



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ

Επιστημονικός-Επαγγελματικός Φορέας των Ψυχολόγων (ν.991/79, 2646/98, 2005/36/ ΕΚ)
Έτος Ιδρύσεως 1963 – Μέλος Ε.Φ.Ρ.Α

Λεωφ. Βασιλίσσης Αμαλίας 42, 10558 Αθήνα, τηλ.: 2106913500, fax.: 2106913053
www.seps.gr, info@seps.gr

Αν μετά το τραυματικό γεγονός της καταστροφής αναγνωρίζεις στον εαυτό σου έστω και μερικά από τα παρακάτω, αναζήτησε βοήθεια από ειδικούς.

- Είσαι διαρκώς ανήσυχος, μελαγχολικός ή θλιμμένος.
- Είσαι διαρκώς σε υπερένταση.
- Κοιμάσαι με δυσκολία ή ο ύπνος σου είναι ανήσυχος.
- Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς εύκολα σε αυτό που κάνεις.
- Δεν μπορείς να εργαστείς αποτελεσματικά όπως πρώτα.
- Έχεις σωματικά συμπτώματα δίχως οργανική αιτιολογία.
- Νιώθεις ότι δεν μπορείς να εμπιστευτείς κανέναν.
- Οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι καλές όπως πρώτα.
- Έχεις την τάση να απομονώνεσαι και να κλείνεσαι στον εαυτό σου.
- Νιώθεις ότι η ζωή δεν σου δίνει πια χαρά.
- Έχεις αρχίσει να κάνεις υπερβολική χρήση έως κατάχρηση ηρεμιστικών φαρμάκων και οινόπνευματων ποτών.
- Περνούν από το μυαλό σου σκέψεις για αυτοκτονία.
- Έχεις κενά μνήμης.

Αν κάποιος δικός σου άνθρωπος, συγγενής ή φίλος, έχει μερικά από τα παραπάνω, συμβούλευσέ τον να ζητήσει βοήθεια από ειδικούς.

Μην ξεχνάς ότι και τα παιδιά αντιδρούν στο τραυματικό γεγονός της καταστροφής όπως και οι ενήλικες .

Κοινωνική προσφορά του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων

