

PSYCHORADA.PL

POMAGAMY 15
LAT ONLINE

Jak wybrać
ZAWÓD

**JAK WYCHOWAĆ
DZIECI?**

**CZY
TERAPIA PAR**
pomaga?

w czym **POMAGA SEKSUOLOG
I PSYCHOONKOLOG?**

**SKĄD SIĘ WZIĘŁA
PSYCHORADA?**

**PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE
i PSYCHOTERAPIA** - *czym się różnią i czym są?*

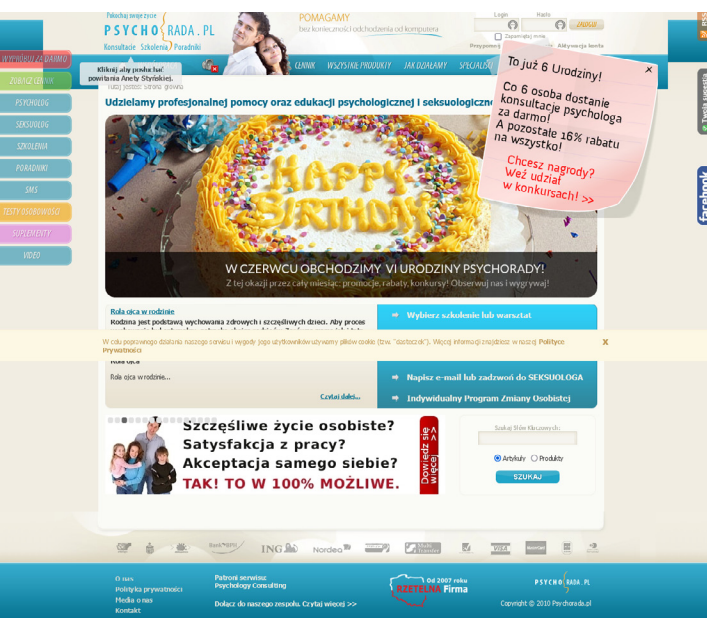
Jak PSYCHORADA powstała?

Psychorada.pl zadebiutowała online w 2007 roku dzięki pomocy przyjaciół, którzy mocno kibicowali temu projektowi. Pomoc psychologiczną online na skalę ogólnopolską świadczyły wtedy może ze trzy ośrodki. Obecnie jest ich dużo, dużo więcej i nikogo już nie dziwi taka forma pomocy. Powstają nawet ośrodki kształcące specjalistów od terapii zdalnej. Mogę śmiało powiedzieć, że przetarliśmy szlaki innym specjalistom i poradniom. Obecnie usługi online w zakresie konsultacji prawnych, medycznych, coachingowych i nie tylko są w Polsce czymś naturalnym, stanowiącym o rozwoju społeczeństwa informatycznego. Stały się normą.

Początki były trudne – musieliśmy pokazać, że pomoc online jest równie skuteczna jak gabinetowa, ale dzięki naszym klientom, którzy niemal od razu zaufali Psychoradzie, mogliśmy się rozwijać i świadczyć usługi na coraz większą skalę. Pierwsze osoby, które zwróciły się do nas po pomoc, były niezwykle ważne. Wykazały się dużą odwagą i wpłaciły pieniądze na rzecz zupełnie nowego serwisu, w czasach gdy płatności online w Polsce dopiero raczkowały. Jestem wdzięczna za zaufanie, jakim klienci obdarzyli nas 15 lat temu, opisując swoje niezwykle intymne problemy, mimo że nie widzieli nas w realu. Obecnie do Psychorady zgłaszają się Polacy mieszkający na stałe w kraju, ale i w wielu odległych zakątkach świata.



Strona główna, rok 2010



Strona główna, rok 2013

Bardzo za to dziękuję! To Wy, drodzy klienci, dawaliście i dajecie mnie i mojemu zespołowi – który dziś składa się z ośmiorga specjalistów o wysokich kwalifikacjach zawodowych – siłę i energię do działania i dalszego rozwoju. To dzięki Wam chce mi się codziennie wstawać, sprawdzać korespondencję, odpisywać Wam na maile czy rozmawiać o doświadczanych przez Was trudnościach na Skypie, z nadzieją, że mój wkład (i wkład innych członków zespołu) sprawi, że poczujecie się lepiej, pewniej i będziecie tworzyć nowe, szczęśliwsze życie.

