ülekoormus mõjutab sageli ka keha.

Mõned füüsilised ilmingud;

- uneprobleemid
- kõhuvalusid
- peavalu
- pinget kehas
- väsimus, mis ei kao puhkamisega
- rahutuse tunne või pidev ärrituvus

Su keha ei vali, millal see juhtub. See reageerib automaatselt sellele, mida koged.
Keha ei eralda füüsilist ja vaimset stressi, nagu tihti arvatakse. Kui esineb üks, esineb ka teine.

MÄRK 4: TUNNED END UMMIKUS

Mõnikord on suurim vihje see, et oled juba proovinud sellega üksi toime tulla, kuid olukord ei parane.

Võid tunda:

- ummikus olemist
- ülekoormust
- tuimust
- üksindust
- teadmatust, mida edasi teha

See on piisav põhjus pöörduda spetsialisti poole.

