

## **Drogi Uczniu!**

Pandemia koronawirusa, długotrwała izolacja oraz okres nauki zdalnej sprawiły, iż wielu młodych ludzi ma obecnie obawy związane z powrotem do naki stacjonarnej oraz przejawia symptomy przewlekłego stresu. Jeśli czujesz, że dotyczy to także Ciebie i chciałbyś skonsultować swoje obawy czy spostrzeżenia, zapraszamy do kontaktu z naszymi specjalistami.

Jeżeli:

- często odczuwasz niepokój i rozdrażnienie,
- masz obniżony nastrój lub męczą Cię wahania nastroju,
- męczą Cię pesymistyczne myśli,
- jest Ci trudno się skupić na nauce,
- obserwujesz u siebie spadek energii i motywacji do działania,
- obserwujesz u siebie inne, niepokojące Cię objawy

Jeśli jesteś niepełnoletni porozmawiaj z rodzicem i poproś go o umówienie terminu na wizytę do specjalisty naszej placówki!

Jeśli jesteś pełnoletnim uczniem nie czekaj – zadzwoń.

**Nasza Poradnia jest placówką niosącą pomoc cały rok.**

**Zapraszamy do umawiania wizyt w okresie wakacyjnym.**