Przed nami kolejne 15lat!

Dziękuję również całemu zespołowi: administratorom zawiadującym infrastrukturą techniczną – Marcinowi Kwapulińskiemu i Łukaszowi Wędrośle, z którymi pracujemy niezmiennie od 15 lat, Annie Jankowskiej, która (z przerwami) też jest w zespole od ponad 14 lat, a zajmuje się sprawami administracyjnymi i programem partnerskim, psychologom i terapeutom – Annie Jabłońskiej, Magdalenie Kowalskiej, Alicji Krawczyk, Hannie Świerczewskiej, Łukaszowi Choinkowskiemu, Wiktorii Dembitskiej i Ewie Ambroziak oraz wszystkim psychologom, którzy wcześniej byli z nami. Dziękuję mojemu mężowi Sebastianowi, który od samego początku zajmuje się sprawami prawnymi-księgowymi – bez niego nie poradziłabym sobie z zawiłościami formalnymi.



Aneta Styńska

właścicielka Psychorada.pl

psycholog, terapeuta dzieci i młodzieży, certyfikowany terapeuta par

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

Pomoc psychologiczna lub psychoterapia dla dorosłych i młodzieży

Indywidualna konsultacja psychologiczna czy terapeutyczna daje możliwość uzyskania wstępnej oceny problemu i porady, jak postępować w przypadku kryzysu. Można się do nas zgłaszać z różnymi trudnościami, takimi jak: odczuwanie lęku i złości, nieradzenie sobie w sytuacjach stresowych, kłopoty z partnerem (toksyczny partner, toksyczny związek), depresja, zdrada fizyczna, zdrada emocjonalna, brak panowania nad emocjami, nieporozumienia z rodzicami itp. Można też kontynuować konsultacje w dłuższej perspektywie – w formie psychoterapii.

W konsultacjach psychologicznych mogą również brać udział osoby zorientowane na rozwój osobisty, pragnące lepiej poznać siebie. Taka konsultacja online ma charakter edukacyjny i jest rozmową z psychologiem na temat, który obecnie interesuje klienta. Specjaliści z Psychorady, bazując na swojej wiedzy psychologicznej, pomogą Ci zrozumieć mechanizmy opisywanej przez Ciebie sytuacji, a także znaleźć korzystne dla Ciebie rozwiązania.

Pomagamy, kiedy towarzyszą Ci: depresja, fobia, lęk, trudność w zrozumieniu siebie, nerwica, stres, problemy wychowawcze, mobbing i prześladowanie w miejscu pracy, przemoc, chroniczne zmęczenie, wypalenie zawodowe, nieporozumienia w związku lub małżeństwie, kłopoty z wyborem właściwego partnera życiowego, złość, agresja, przemoc, nieśmiałość, wstyd, zakłopotanie, samotność, trudności w komunikacji międzyludzkiej i wiele innych problemów.

PROWADZĄ:



Aneta Styńska



Anna Jabłońska



Magdalena Kowalska



Alicja Krawczyk

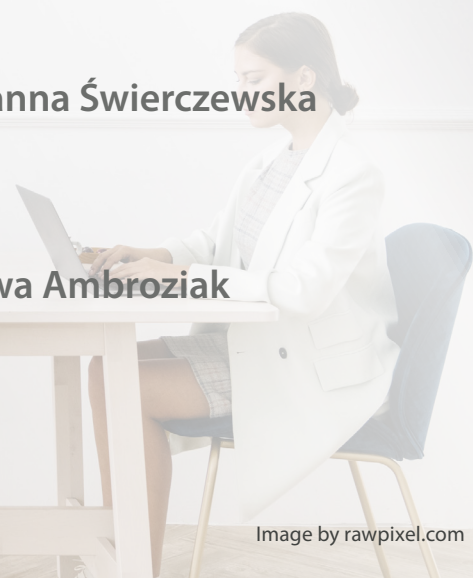


Hanna Świerczewska



Ewa Ambroziak

UMÓW
SIĘ



Osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, szukają kontaktu z kimś, kto profesjonalnie zajmuje się pomocą psychologiczną. Często zastanawiają się, do kogo udać się po pomoc – do psychologa, terapeuty, psychoterapeuty? Pojawia się tu szereg wątpliwości. Aby ułatwić decyzję, wyjaśniamy, czym zajmują się poszczególni specjaliści.

