

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, jutro w siedzibie Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ odbędą się bezpłatne konsultacje z psychoterapeutą.

Według WHO w ciągu najbliższych lat zaburzenia psychiczne będą jednym z głównych problemów zdrowotnych dotyczących ludzkość. Czym jest zdrowie psychiczne? Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie. Dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych to podstawowe elementy składające się na nasze zdrowie psychiczne. Jednak nie zawsze tak jest. W życiu pojawiają się sytuacje, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, mimo to nie zawsze korzystamy z porad specjalistów. Jeżeli stan zagubienia, lęku, długo utrzymującego się smutku nie mija, powinniśmy skorzystać z porad specjalistów. Zapraszamy na bezpłatne konsultacje z naszym specjalistą – Zbigniewem Kamratem. Zbigniew Piotr Kamrat - Psychoterapeuta, Pedagog - psychoterapeuta psychodynamicznym, w procesie certyfikacji. Od kilku lat, związany jest z Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Swoją przygodę z psychoterapią, rozpoczął sześć lat temu, zdobywając wiedzę i umiejętności psychoterapeutyczne przy Polskim Towarzystwie Psychoterapeutycznym w Warszawie i Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej. Od kilkunastu lat pracuje z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi, również, m.in. jako trener rozwoju osobistego. Certyfikat trenerski uzyskał, na uznawanej za jedną z najlepszych szkół trenerskich w Polsce - Szkołę Trenerów Trop w Warszawie, rekomendowaną przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Z wykształcenia, umiejętności i doświadczenia, jest również coachem, z międzynarodowym dyplomem ACC ICF. Zasoby, to również wieloletnia praca pedagogiczno - profilaktyczna, w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych i substancjalnych, wśród dzieci i młodzieży i dorosłych. Jest profilaktykiem i edukatorem wyszkolonym przez Centrum Edukacyjne Profilaktyki Problemowej Etoh w Warszawie. Ukończył również wiele wartościowych szkoleń i kursów kwalifikacyjnych, m.in.: Praktyk NLP i Master NLP, prowadzone przez trenerów Polskiego Stowarzyszenia Trenerów NLP, kurs trenerski, organizowany, m.in. przez Centrum Inicjatyw Unesco i Fundację Batorego, dla edukatorów kadry nauczycielskiej. Brał udział w setkach ogólnopolskich i wojewódzkich projektach terapeutycznych, szkoleniowych i profilaktycznych. Stale i systematycznie, podnosi swoje kwalifikacje dotyczące pomagania drugiemu człowiekowi.