

Preporučujemo da se obratite psihoterapeutu:

- Ukoliko imate teškoću da osećate radost već neko duže vreme, osećate se depresivno
- Ukoliko ste neprestano umorni ili imate nesanicu
- Ukoliko ste stalno loše raspoloženi
- Ukoliko se osećate bespomoćno ili beznadežno, ukoliko loše mislite o sebi (stidite se ili prezirete sebe)
 - Ukoliko imate napade panike
 - Ukoliko često osećate bes, ili vam drugi ljudi govore da ste često besni
 - Ukoliko osećate da gubite kontrolu (postajete preokupirani time šta drugi ljudi rade ili bi mogli da urade, ili vas drugi ljudi optužuju da suviše kontrolišete)
 - Ukoliko ne odustajete od ponašanja koja su, u suštini, nesvrsishodna kao što su preterano jedenje, čišćenje... (opsesivno - kompulsivno ponašanje)
 - Ukoliko imate problem koncentracije, problem da zadržite tok misli ili da budete produktivni
 - Ukoliko često osećate tenziju, psihološku kao što je uznemirenost, strah, anksioznost, ili u telu kao što je mišićna napetost, glavobolja, napetost u stomaku, teškoće u disanju, napetost u grudima itd. (a da to nije vezano za neku dijagnostikovanu, jasno definisanu bolest)
 - Ukoliko imate problem u komunikaciji sa drugima - osećate da vas ljudi ne razumeju ili vi ne razumete njih
 - Ukoliko imate problema u seksualnom životu
 - Ukoliko ste nesigurni u sebe ili doživljavate intenzivnu tremu u različitim situacijama
 - Ukoliko se osećate ili ponašate čudno ili vam to neko, vama veoma blizak, kaže
 - Ukoliko je harmonija u vašoj porodici ili partnerskoj vezi poremećena

Znanje o tome da mi je potrebna pomoć je već početak rešavanja problema

Preporučujemo da se obratite psihoterapeutu i:

- Ukoliko želite bolje da upoznate sebe i druge
- Ukoliko želite da poboljšate kvalitet života
- Ukoliko želite da razvijete svoju autentičnost, spontanost, kreativnost
- Ukoliko želite da se na poseban način brinete o sebi i svom mentalnom zdravlju

Psihoterapija je suviše dobra da bismo je koristili samo u situacijama kada osećamo bol, patnju ili imamo problem