PSYCHOLOG A TERAPEUTA, PSYCHOTERAPEUTA, PSYCHIATRA

Należy pamiętać, że psycholog, psychoterapeuta i psychiatra to trzy odrębne zawody. Psycholog to magister psychologii. Psychoterapeuta to osoba, która poza studiami magisterskimi ukończyła dodatkowe 4-letnie studia podyplomowe w zakresie psychoterapii i zajmuje się leczeniem zaburzeń psychicznych, a psychiatra to lekarz po 6-letnich studiach medycznych i 5-letniej po specjalizacji z psychiatrii.

Psycholodzy, psychoterapeuci i psychiatrzy często ze sobą współpracują, ponieważ wiele problemów wymaga łączenia psychoterapii z farmakologią. Leki usuwają objawy, ale nie wpływają na przyczyny odczuwanych trudności i dlatego dolegliwości po jakimś czasie powracają. Stąd konieczność równoległej psychoterapii krótko- lub długookresowej.

Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia – czym się różnią i czym są?

Poradnictwo i psychoterapię łączy zaistnienie pożądanej zmiany, podnoszącej jakość życia klienta – czemu służy podejmowanie nowych zachowań, mających na celu rozwiązanie problemu. Jest to bardzo ważny etap, który polega na poszukiwaniu innych rozwiązań i sposobów reagowania. Chodzi tu o kształtowanie i znajdowanie nowych metod, aby poradzić sobie ze starymi lub aktualnymi konfliktami, problemami czy trudnościami.

Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia to dwie zupełnie odmienne formy pomagania osobom z różnymi problemami. Obie służą wsparciu ludzi doświadczających problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, ale każda z nich wymaga innych zmian i innych oddziaływań, które do tych zmian prowadzą.

Wybór formy oddziaływania pomocowego powinien opierać się na diagnozie objawów i diagnozie przyczyn objawów.

Poradnictwo psychologiczne

Koncentruje się na pomocy osobom w kryzysie oraz na rozwoju i utrzymaniu zdrowia psychicznego.

Jest również określane jako forma pomocy osobom zdrowym, które doświadczają trudności przystosowawczych czy problemów życiowych i kryzysów rozwojowych, wynikających z wieku lub roli. Dodatkowo może służyć identyfikacji potencjalnych rozwiązań problemów doświadczanych przez klienta, wzmacnianiu samooceny i promowaniu zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne nie jest tu traktowane jako brak zaburzeń, ale jako subiektywny dobrostan, wynik realizowania własnych możliwości, które są wyznaczane przez potrzeby, oczekiwania czy pragnienia – ale również przez zasoby pozwalające na radzenie sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami. Głównym założeniem poradnictwa jest mobilizowanie mocnych stron osoby do radzenia sobie z wyzwaniami czy kryzysami.

Celem poradnictwa jest pomoc w odzyskiwaniu równowagi emocjonalnej, ale też wpływu na własne życie oraz poszukiwaniu niezbędnych umiejętności i kompetencji. Ważne jest także odzyskanie możliwości korzystania ze wsparcia innych osób, potrzebnego do realizacji własnych potrzeb i nabytych wcześniej umiejętności.

Psychoterapia

Koncentruje się na leczeniu zaburzeń zdrowia psychicznego.

Jest świadomym zastosowaniem metod klinicznych i zabiegów interpersonalnych – bazujących na sprawdzonych twierdzeniach nauk psychologicznych – w celu towarzyszenia ludziom podczas modyfikacji zachowania, właściwości poznawczych, emocji i/lub innych osobistych charakterystyk, których zmiana wydaje się uczestnikom pożądana.

