

Servicio de ORIENTACIÓN Y PSICOTERAPIA

Recuerda que...

Tu salud es lo primero

Permítete cuidarte

Pedir ayuda es sinónimo de salud

Si tú mejoras, tu alrededor mejora



C/ Sarriés, 2-4 bajo 31014. Pamplona

Tfno. 600 930 110

sop@xilema.org

Los avatares de la vida afectan a las emociones y dificultan el bienestar de la persona. **Llegar a ser una persona adulta no nos exime de sentirnos vulnerables y por ello es importante saber pedir ayuda para aprender a gestionar nuevas situaciones.**

Aprender estrategias de bienestar y cuidar el espacio vital son pasos importantes para volver a encontrar la estabilidad emocional y mejorar la salud mental, que afecta a nivel individual, de pareja y familiar.

Indicadores para pedir ayuda:

- Ansiedad y depresión.
- Duelo y pérdida de un ser querido.
- Relaciones tóxicas y dañinas.
- Problemas sexuales, en pareja o personales.
- Separación/divorcio. Comunicación en pareja.
- Violencia de género, inter e intra-género.
- Violencia filio-parental.
- Preocupación por los hijos/as.
- Somatizaciones: problemas digestivos, jaquecas y/o vértigos.
- Problemas en el embarazo y/o abortos reiterativos.
- Burnout y/o problemas laborales.
- Adicciones: alcoholismo, drogas y fármacos, ludopatía, juegos online, adicción a las redes sociales...
- Alteraciones en el sueño.
- Familiares con problemas psiquiátricos.
- Ideación y pensamientos de suicidio y autolisis.

Equipo profesional especializado compuesto por psicólogos/as sanitarios/as.

C/ Sarriés, 2-4 bajo
31014. Pamplona

Tfno. **600 930 110**
sop@xilema.org