

Kiedy warto wybrać się do psychologa?

W naszym życiu zdarzają się chwile, w których ciężko jest poradzić sobie w pojedynkę. Niejednokrotnie nawet wsparcie rodziny, partnera czy przyjaciół może okazać się niewystarczające. Specjalistyczna pomoc jest w tym przypadku najlepszym wyjściem z sytuacji – dzięki fachowej pomocy profesjonalnego psychologa nasze życie znów wróci na właściwy tor. Sygnały, które powinny zwrócić naszą uwagę i których pod żadnym pozorem nie wolno lekceważyć to między innymi:

- problemy w radzeniu sobie ze stresem
- trudności w kontrolowaniu swoich emocji
- ciągle przygnębienie, brak poczucia sensu życia, depresja
- myśli samobójcze
- problemy w związku, tudzież w relacjach rodzicielskich
- różnego rodzaju lęki, fobie i nerwice
- zaburzenia odżywiania
- nałogi
- bezsenność

Warto sięgnąć po pomocną dłoń

Uczęszczanie na terapię, czy konsultacje psychologiczne to żaden wstyd! Warto się przemóc, aby rozwiązać swoje problemy i w konsekwencji móc dalej cieszyć się własnym życiem. Zwlekanie i ciągle odkładanie tej decyzji na później to czas niepotrzebnie stracony. Nie ma się czego obawiać – rozmowa z psychologiem nie różni się wiele od takiej przeprowadzonej z dobrym przyjacielem. Wspólnie szuka się przyczyn oraz możliwych rozwiązań danego problemu, odpowiada na pytania, wykonuje przeróżne ćwiczenia. Jedna wizyta to około godzina czasu zegarowego.

Wszystkim osobom poszukującym pomocy psychologicznej w Warszawie, serdecznie chcielibyśmy polecić poradnię Swoją Drogą. Doświadczona kadra psychologów współpracuje zarówno z dziećmi, jak i z dorosłymi. Oferuje psychoterapię indywidualną, par i małżeństw, konsultacje psychologiczne i terapię rodzin. Dobra i sprawdzona poradnia psychologiczna - <http://poradnia.swoja-droga.pl>.