

## Коли варто звернутися за допомогою до психолога

Ресурси кожної людини – це не тільки час та гроші, але й емоції, рівень втоми і мотивації. Ось чому важливо відслідковувати, що погіршує самопочуття, а не очікувати критичної ситуації, щоб подбати про свій стан. Психологічна допомога стає більш доступною: можна приходити на консультації вживу або онлайн. Але як зрозуміти, що час звернутися по консультацію?

### КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ПСИХОЛОГА

- ✓ Ви відчуваєте себе спустошеним, чи «відірваним» від світу
- ✓ Довгий час Вас нічого не радує
- ✓ У вас нічні кошмари чи безсоння
- ✓ Ваші відносини з оточуючими сильно змінилися чи близькі визнають, що Вас не впізнали
- ✓ Ви не можете контролювати власний гнів
- ✓ У Вас не людини чи групи людей, з якими можна було б поділитися своїми почуттями
- ✓ Думки, сни та образи, що відносяться до трагічних подій продовжують Вам набридати, тривожать чи лякають Вас
- ✓ З'явилися нові почуття не властиві Вам
- ✓ Почуття чи тілесні відчуття продовжують переповнювати Вас
- ✓ Ви помітили, що частіше потрапляєте у халепи, з Вами відбуваються нещасні випадки
- ✓ Ви стали більше вживати алкоголь, медикаменти, чи стали більше палити
- ✓ Змінилося Ваше відношення до роботи
- ✓ Ваші звички змінилися у гіршу сторону