



Psicoterapeuta
psicoterapeuta - psicoanalista

Consulta privada
en **Barcelona**

teléfono:
mail@psiquismo.es
www.psiquismo.es

Tratamiento de la tristeza y la depresión en psicoterapia



Cuando las circunstancias en la vida nos superan, cuando nuestro estado de ánimo flaquea, fluctúa, cuando la **tristeza** se impone, cuando el **insomnio** vence al sueño, cuando aparece la **inapetencia**, el **cansancio** no justificado, cuando el amanecer nos asusta... esto puede ser un paso para entrar en ese oscuro estado llamado "**depresión**".

¿Qué hacer?

Informarse, buscar ayuda psicoterapéutica para resolver eso que por sí solos parece un trabajo imposible.

El **psicoterapeuta**, **psicólogo** o **psiquiatra** podrá escuchar en libertad y podrá ayudar en ir viendo con claridad la salida de este laberinto que a veces nos atrapa.

La **depresión** tiene estos síntomas que muchas veces son sólo avisos de una estresante situación.

Un **estado de ánimo depresivo** no tiene que preocuparnos pero sí debemos ocuparnos, para que no se instale, para que no cristalice; una vez establecido es más difícil salir de ellos.