



Jeszcze do niedawna problemy zdrowotne związane ze zdrowiem psychicznym były w naszym społeczeństwie tematem tabu. Na szczęście ich postrzeganie zmieniło się, a osoby potrzebujące pomocy coraz częściej decydują się na skorzystanie z usług poradni psychologicznej. Sprawdź, kiedy rozważyć wybranie się do psychologa oraz gdzie szukać pomocy.

1. Trudna sytuacja w życiu
2. Problemy rodzinne
3. Zaburzenia nastroju
4. Kłopoty z koncentracją
5. Opinia do pracy lub szkoły
6. Poradnia psychologiczna Poznań

### **Trudna sytuacja w życiu**

Rozwód, śmierć bliskiej osoby czy utrata pracy to traumatyczne wydarzenia, które często odbijają się negatywnie na samopoczuciu i ogólnej jakości życia. Jeżeli spotkała cię podobna sytuacja i czujesz się przytłoczony lub cierpisz na obniżony nastrój, warto wybrać się do poradni psychologicznej - zapewni ci ona odpowiednie wsparcie i pomoże w powrocie do normalnego życia.

### **Problemy rodzinne**

W przypadku problemów rodzinnych możliwe jest podjęcie terapii indywidualnej, małżeńskiej lub rodzinnej. Pomoc psychologa często jest nieoceniona w trudnych sytuacjach i może przyczynić się do rozwiązania długotrwałych konfliktów, które negatywnie wpływają na rodzinne życie.

### **Zaburzenia nastroju**

Jeżeli cierpisz na wahania nastroju lub jego obniżenie, warto jest wybrać się na konsultację do poradni psychologicznej, zwłaszcza jeśli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas lub nawraca. Psycholog może zalecić podjęcie terapii lub skierować cię do psychiatry, który ewentualnie wprowadzi leczenie farmakologiczne albo zaleci dalsze badania (zaburzenia nastroju mogą mieć być także objawami różnych chorób somatycznych, na przykład niedoczynności tarczycy).

### **Kłopoty z koncentracją**

Jeśli nie możesz się skoncentrować, cierpisz na problemy ze stresem lub dopada cię przewlekłe zmęczenie, pomoc psychologa może okazać się dobrym rozwiązaniem. Skorzystanie z konsultacji w poradni psychologicznej może też pomóc, jeśli twoje dziecko ma problemy w szkole - być może ich przyczyna leży w kłopotach z koncentracją lub zbyt dużej ilości stresu.

### Opinia do pracy lub szkoły

Opinia psychologa jest często niezbędna przed podjęciem pracy w niektórych zawodach (na przykład policjanta czy nauczyciela), a także w szkole (przykładowo jeżeli planujesz wysłać dziecko do szkoły wcześniej lub nauczyciele zaproponują mu indywidualny tok nauczania). Możesz wówczas skorzystać z usług poradni psychologicznej.

### Poradnia psychologiczna Poznań

Jeśli mieszkasz w Wielkopolsce, dobrym rozwiązaniem będzie dla Ciebie poradnia psychologiczna w Poznaniu. Znakomitych specjalistów znajdziesz między innymi pod adresem <https://klinika-lmc.pl/>

Materiał zewnętrzny