

Qual o momento certo para procurar ajuda?



Procurar ajuda nem sempre é fácil. Esta procura pode ser justificada por várias razões e em diferentes fases da vida.



01

Transições de vida, conflitos relacionais, saúde mental, autoconhecimento e desenvolvimento, traumas passados, dificuldades no trabalho ou estudos, autoestima e identidade.

02

Não espere por crises. Quanto mais cedo procurar ajuda, mais eficaz será a resolução dos desafios. Agir precocemente é fundamental para um caminho mais suave em direção ao bem estar.



03

Os sinais nem sempre são óbvios. É crucial prestar atenção e monitorizar como nos sentimos.

- Mudanças comportamentais e/ou emocionais
- Dificuldades de funcionamento
- Pensamentos negativos recorrentes
- Alterações físicas
- Perda de interesse
- Comportamentos de alto risco

04

Não é preciso ter um 'problema' específico para procurar um/a psicólogo/a.



928 092 535* | 960 264 802*

289 075 778** | 300 068 416**

geral@psifaro.pt / clinica@psifaro.pt

*chamada para rede móvel nacional | **rede fixa nacional