

5 ОЗНАК, ЩО ВАМ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПСИХОЛОГА

**Рекомендації від психологів
Центру допомоги врятованим
у Запоріжжі**



Вам складно впоратись зі своїми емоціями

Якщо ви відчуваєте постійний сум, апатію, а ваші емоції заважають повсякденному життю. Це може бути ознакою, що вам не завадить психологічна підтримка.



Ваші стосунки з оточуючими ускладнилися

У вас виникають постійні сварки з близькими, колегами, друзями через дрібниці. Вам здається, що Вас не розуміють. Почніть з розуміння себе, знайдіть причини чому так може відбуватись.



Ви тривалий час у поганому настрої і нічого не хочете робити

Втрата інтересу та жаги до життя, відчуття постійної втоми, переважаючі негативні думки про себе можуть бути передумовою звернення до спеціаліста за діагностикою.



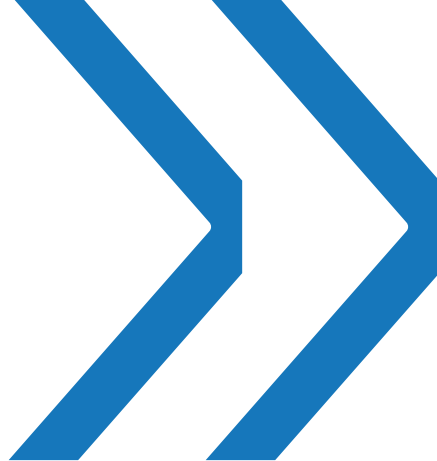
Маєте проблеми зі сном, відчуваєте постійний стрес

Понад рік кожен з нас перебуває у постійному стресі. І важливо пам'ятати, що це може мати негативні наслідки. Якщо Ви розумієте, що самі не можете впоратись, краще звернутись до фахівця.




Ви хочете покращити своє життя та не знаєте як

Ви маєте ціль, хочете вивести життя на новий рівень. Але через велику кількість думок й переживань, Вам складно почати рухатись у напрямку втілення своїх бажань. На цьому етапі фаховий спеціаліст може стати вашим провідником.



Якщо ви відчуваєте хоча б одну з цих ознак, зверніться до Центрів допомоги врятованим

Контакти усіх Центрів, а також інших служб підтримки можна знайти тут 

ПЛАТФОРМА
ДОПОМОГИ
ВРЯТОВАНИМ