Psychoterapia jest metodą leczenia w przypadku rozpoznania zaburzenia zdrowia psychicznego. Istnieje wiele uznanych i zalecanych szkół psychoterapii. W każdym z nurtów pracuje się z klientem inaczej, jednak wszystkie mają pewną cechę wspólną: celem jest „naprawianie” patologicznych mechanizmów, które powstały jako skutek negatywnych doświadczeń życiowych. Do niektórych trudności czy zaburzeń lepiej pasują konkretne podejścia psychoterapeutyczne, a w przypadku innych nie ma to większego znaczenia. Ważne, aby metoda odpowiadała osobie poddającej się terapii.

Psychoterapię stosuje się w leczeniu zaburzeń nerwicowych, somatoformicznych, rozwojowych czy zaburzeń osobowości. Jest to również jeden z elementów oddziaływań terapeutycznych wobec osób z innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego: uzależnieniami, zaburzeniami afektywnymi lub psychotycznymi.

Poradnictwo psychologiczne

Celem poradnictwa jest pomoc w odzyskiwaniu równowagi emocjonalnej, ale też wpływu na własne życie oraz poszukiwaniu niezbędnych umiejętności i kompetencji. Ważne jest także odzyskanie możliwości korzystania ze wsparcia innych osób, potrzebnego do realizacji własnych potrzeb i nabytych wcześniej umiejętności.

Poradnictwo psychologiczne ukierunkowane jest na odzyskanie równowagi emocjonalnej. Służą temu: rozwiązywanie aktualnych problemów rozwojowych, poszukiwanie umiejętności i możliwości korzystania ze wsparcia innych, odzyskanie przekonania o posiadaniu wpływu na własne życie.

W poradnictwie kładzie się nacisk na aktualne trudności i możliwe rozwiązania problemów.

Diagnostyka psychologiczna

Testy psychologiczne odgrywają znaczącą rolę w rozpoznawaniu zaburzeń psychicznych, a także preferencji zawodowych, osobowościowych, temperamentalnych. Wszystkie testy psychologiczne, których używamy do diagnozy, są aprobowane przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne i dostępne w wersji online.

Zapraszamy do skorzystania z oferty usług związanych z diagnostyką i opiniowaniem na podstawie dostępnych testów psychologicznych.

Dysponujemy testami psychologicznymi do pomiaru inteligencji, osobowości, temperamentu na potrzeby rekrutacji i doradztwa zawodowego dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Psychoterapia

W psychoterapii kluczowy jest proces nazywany wglądem. Zgłaszający się na terapię odczuwa cierpienie, które wynika z przekonania, że to, czego doświadcza, jest niezrozumiałe, nieracjonalne i niemożliwe do zmiany. Dlatego psychoterapia zakłada potrzebę zyskania wglądu w nieuświadomione uczucia, pragnienia lub fantazje, irracjonalne przekonania, mity, relacje w rodzinie. Wgląd i wynikająca z niego zmiana to w pewnym sensie rozpoczynanie życia od nowa. Zaczynamy od ponownego opisanie siebie i otaczającego nas świata, opierając się – inaczej niż wcześniej – na rzeczywistości i świadomości.

Psychoterapia jest zorientowana na uświadomienie sobie przez klienta jego właściwości psychicznych, które mają bezpośredni wpływ na nieadekwatne sposoby realizowania potrzeb, co prowadzi do braku ich zaspokojenia.

W psychoterapii szuka się przyczyn doświadczanych trudności, a celem jest przeorganizowanie właściwości psychicznych.

Nawet jeśli w danym momencie życia nie jesteś do końca przekonany, czego potrzebujesz i co będzie dla Ciebie bardziej pomocne – nic nie szkodzi. Pamiętaj, że we współpracy z psychologiem w ramach poradnictwa czy psychoterapeutą w ramach psychoterapii najważniejsze jest, aby czuć się komfortowo i bezpiecznie. Cała praca, czyli dążenie do zmiany i szukanie alternatywnych sposobów radzenia sobie, może zaistnieć tylko wtedy, kiedy uda Ci się wejść w relację z osobą, do której się zgłosisz. Za pierwszym razem nie musi to być strzał w dziesiątkę, ale się nie zrażaj. Poszukaj kogoś innego i próbuj.

