

Preciso fazer terapia?

Aprenda a ler os sinais.



@minabemestar

minabemestar • Seguindo

minabemestar Ainda existe um tabu muito grande em cima das psicoterapias, como se cuidar da cabeça fosse "coisa de doído". Pelo contrário! Saúde mental é assunto sério e o melhor é procurar ajuda pra lidar com emoções e pensamentos antes mesmo de um problema mais grave surgir

1 d Ver tradução

ben_languageedu Fiz terapia (Freud) durante uns 8 anos na minha adolescência. Parei com 24 anos. Agora, estou há 1 ano e meio com uma psicóloga que usa abordagem humanista e está dando muito certo. Estou mudando minha vida

Curtido por janabernardino e outras pessoas


HÁ 1 DIA

Adicione um comentário... Publicar

Você não consegue pregar os olhos à noite? Mesmo que deite cedo, a cabeça fica a mil? *Dormir mal afeta sua saúde mental e vice versa – é preciso romper esse ciclo.*

@minabemestar


Sente todo o peso do mundo nas suas costas, é trabalho, família, estudos... que até conseguir chorar fica difícil? *Desabafar com um profissional pode ajudar.*



@minabemestar

Apetite zero ou vontade de comer o tempo todo? *Nossos problemas emocionais tendem a refletir na nossa alimentação, fique atenta.*


@minabemestar



Dificuldade de controlar as emoções? *Pode ser indício de ansiedade ou transtorno de humor – e terapia ajuda muito quem tem o perfil emotivo.*


@minabemestar

Desesperança e apatia podem ser sinais de depressão. *Estar nesta condição é motivo suficiente (e urgente) pra procurar ajuda profissional.*



@minabemestar

Sintomas como flashbacks, dificuldade de sentir emoções e irritação podem ser sinais de estresse pós-traumático (TEPT), que precisa ser tratado.



@minabemestar

"Esses são sintomas de que algo já está acontecendo. E a falta de um olhar especializado pode agravar o quadro, impactando diretamente na qualidade de vida, autoestima e saúde"

Ana Albuquerque,
sócia fundadora do Canto Baobá

@minabemestar

"A psicoterapia não precisa ser iniciada só quando você está vivenciando uma situação difícil. Ela pode auxiliar no processo de autoconhecimento e regulação emocional"

Elisangela Lopes,
psicóloga, do espaço Saúde Psiquê

@minabemestar