

Kiedy warto porozmawiać z psychologiem?



Czujesz się smutny/a przez dłuższy czas

Jeśli smutek utrzymuje się przez wiele dni i nie wiesz, skąd się bierze, psycholog może pomóc ci odkryć jego przyczynę. Gdy czujesz się tak przez dłuższy czas, warto skorzystać z pomocy, żeby lepiej zrozumieć swoje emocje.

Czujesz się samotny/a lub niezrozumiany/a

Masz wrażenie, że inni cię nie rozumieją lub nie masz z kim porozmawiać o swoich uczuciach? Psycholog to osoba, która zawsze będzie cię słuchać i spróbuje cię zrozumieć.

Zmagasz się z ciągłym strachem lub niepokojem

Jeśli boisz się rzeczy, które kiedyś nie były problemem, lub często odczuwasz niepokój bez powodu, specjalista może pomóc ci odkryć, skąd biorą się te uczucia i jak sobie z nimi radzić.

Masz trudności z koncentracją lub zasypianiem

Nie możesz się skupić na lekcjach albo masz problemy ze snem? Czasem te trudności mogą być związane z emocjami, które warto omówić.

Czujesz się zły/a lub zirytowany/a, nie wiedząc dlaczego

Zdarza ci się często być zdenerwowanym lub wybuchać bez konkretnego powodu? Psycholog pomoże ci zrozumieć, skąd bierze się twoja złość i jak nad nią zapanować.

Masz problemy w szkole lub z przyjaciółmi

Jeśli często kłócisz się z kolegami, masz problemy z rówieśnikami lub nie czujesz się dobrze w szkole, warto porozmawiać z kimś, kto pomoże ci zrozumieć, jak sobie z tym radzić.

Psycholog to osoba, która jest po to, aby cię wysłuchać i wesprzeć, kiedy tego potrzebujesz.