



7 ПРИЧИН ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ



1 **Нарастающий внутренний дискомфорт, тревога или безразличие**

Если ты не видишь объективных причин для расстройства, жизнь вроде идет своим чередом, но тебя постоянно преследует тоска непонятного происхождения — не нужно это терпеть.

2 **Сложности в отношениях с людьми, межличностные конфликты**

3 **Дискомфортные мысли, чувства, не проходящие более 5-7 дней**



4 **Дискомфортные телесные ощущения, душевная боль**

5 **Нарушения сна**

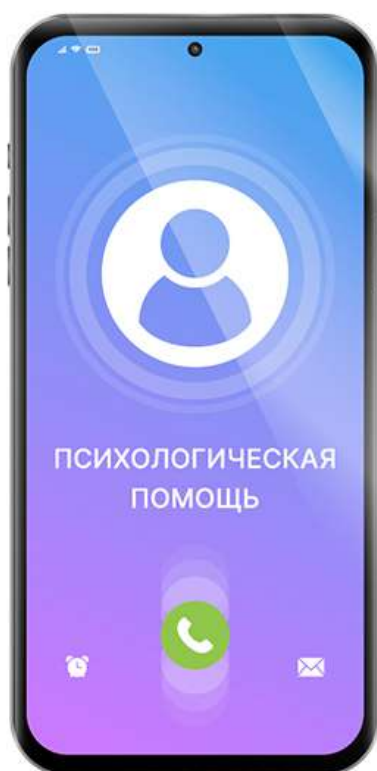
Продолжительная бессонница или, напротив, постоянная сонливость.

6 **Ощущения неблагополучия**

7 **Плохо вам и окружающим вас**

Вы будто чувствуете, что все идет не так, но не можете понять, как это исправить, и чего вы хотите. Резкие перемены пугают, а окружающая действительность не радует.

РАБОТА С ПСИХОЛОГОМ — совместный труд, собственная внутренняя работа над собой с помощью специалиста. Психолог не дает рецептов о том, как надо жить или как решить проблему, а помогает человеку, совместно с ним ищет пути и способы справиться с возникшими трудностями.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ
«ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ»

8 800 200 01 22

РОССИЙСКИЙ КРАСНЫЙ КРЕСТ
ТЕЛЕФОН ЕДИНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

8 800 250 18 59