



## ЧЕК-ЛИСТ

для приёмных родителей,  
усыновителей и опекунов

### Когда пора обратиться к психологу?

- Постоянное чувство тревоги или напряжения, которое не отпускает вас в течение длительного времени.
- Сложности в контроле своих эмоций, частые вспышки гнева или раздражительности.
- Ощущение, что вы потеряли интерес к жизни, хобби и общению с близкими.
- Проблемы с концентрацией внимания и принятием решений.
- Мысли о самокритике и недовольстве собой, которые мешают вам развиваться и достигать целей.
- Трудности в общении с окружающими, конфликты и непонимание.
- Чувство вины или стыда, которые не дают вам двигаться вперёд.
- Нарушения сна, аппетита или другие физиологические изменения, связанные со стрессом.

Для тех, кто хочет разобраться в том, что происходит с приёмным ребёнком, с самим родителем, мы советуем записаться на **бесплатные онлайн консультации** с нашими экспертами, перейдя по кнопке ниже:

Записаться



Или отсканировав  
смартфоном куар-код:

