


Nie wiem, o czym w ogóle
mogę powiedzieć. Czy
jestem dziwna, że potrzebuję
terapii? Przecież moje
problemy to nic takiego.

Wizyta u terapeuty to zadbanie o swoje zdrowie, nie jest powodem do wstydu. Każdy problem wart jest rozmowy ze specjalistą. Nie bój się, gabinet to bezpieczne miejsce, nic, co powiesz, nie wyjdzie za jego ściany. Najważniejsze jest to, że będziesz. Sprawdź, gdzie znaleźć informacje: ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/







I don't know what to talk about. Am I crazy for needing therapy? My problems aren't real problems anyways.

Visiting a psychologist means taking care of your health. It's not something to feel ashamed about. Don't be afraid, the psychologist's office is a safe space, whatever you say will stay in there. The most important part is you going there. Check for more info: ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/





Я не знаю, про що я взагалі
можу говорити. Може, я дивна, і
мені потрібна терапія? Зрештою,
мої проблеми зовсім не страшні.



Звертатися до терапевта - це піклуватися про своє здоров'я, цього не потрібно соромитися. Кожна проблема варта того, щоб поговорити з фахівцем. Не варто боятися, кабінет - безпечне місце, ніщо з того, що ви скажете, не вийде за його стіни. Найголовніше, що ти зробиш це. перевірте, де знайти інформацію: ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/