

ALGUNS SINAIS DE QUE VOCÊ PRECISA FAZER TERAPIA!



As pessoas geralmente se perguntam por que e quando procurar um profissional da área da psicologia. Existem muitas dúvidas com relação ao tratamento psicológico, assim como ocorre também preconceitos em se fazer terapia. Muitas pessoas ainda acham que procurar um psicólogo é sinal de loucura ou de fraqueza. Isso não é verdade! Nos dias de hoje é muito comum o stress, o nervosismo, tristeza e conflitos na vida. O que devemos observar é o quanto essas emoções estão nos atrapalhando no dia a dia. Nós podemos nos sentir tristes de vez em quando, mas esse sentimento não pode impossibilitar a gente de fazer as tarefas do cotidiano. Assim como podemos nos estressar com algumas situações do dia a dia, mas isso não pode acontecer com tanta frequência a ponto de fazer mal a nossa saúde física e emocional. Se você perceber que os problemas de sua vida estão te paralisando, é hora de procurar ajuda! O psicólogo vai ajudar você a lidar com esses problemas. Quanto antes procurar ajuda, melhor! Assim é possível evitar problemas ainda maiores como ataques de pânico, depressão e ansiedades generalizadas.



*Fernanda Prebianchi Pretti,
Psicóloga/Psicopedagoga
CRP 06/90474
11 99803-5825*