

Qual é o melhor momento para buscar ajuda?

Em alguns momentos da vida, é inegável que precisamos de ajuda, seja dos amigos, família ou até mesmo de um profissional. Mas você sabe quando deve buscar ajuda de um Psicólogo?

Alguns sinais podem indicar a necessidade de um acompanhamento profissional:



Sensação de esgotamento físico e mental



Alteração no sono e apetite



Sentimentos recorrentes de fracasso ou insegurança

O que vivemos é algo novo e desafiador, e desperta reações muito diferentes em cada um. Por isso é importante observar-se como um todo! Então fique atento:

Se as reações negativas estiverem muito frequentes, se as sensações de medo, tristeza, confusão, raiva e/ou tédio estiverem muito intensas, ou se seus pensamentos são frequentemente negativos, pergunte se é hora de procurar ajuda profissional para lidar com isso.

É de grande sabedoria entender quais são nossas potencialidades, características e limites para enfrentar o desafio que se apresenta. E o Psicólogo pode te ajudar nisso!



O plantão da Psicologia para os colaboradores e profissionais residentes do HU/UFJF pode ser acessado através do email plantaopsihuufjf@gmail.com

Nós estamos juntos nessa!