

OSRODEK PSYCHOLOGICZNY



j. polski

Psychoterapia

Istnieje wiele powodów **podjęcia decyzji o psychoterapii**, jest to m.in. długotrwałe cierpienie (smutek, zniechęcenie, rozdrażnienie, nieustanne napięcie, niepokój, trudności z zaśnięciem, wybudzanie się nad ranem). Wiele osób doświadcza lęku w sytuacjach, które nie są realnym zagrożeniem. Natrętnie pojawiające się myśli, przymus wykonywania pewnych czynności, zaburzenia jedzenia – to również dolegliwości skłaniające nas do poszukiwania **pomocy psychoterapeuty**. Często nie rozumiemy swoich emocji, nie wiemy skąd biorą się wybuchy gniewu, zazdrości. Dokuczają nam dolegliwości zdrowotne, które po zdiagnozowaniu okazują się mieć źródło w naszej psychice, np.: kołatania serca, duszności, ból w klatce piersiowej. Inne wskazania do podjęcia terapii to trudne doświadczenia życiowe, rozstanie z bliską osobą, choroba, problemy wychowawcze, niezdolność do realizowania swojego potencjału, problemy w pracy lub w szkole, poczucie wypalenia. Kryzysowe, stresujące, sytuacje życiowe, w których możemy czuć się bezradni, zagubieni, przerażeni, również te powszechnie uważane za radosne jak: ślub czy narodziny dziecka.

Celem psychoterapii może być m.in.: złagodzenie cierpienia, uzyskanie wsparcia, nauczenie się lepszego radzenia sobie z problemami, stresem, zwiększenie samopoznania, poprawę zdolności tworzenia więzi, komunikowania się z otoczeniem, zmiana zachowania i postaw.

Terapia daje szansę bardziej adekwatnego radzenia sobie z problemami jakie napotykamy, zmniejszenia cierpienia i utrudniających życie objawów.

Pierwsze spotkania to konsultacje, podczas których powstaje wstępna diagnoza, wspólnie omawiamy cel, ustalamy formę ewentualnej terapii. Działania terapeutycznych są dostosowane do Państwa indywidualnych potrzeb.

Zapraszamy osoby **dorośle, dzieci i pary**.

Oferujemy: konsultacje diagnostyczne, poradnictwo, krótko i długoterminową terapię indywidualną oraz par.

Częstotliwość sesji, podobnie jak czas trwania terapii zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta.

Treść naszych rozmów jest **poufna**, a Państwa dane osobowe nie są wymagane.

Marta Noordhoek
Tel.: 0486-65.61.70
Eliza Kozuch
Tel.: 0489-32.78.51

© 2011