Niejednokrotnie poradnictwo jest pierwszym wybieranym rozwiązaniem, a potem decydujemy się na terapię.

Pełny wykaz testów, którymi się posługujemy, znajduje się TU



PSYCHOTRAUMATOLOG

Terapia doświadczanej traumy

Szczególnie trudne doświadczenia, związane z zagrożeniem życia lub utratą poczucia bezpieczeństwa, często skutkują zakłóceniem równowagi psychicznej. Zdarza się, że taki stan przechodzi w formę przewlekłą i powoduje różnego rodzaju trudności w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym.

Psychotraumatologia jest dziedziną, która wyjaśnia zjawiska związane z przeżyciem traumy. Trauma to uraz spowodowany działaniem czynników zewnętrznych, mogący skutkować zaburzeniami psychicznymi i somatycznymi. Wywołuje on reakcję w postaci intensywnego strachu, poczucia bezradności lub koszmaru. Człowiek może doświadczyć takiego urazu bezpośrednio, ale może też być jego świadkiem.



Typowymi objawami traumy są napięcie lękowe, uczucie wyczerpania i bezradności, doświadczanie nawracających, gwałtownych wspomnień traumatycznego wydarzenia (flashbacków), koszmary senne o tematyce związanej z doznaną traumą i unikanie sytuacji, które się z nią kojarzą (przykładowo: po wypadku samochodowym osoba z PTSD odczuwa silny lęk przed środkami transportu lub prowadzeniem samochodu i unika przemieszczania się).

Często zdarza się, że początek zaburzenia występuje po okresie latencji (uśpienia), który może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Przebieg PTSD jest zmienny, ale w większości przypadków można oczekiwać ustąpienia objawów. U części osób objawy PTSD utrzymują się przez wiele miesięcy.

Zdarzeniami traumatycznymi są:

- wypadki – np. wypadek drogowy, katastrofa komunikacyjna, pożar, zawalenie się budynku
- sytuacja przemocy – np. porwanie, gwałt, napaść, udział w strzelaninie, udział w walce
- klęski żywiołowe – np. trzęsienia ziemi, powódzie, pożary
- doświadczenie przemocy w rodzinie lub w miejscu pracy
- otrzymanie diagnozy choroby zagrażającej życiu.



PSYCHOTRAUMATOLOG

Najczęściej do psychotraumatologa zgłaszają się osoby, które przeżyły bardzo trudne, niebezpieczne wydarzenie. Następstwami doznanej traumy mogą być lęk, żaloba, depresja, wzrost zachowań agresywnych i autoagresywnych (w tym próby samobójcze), symptomy psychotyczne, obniżone poczucie własnej wartości, problemy społeczne lub, w młodszy wieku, pogorszenie wyników szkolnych.

Większość osób, które przeżyły traumatyczne wydarzenie, wraca do normalnego funkcjonowania. Jednak u pewnej grupy doświadczenia takie nie zanikają, lecz powracają ze zdwojoną siłą. Pojawiają się wtedy wybuchy gniewu i złości, nadmierna czujność, problemy z koncentracją, unikanie miejsc i ludzi przypominających o traumie czy myślenie o danym wydarzeniu w trakcie wykonywania innych czynności. Wszystko to przekłada się na trudności w powrocie do dotychczasowego funkcjonowania i sprawia, że osoba jest szczególnie narażona na PTSD – zespół stresu pourazowego.

PTSD to zaburzenie psychiczne będące reakcją na skrajnie stresujące wydarzenie, które przekracza możliwości i umiejętności jednostki w zakresie radzenia sobie z trudnościami.

Aby sobie pomóc, warto skorzystać z pomocy psychotraumatologa, który poprowadzi psychoterapię traumy. Metody wykorzystywane w terapii są udokumentowane w licznych badaniach naukowych. Ich skuteczność znalazła potwierdzenie w projektach badawczych z udziałem osób, które doznały różnego rodzaju traumy.

Psychotraumatolog podczas całego procesu psychoterapii będzie uważny na Twoje reakcje. Dlatego nie musisz się obawiać bolesnych wspomnień związanych z traumą.

