



MultiFamília: Psicoterapia online: vínculos terapêuticos em tempos difíceis

Bruna Schabarum – Psicóloga do NAP (CRP 07/32196)

Neste momento, sentimentos de angústia e tristeza pela incerteza do amanhã, é “normal”. No entanto, não estar bem contribui para baixar a imunidade, e por isso, é importante ficar atento. O atendimento psicológico online tem se mostrado eficiente, sendo uma forma de aproximar e de acolher, mesmo estando longe. Para isso, é imprescindível estar em um local com privacidade, silencioso, em que se sinta seguro. É necessário estar em uma posição confortável e de maneira que o psicólogo possa te enxergar bem, além de ter água, café, chá, seu pet ou lenços de papel. Desative as notificações do seu dispositivo, assim como o tenha carregado e com bom sinal de internet. Então, para aqueles que necessitam de ajuda especializada e que nunca fizeram terapia: pode sim iniciar psicoterapia, mesmo a distância. Você não precisa estar sozinho.

image not found or type unknown

