

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете скорую помощь, а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Психологическая помощь нужна тогда, когда:

- В твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет;
- Когда у тебя горе;
- Когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить;
- Когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить.

Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно.

Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты разработаешь другой стиль поведения или изменишь привычки.

Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам и депрессиям.

Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе.

Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути!