



اختلال انطباق (سازگاری)

- هر تغییری در زندگی همچون ترک کردن مدرسه، مشکلات کاری و حتی بیماری می تواند باعث ایجاد استرس شود. بیشتر اوقات، افراد در عرض چند ماه خود را با چنین تغییراتی وفق می دهند. اما اگر همچنان احساس خود تخریبی و یا استرس در مقابل چنین تغییراتی وجود داشته باشد، ممکن است شما به اختلال سازگاری مبتلا باشید. اختلال سازگاری نوعی بیماری ذهنی مرتبط با استرس است.
- در اینگونه موارد ممکن است احساس اضطراب، افسردگی و یا حتی خودکشی داشته باشید. روال عادی زندگی شما ممکن است باعث ایجاد حس ناراحتی و شکست در شما گردد. یا حتی ممکن است تصمیمات بی پروا بگیرید. در واقع شما در برابر تغییرات زندگی نمی توانید سازگار باشید و این موضوع می تواند نتایج بسیار بد و جدی به همراه داشته باشد. اصلا لازم نیست خود را مقصر بدانید و در مورد آن ناراحت باشید. درمان های اختلال سازگاری (که معمولا کوتاه و مختصر هستند) می تواند به شما کمک کند احساسات اصلی خود را دوباره باز یابید