Opinia psychologiczna po wypadku

Jeśli potrzebujesz zaświadczenia lub opinii psychologicznej, określającej twój stan zdrowia psychicznego po wypadku, możesz je uzyskać w naszej poradni. Zawsze otrzymasz fakturę VAT, którą przedstawiś właściwym organom do spraw odszkodowań.

Obejrzyj video „Jak się relaksować”



PROWADZĄ:



Magdalena Kowalska



Hanna Świerczewska

SEKSUOLOG

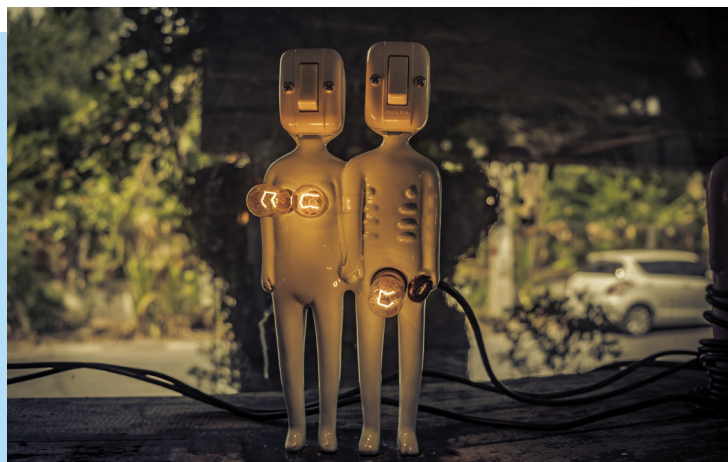
Konsultacje seksuologiczne przez internet przeznaczone są dla osób doświadczających przejściowych życiowych trudności i pragnących zmienić swoje zachowania, sposób myślenia czy uciążliwą sytuację. Mogą być wsparciem przy terapii par.

Spotkania z seksuologiem mogą pomóc w stworzeniu szczęśliwego związku, znalezieniu odpowiedniego partnera, polepszeniu jakości relacji z obecnym partnerem, zrozumieniu zachowań seksualnych – własnych i partnera, wyjaśnieniu wątpliwości co do pożycia seksualnego.



Do gabinetów seksuologów najczęściej trafiają osoby z zaburzeniami, pragnące poprawić jakość swojego życia seksualnego lub uzyskać pomoc w zaakceptowaniu własnej seksualności.

Zazwyczaj obdarzają specjalistę zaufaniem, wierzą, że podejmowane przez niego działania są etyczne i zgodne z zasadą „primum non nocere” (po pierwsze nie szkodzić).



Większość pacjentów nie jest w stanie samodzielnie określić, które zachowania specjalisty przekraczają granice etyki zawodowej – szczególnie że wizyty skoncentrowane są na najbardziej intymnych sferach życia. W Polsce specjalizację z seksuologii uzyskać mogą psychologowie i lekarze. I to, czy pacjent trafi do seksuologa psychologa, czy seksuologa lekarza, jest niezwykle ważne w ocenie stosowanych przez niego praktyk.

Psycholog czy psychoterapeuta nie powinien dotykać swoich pacjentów. W większości nurtów terapeutycznych przytulenie, głaskanie lub jakikolwiek inny dotyk są uważane za nieprofesjonalne, nieetyczne i nieuzasadnione. Seksuolog będący lekarzem ma prawo wykonać, za zgodą pacjenta, badanie przedmiotowe – urologiczne albo ginekologiczne – jeśli jest ono potrzebne do przeprowadzenia pełnej diagnostyki. Niezależnie od specjalizacji seksuolog nie powinien dotykać pacjenta z zamiarem wywołania u niego podniecenia seksualnego. Nieetyczne jest także zachęcanie do masturbacji czy współżycia w obecności terapeuty. Metody leczenia powinny mieć podstawy naukowe.

