

Come faccio a capire se è il momento di consultare uno psicologo?

Ecco alcune domande che mi posso fare prima di prendere una decisione:

- ✓ *Ho la percezione che le cose non stiano andando nella direzione che vorrei?*
- ✓ *Sento che c'è qualcosa dentro di me che mi impedisce di star bene e di raggiungere i miei obiettivi?*
- ✓ *Le persone vicino a me (familiari, marito/moglie, amici, colleghi...) mi hanno fatto notare che non sono più quello di prima e che è difficile capire quello che mi sta succedendo?*
- ✓ *Ho già messo in atto alcune strategie per risolvere le mie difficoltà che però non mi hanno portato i risultati sperati?*
- ✓ *Ho dei malesseri a livello corporeo ed il mio medico ha escluso che abbiano una causa organica?*

✓ *Penso di aver bisogno di aiuto, ma non credo che le parole di amici o familiari siano sufficienti?*

Se hai risposto SÌ ad alcune di queste domande, non preoccuparti, ma prenditi del tempo per decidere cosa può essere più utile per il tuo benessere.

Informati bene su cosa può voler dire andare dallo psicologo (anche leggendo alcune pagine di questo sito) e prova ad interpretare questa possibilità come una valida occasione per star meglio e risolvere la situazione problematica.