

Facer terapia será a segunda mellor decisión que tomes.

A primeira é
poñerte en mans
dun psicólogo ou
psicóloga colexiada.



Como pacientes
non nos gusta
ser un número.
Pero cando se
trata da túa
saúde mental,
un número pode
cambialo todo.

A túa saúde mental non é un xogo.
Ponte só en mans de psicólogos
e psicólogas colexiadas.
O número de colexiación é
garantía de profesionalidade.



Este podería ser
outro cartel máis
con frase irónica e
tipografía moderna,
pero realmente este
cartel podería salvar
a túa saúde mental.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Pedir consello a
ese “amigo” teu
que ve vídeos
de autoaxuda,
non é o mesmo
que buscar axuda
profesional.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal



Se usa máis
hashtags
que técnicas
científicas,
aí non é.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal



Igual o de
rodearte de
persoas
vitamina e evitar
as tóxicas non é
suficiente.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal



De Bach
queda coas
súas sonatas,
que de flores
non controlaba
tanto.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal



Cando o tardeo
ou a calceta
non son
abondo,
non mires as
constelacións.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Se pasear
na natureza
non che chega,
abrazar árbores
non é a resposta.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal



Diagnosticar TDAH por un vídeo de TikTok é como operarte da apéndice cun tutorial de Youtube.

A túa saúde mental
non é un xogo.
Ponte só en mans
de psicólogos e
psicólogas colexiadas.



Colexio Oficial
de Psicoloxía de Galicia

copgalicia.gal

