

Понаднормова робота - вже стала нормою? Як і головний біль, дискомфорт у тілі, постійна тривожність чи навіть панічні атаки?..

Це можна і потрібно змінювати. Змінити роботу - не завжди достатньо, найчастіше це повториться на наступній. «Звільнитися» з посади мами/тата - теж не варіант.

Нинішня ситуація - не привід забити на себе і змиритися з безкінечними проблемами зі здоров'ям. Навпаки - саме час подбати про своє самопочуття, де б ви не були. Навіть якщо лікарі не бачать причин нездужання чи «то все від нервів».

Фізіологічні симптоми часто мають саме емоційну природу: так влаштоване наше тіло. Запрошую попрацювати з причинами, щоб позбутися їх негативних наслідків.

Пропоную психологічну допомогу онлайн. Це не соромно, це - розумно. Почніть почуватися краще! Пишіть або телефонуйте: