

Jutro u nas spotkanie z psychoterapeutą.

Zapraszamy na indywidualne konsultacje. 16 maja 2024 r. w godz. 11.00 - 13.00. W każdy trzeci czwartek miesiąca jest u nas do dyspozycji klientów specjalista, który na co dzień udziela świadczeń w ośrodku działającym w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze. Zdrowie psychiczne często zaniedbujemy, bagatelizujemy. A jest ono tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Złe samopoczucie, utrzymujący się długo smutek, lęk czy strach przed najprostszymi czynnościami. Czy to sygnał, że powinniśmy skorzystać z pomocy specjalisty? Czy to nic takiego? Bo to chwilowe, bo „jutro” minie. Często zadajemy sobie takie pytania? Nie zgadujmy! Porozmawiajmy! W ramach „Czwartku z Psychoterapeutą” będzie można uzyskać informację m.in. : > czym różni się psychoterapia od wsparcia psychologicznego > w jakich trudnościach szukać pomocy specjalisty zdrowia psychicznego > czym różnią się kompetencje psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry > dlaczego warto zadbać o swoje zdrowie psychiczne tak samo jak fizyczne > jak można zapisać się na psychoterapię w ramach NFZ Dlaczego warto skorzystać z konsultacji? Ponieważ będzie można : > zwiększyć wiedzę na temat psychoterapii, „odczarować” ją i przekonanie, że nie jest dla każdego > skonsultować z psychoterapeutą z poradni zdrowia psychicznego swoje trudności > omówić czego na terapii można się spodziewać, a kiedy lepiej szukać innego specjalisty > przekonać się, że sesja u psychoterapeuty to nic straszego :) Zapraszamy !