

Чи потрібна мені терапія?

Оберіть пункти, які актуальні для вас зараз

Відмічено пунктів

__ / 8

- ☐ Я часто відчуваю тривогу, смуток або роздратування без видимої причини
- ☐ Мій стан заважає роботі, стосункам або повсякденним справам
- ☐ Я думаю про одні й ті самі проблеми по колу, але не знаходжу виходу
- ☐ Мені важко відчувати радість або задоволення від того, що раніше подобалось
- ☐ Я уникаю певних ситуацій, людей або місць через страх чи дискомфорт
- ☐ Мій сон, апетит або фізичне самопочуття змінились без медичних причин
- ☐ Мені важко говорити про свої переживання навіть із близькими
- ☐ Я відчуваю, що більше не справляюсь так, як раніше

0–2 пункти: Ваш емоційний стан стабільний. Продовжуйте дбати про себе — профілактичні консультації також корисні.

3–5 пунктів: Є сигнали, на які варто звернути увагу. Рекомендуємо звернутись до спеціаліста — краще раніше, ніж пізніше.

6–8 пунктів: Ваш стан потребує підтримки. Будь ласка, зверніться до психолога — це важливо і ви на це заслуговуєте.