PROWADZĄ:



Anna Jabłońska



Magdalena Kowalska

Na jednym z pierwszych spotkań, po postawieniu wstępnej diagnozy, seksuolog zazwyczaj zapoznaje pacjenta z przewidywanymi metodami leczenia, tak aby dana osoba mogła wyrazić świadomą zgodę na poddanie się terapii. Każda metoda tuż przed wprowadzeniem powinna zostać omówiona z pacjentem – seksuolog wyjaśnia, czemu ona służy, jak będzie przebiegać leczenie i jak długo może potrwać).

COACHING ZAWODOWY I DORADZTWO ZAWODOWE

Czy wstajesz codziennie rano z myślą, że w pracy czeka Cię coś przyjemnego? Czy z ochotą podążasz w kierunku swojego biura? Czy wychodząc z pracy, masz poczucie, że to, co zrobiłeś, ma sens? Czy czujesz, że Twoje obecne zajęcie jest dopasowane do Twojego charakteru i stylu życia?

Jeśli na przynajmniej jedno z powyższych pytań odpowiadasz twierdząco, to jesteś w grupie szczęśliwców, którzy osiągnęli harmonię między pracą a życiem osobistym, czyli żyją i pracują w zgodzie ze sobą.

Ale jak zmienić ścieżkę kariery, gdy mamy rodzinę na utrzymaniu i kredyt, a w dodatku sami nie wiemy, co chcielibyśmy robić? Przecież nasz wybór dokonany po dwudziestce miał się okazać tym trafionym, na całe życie... Marzymy o zmianie, ale niepewność z nią związana nie pozwala nam postawić pierwszych kroków ku nowo obranemu celowi. Tylko czy pozostając w miejscu, w którym obecnie jesteśmy, będziemy w stanie wykorzystać cały swój potencjał, rozwijać się w pożądanym kierunku i odczuwać satysfakcję z własnych dokonań?



Już jako nastolatkiem jesteśmy zmuszani, żeby obrać ścieżkę zawodową. Ale jak tu określić, czy zawód, który obecnie chcemy wykonywać, będzie naszym wymarzeniem za 10–15 lat, kiedy będziemy na kompletnie innym etapie życia i będziemy oczekiwać czegoś zupełnie innego?

Jako młodzi ludzie marzymy o błyskotliwej karierze, często w międzynarodowej korporacji, która zapewnia dużo możliwości rozwoju. Dla wielu osób jest to idealne środowisko: szybkie tempo, praca pod presją czasu, ciekawe projekty albo wykonywanie zadań zgodnie ze standardami. Jednak dla niektórych piękny sen kończy po roku lub po paru latach, kiedy uświadamiają sobie, że to nie dla nich.

Często spotykamy się z określeniem work-life balance – ale czy tak naprawdę nie powinniśmy patrzeć na work-life fit, czyli na to, w jaki sposób praca dopasowana jest do naszego stylu życia i celów, które chcemy osiągnąć?

Niektórzy mogą argumentować, że to górnolotne marzenia, oderwane od ziemi. Nie sposób się nie zgodzić, jednak marzenia zapisane na kartce z datą stają się celem. Cel podzielony na małe kroki i podparty oceną predyspozycji zawodowych, badaniem rynku pracy i danej branży staje się indywidualnym planem rozwoju lub biznesplanem. A ostatecznie plan wsparty działaniem, wysiłkiem i pasją staje się spełnionym marzeniem. Nie czekaj na kolejne nudne zlecenie, nie licz, że ktoś zrobi to za Ciebie – jakkolwiek banalnie by to brzmiało, jesteś kowalem własnego losu.

COACHING ZAWODOWY I DORADZTWO ZAWODOWE

Nie wiesz, od czego zacząć? My Ci pomożemy. Ustalimy indywidualny plan działania na podstawie Twoich predyspozycji zawodowych i cech osobowości, a także kwalifikacji i doświadczenia. Pomożemy Ci zweryfikować, co jeszcze musisz zrobić, aby marzenie najpierw stało się celem, ostatecznie zaś – rzeczywistością.

Wykorzystujemy metody coachingowe, które skutecznie wspierają realizację celów i w ostatnich latach stały się jednymi z najskuteczniejszych metod pracy przy wytyczaniu ścieżki kariery. Nie czekaj, zajrzyj na naszą stronę i wybierz specjalistę, który odpowiada Twoim oczekiwaniom. Twoje marzenia potrzebują pomocy, aby się spełniły. Nie czekaj do jutra, na lepszy dzień – bo to właśnie dzień, w który postanawiasz działać, jest lepszym dniem.

