



¿CUÁNDO CONSULTAR AL PSICÓLOGO?



Tienes cambios en tus hábitos de sueño



Te sientes más irritable o incluso agresivo



Sientes que te gustaría tener más control de tus emociones.



Presentas dolores en diferentes partes del cuerpo, presión en el pecho, palpitaciones o respiras aceleradamente sin motivo aparente



Sientes confusión y te gustaría un apoyo para resolver una situación en tu vida



Ha fallecido una persona muy cercana y ha sido difícil adaptarse a la situación, condicionando tu vida

No esperes que pase el tiempo busca ayuda