



**ВІЛЬНИЙ
ВИБІР**

Психолог – це...

фахівець, який вивчає людську поведінку та вплив різних подій на неї.



Бути психологом означає бути об'єктивним, допомагати людям ясніше бачити свої життєві ситуації та успішно справлятися з труднощами, щоб мати щасливе життя.

Проект «Вільний вибір»
фінансується програмою польського
співробітництва з розвитку
Міністерства закордонних справ
Республіки Польща



польська допомога



KIDZINIA

КОЛИ ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ПСИХОЛОГА



Ви відчуваєте себе спустошеним, чи «відірваним» від світу



Довгий час Вас нічого не радує



У вас нічні кошмари чи безсоння



Ваші відносини з оточуючими сильно змінилися чи близькі визнають, що Вас не впізнати



Ви не можете контролювати власний гнів



У Вас не людини чи групи людей, з якими можна було б поділитися своїми почуттями



Думки, сни та образи, що відносяться до трагічних подій продовжують Вам набридати, тривожать чи лякають Вас



З'явилися нові почуття не властиві Вам



Почуття чи тілесні відчуття продовжують переповнювати Вас



Ви помітили, що частіше потрапляєте у халепи, з Вами відбуваються нещасні випадки



Ви стали більше вживати алкоголь, медикаменти, чи стали більше палити



Змінилося Ваше відношення до роботи



Ваші звички змінилися у гіршу сторону

Психолог

Не завжди є лікарем, проте має вищу гуманітарну освіту. Не може призначати ліки.

Спеціалізується на вивченні поведінкових та розумових процесів, як люди взаємодіють з довкіллям і з іншими людьми. Психологи допомагають впоратися з психологічними та міжособистісними проблемами, стресовими подіями, подолати залежності тощо.



Зверніться до психолога, якщо ви:

- переживаєте травматичні події та зміни в житті
- втратили близьку людину
- схильні до тривожних очікувань
- маєте певні психологічні або міжособистісні проблеми
- для особистісного зростання



Психолог – людина, що знає
як працює психіка

Психолог не лікує!
Він лише супроводжує
та допомагає самостійно
розвиватись.

→ Психолог допомагає навчитися: → | пам'ятайте:

1 Розуміти себе та свої
емоційні стани

2 Контролювати
своє життя

3 Бути в гармонії зі своїм
тілом, думками, життям

Психолог
зберігає
усе сказане
на зустрічі
в повній
таємниці!

