

Когда надо обратиться к психологу:

1. Когда болит душа

Когда, кажется, что боль невыносима. Когда боль лишает вас сил жить, спать, думать, учиться, работать, что-то делать.

2. Когда всё кончено

Крах отношений. Тяжелый разрыв в семье или с близким человеком. Смерть, предательство, обман, психологическое или физическое насилие.

3. Когда у вас было всегда или появилось недавно, чувство, что вы ходите по кругу

Ощущение, что всё надоело, что вы натыкаетесь на те же грабли, и не можете выбраться из этой ситуации.

4. Когда ваша жизнь вам не нравится

Вы чувствуете, что живете не своей жизнью, а как изменить это не понимаете.

5. Когда вы не можете выстраивать или поддерживать отношения

Вы ощущаете не способность дружить, любить, сотрудничать. Частые ссоры, неразрешимые конфликты.

6. Когда вы чувствуете постоянные перепады настроения

Не редко возникает раздражение и агрессия, которая сменяется отрешением и безразличием к происходящему.

7. Когда вы в зависимых отношениях

Вы ощущаете болезненную зависимость: к еде, алкоголю, табаку, наркотикам, азартным играм, сексу, покупкам, человеку.