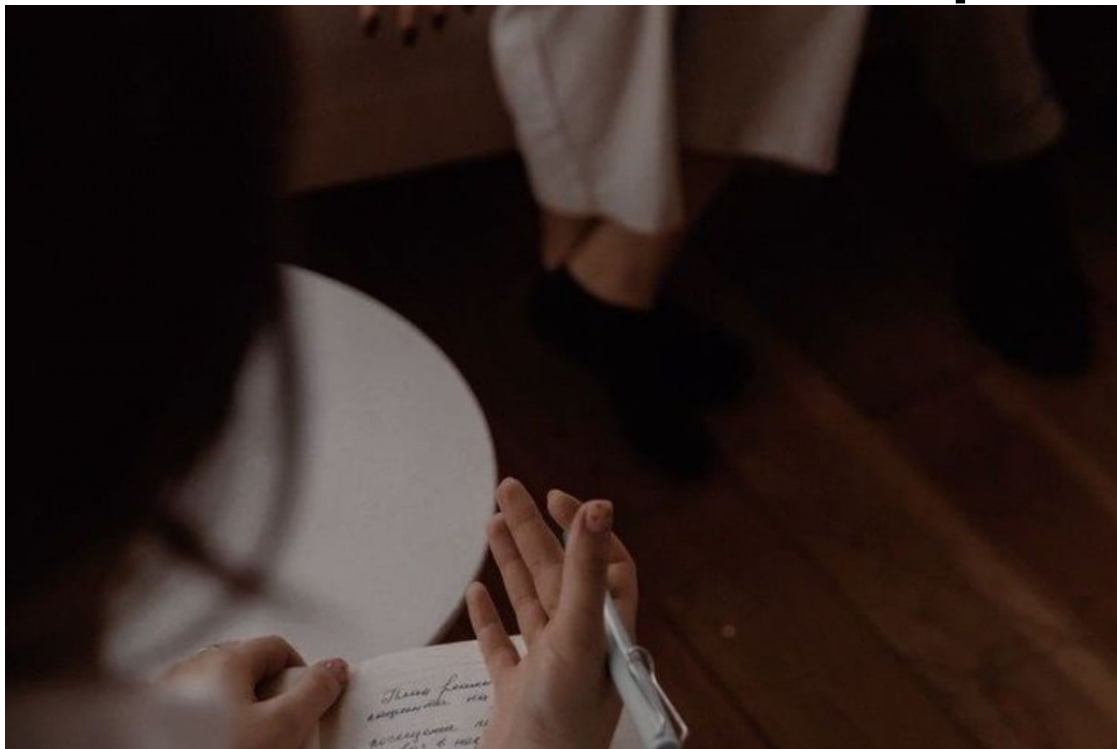




## Com sé si hauria d'anar a teràpia?



En la vida de qualsevol adolescent, hi ha moments en què les coses es poden complicar. Potser et sents aclaparat per l'escola, tens problemes amb els amics, o simplement notes que alguna cosa no va bé dins teu. A vegades, aquests sentiments són temporals i desapareixen per si sols. Però altres vegades, és més difícil superar-los sense ajuda.

És aquí on entra la teràpia. Anar a teràpia és com tenir una conversa amb algú que t'escolta de veritat i que t'ajuda a trobar respostes dins teu. No és una cosa només per a adults o per a persones que passen per moments molt difícils. La teràpia **és un recurs útil per a qualsevol que vulgui entendre millor els seus sentiments**, millorar les seves relacions o simplement aprendre a gestionar millor els reptes del dia a dia.

Segons les expertes de 'Somos Estupendas', hi ha algunes preguntes que et pots fer per saber si estàs preparat/da per anar a teràpia.

Primer de tot, pots intentar identificar si ha passat alguna cosa a la teva vida que t'impedeixi viure tranquil·lament i sentir-te bé. Això pot ser una pèrdua, una malaltia, una ruptura, problemes a la feina o estrès a l'escola. El segon pas seria preguntar-te si tens les eines per superar aquests problemes. És a dir, saps gestionar emocions com l'ansietat, l'estrès, la tristesa, la frustració o altres?

De fet, aquestes emocions poden fer que t'estiguis comportant d'una manera poc habitual: pots



---

preguntar-te si et sents cansat/da, sense energia o desmotivats/da per aconseguir els teus objectius. També pots preguntar-te si t'agradaria dedicar-te un temps a conèixer millor les eines per gestionar les situacions difícils que van sorgint en la teva vida.

**Si has respost que sí a algunes d'aquestes preguntes potser és un bon moment per començar a anar a teràpia.** I si no saps per on començar, no et preocupis! Parla amb un adult de confiança: pot ser algun familiar, un professor o un conseller escolar. Ells et poden ajudar a trobar un/a terapeuta amb qui et sentis còmode. Recorda, anar a teràpia no significa que estiguis "trencat" o "feble". És una manera de cuidar-te i de donar-te la força que necessites per afrontar els reptes de la vida.