



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

Возникающие **эмоциональные** реакции и **переживания** являются **нормальными** реакциями на события, которые выходят за рамки обычных.

Часто **эмоциональный фон** человека становится **нестабильным**, и самостоятельно справиться с этим **почти невозможно**.

Кому-то **приспособиться** к новым условиям **легче**, кому-то – **сложнее**.

Как в такой ситуации понять, что пора обратиться к психологу?

ПОВОДОМ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ МОЖЕТ БЫТЬ:

1

Нарастающий внутренний дискомфорт, ощущение неблагополучия, того, что вам стало плохо, тяжело или эти эмоции испытывают окружающие вас люди при общении с вами

2

Тяжелое эмоциональное состояние. Вы стали отказываться от важных дел, важных для вас вещей – работы, увлечений, общения, отношений

3

Значимые, видимые окружающим изменения в вашем характере, нарушающие поведение и общение с другими людьми, появившиеся сложности в отношениях с людьми, межличностные конфликты

4

Физическое недомогание (болит голова, внезапно возникает слабость, нарушается пищеварение). При этом врач не находит причин этого состояния

5

Злоупотребление алкоголем

6

Потребность в психологической помощи, даже если не обнаружили у себя перечисленные выше признаки