

Normalicemos ir al Psicólogo@

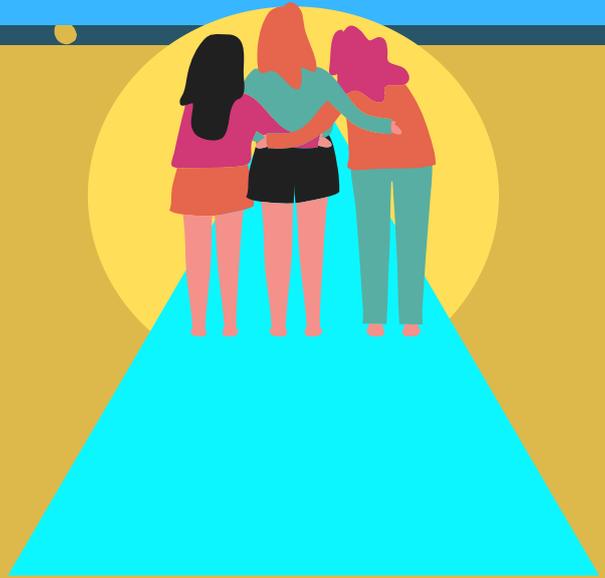
POR: PS. JACQUELINE HURTADO

En el mes de la salud mental es importante recalcar la necesidad que normalicemos el ir al psicólogo@, para atender a nuestras necesidades emocionales y encontrar el bienestar en momentos de cambio o crisis.

Cuando sientes que tus problemas personales, familiares, de pareja o laborales te agobian y no sabes qué hacer para solucionarlo es necesario pedir ayuda.

Algunos motivos más comunes pueden ser: malestar emocional, arranques de ira, ansiedad, enfermedad, duelo, experimentar un trauma o revivirlo, problemas en tus relaciones, violencia física y psicológica, problemas familiares, deseo de un cambio o superar algún conflicto interno.

Pedir ayuda está bien y es necesario para cuidar de nuestra salud mental. Pedir ayuda te transforma y te impulsa a hacerte cargo de ti mism@. Pedir ayuda es un acto de amor propio!



Cuando ir al Psicólogo@

- Has vivido una situación traumática que no puedes olvidar.
- Sufres de dolores recurrentes de cabeza, estómago, o bajas defensas que no tienen explicación médica
- Te sientes desconectad@ de actividades que antes disfrutabas
- Ha muerto un@ familiar y no puedes superarlo
- Terminaste una relación amorosa
- Debes enfrentar un diagnóstico médico complejo
- Cuando tus emociones te superan
- Cuando tus estudios o tu trabajo te hacen sufrir
- Cuando no das más con la vida



**Todas las razones que tengas para ir al psicólogo son válidas !
Cuidar de ti es AMOR**