

Mikor kihez forduljak?

TALÁLJUK MEG A MEGFELELŐ SEGÍTŐ SZAKEMBERT!

1

Fejlődni szeretnél, jelenleg pszichés vagy testi nehézségeket nem tapasztalsz....

Ha kimondottan fejlődni szeretnél, kíváncsi vagy erősségeidre és fejlesztendő területedre vagy fejlesztést keresel, ugyanakkor pszichés vagy testi nehézséget nem tapasztalsz keress fejlesztő, coach vagy tanácsadó végzettségű szakembert!

2

Fejlődést szeretnél, viszont egy problémával úgy érzed egy ideje elakadtál...

Ha úgy érzed egy problémával elakadtál, nehezen küzdessz meg vele érdemes lehet felkeresni iskolapszichológusodat vagy tanácsadó szakpszichológusodat, hogy együtt dolgozzatok rajta!

3

Motivált vagy a fejlődésre, de úgy érzed, egyszerre több nehézséggel küzdessz...

Mindünkkel előfordul, hogy a felhők összefutnak a fejünk felett. Kérj segítséget tanácsadó szakpszichológustól, toborozz támogatókat barátaidból, kérj segítséget szociális segítőtől! A több segítő több támogatást jelent!

4

Úgy érzed fogy a motivációd és kisebb testi és pszichés tüneteid vannak, hosszabb ideje küzdessz több megterhelő dologgal...

Ha úgy érzed időről-időre elveszíted a kontrollt a dolgok felett és nem tapasztalsz pozitív változásokat, ideje lehet felkeresni egy klinikai szakpszichológus szakembert. Ő segít neked megtalálni az utat a pozitív változás irányába!

5

Úgy érzed elfogyott a motivációd és felerősödtek a testi-lelki tünetek, nehézségek is...

Fontos, hogy ne maradj egyedül a nehézségekkel! Szakember segítségével (klinikai szakpszichológus, pszichiáter) gondoljátok át és alkalmazzátok közösen a tüneteid enyhülését elősegítő megoldásokat.

6

Krízisben vagy, pszichés és testi tüneteidet erősnek éled meg jelenleg...

Válassz krízisintervenciós ellátást, 0-24 hívható segélyhívót vagy a 112 segélyhívót! Ezeken az elérhetőségeken a segítség mindig rendelkezésedre áll, a segítő szakemberek támogatnak téged!