

„Fáradékony vagyok!”

Nyírtass (KM) – Az utóbbi időben – különösen, mióta megkezdődött a tanév – egyre gyakrabban tapasztalom, hogy a nap végére nagyon elfáradok, furcsa feszültséget



Dr. Popovics Zita

(Fotó: Palicz István)

érzek, és türelmetlen vagyok a gyerekeimmel szemben. Kedvetlen vagyok, gyakran érzek gombócot a torkomban, éjszaka alig alszom, reggelente fáradtan ébredek. Mi lehet a bajom? Ki tudna segíteni rajtam? – írja nyírtassi olvasónk.

Dr. Popovics Zita főorvosnő, a nagykállói Sz.-Sz.-B. Megyei Pszi-

chiátriai Szakkórház szakembere elmondta: Nagyon sokan szenvednek hasonló problémáktól. Igaz, minden esetben más körülmények játszanak szerepet ezeknek a panaszoknak a kialakulásában, de az Ön esetében, kedves gyermekes anyuka, elsősorban a halmozott és fokozott stressz okozhatja a fentiekben felsorolt tüneteket.

Javasolnám elsősorban a mindennapi teendők racionális megosztását a családtagok között, ezáltal valószínűleg több ideje maradna az aktív pihenésre: a gyerekekkel való játékra, sportolásra, kirándulásra, kulturális kikapcsolódásra stb. Amennyiben ez nem hozza meg a kívánt eredményt, továbbra is fáradékonynak, kimerültnek érzi magát, úgy érdemes minél hamarabb szakember segítségét kérnie.

A segítség gyógyító beszélgetés, gyógyszeres kezelés formájában is megvalósítható. Szeretném hangsúlyozni, hogy az Ön panaszai nagy valószínűséggel teljesen gyógyíthatóak és megszüntethetőek, ha kell, bizalommal kérjen szaksegítséget!