Coaching zawodowy skupia się na dopasowaniu Twoich pasji, umiejętności i systemu wartości do wykonywanej lub preferowanej pracy. Na przestrzeni ostatnich 50 lat częstotliwość zmian pracy, a co więcej – kwalifikacji, stale rośnie. Szacuje się, że już wkrótce w ciągu całego życia ludzie będą zmieniać pracę około 10 razy.

UMÓW
SIĘ

PROWADZI:



Alicja Krawczyk

Zajęcia z coachem w zakresie doradztwa zawodowego obejmują wsparcie dotyczące:

- *opracowania bilansu zawodowego*
- *dookreślenia Twoich mocnych stron, umiejętności i osiągnięć zawodowych*
- *wydobycia sukcesów zawodowych*
- *stworzenia indywidualnego planu kariery zawodowej*
- *dopasowania zawodu i rodzaju pracy do Twojej osobowości*
 - *zmiany zawodu*
 - *zmiany miejsca pracy*
- *przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej*
- *adaptacji do warunków panujących w nowym miejscu pracy i nowego środowiska*
 - *odchodzenia z pracy z klasą*
- *zdiagnozowania przyczyn niezadowolenia z aktualnej pracy*
- *określenia, gdzie i na jakim stanowisku najlepiej będzie Ci się pracowało*
- *poznania przyczyn trudności podczas procesu rekrutacyjnego*
 - *przygotowania dokumentów aplikacyjnych: CV i listu motywacyjnego*
 - *poznania zasad pisania CV funkcjonalnego oraz success CV*
- *technik poruszania się na rynku pracy*
 - *Twoich indywidualnych potrzeb.*

UMÓW
SIĘ

TERAPIA PAR

*Możesz mieć wspaniały związek
i czuć się w nim dobrze*

Szczęśliwy związek jest jedną z głównych potrzeb człowieka. Każdy z nas stara się, aby jego relacje z drugą osobą były udane i pełne radości. Jakie są zasady tworzenia satysfakcjonujących związków? Czy istnieje jeden wzór na szczęście we dwoje? Jak budować zdrową i owocną relację?

To bardzo istotne pytania, które zadaje sobie większość ludzi. Na co dzień spotykamy wiele osób, ale tylko z nielicznymi łączą nas bliższe i głębsze więzi. Co jest ważne w tworzeniu zdrowych relacji?

Wzajemne zaufanie

Jeżeli dwoje ludzi potrafi sobie zaufać, może także zbudować pozytywne relacje. Brak zaufania skutkuje nadmierną podejrzliwością i zazdrością w związku. To psuje wzajemne porozumienie i skazuje parę na ciągłe kłótnie. Taka atmosfera nie sprzyja miłości. Pojawiają się kryzysy i ryzyko, że para się rozstanie.

Akceptacja

Kochamy za to, jaki ktoś jest, i pomimo różnych wad. Jeżeli w pełni akceptujemy drugą osobę, możemy się do niej zbliżyć i pogłębić więzi. Brak akceptacji jest zaprzeczeniem miłości. Stała krytyka i dezaprobata potrafią zatruć nawet najpiękniejsze uczucie. Trzeba dbać o siebie nawzajem. Troska i akceptacja powinny stale towarzyszyć naszemu związkowi – to umożliwia rozwój miłości.

Szczerość

Jeżeli jesteśmy szczerzy i wyznajemy prawdę drugiej osobie, pogłębiamy zaufanie. Dzięki temu związek może się rozwijać, iść w pozytywnym kierunku. Szczerość jest nieoceniona, jeżeli chcemy zbudować prawdziwą relację. Brak szczerości skutkuje narastaniem wzajemnych pretensji i budzi rozczarowanie. Przez brak szczerości ranimy nie tylko partnera, ale także siebie i własne potrzeby.

Rozmowa

Bez komunikacji nie ma szans na stworzenie dobrego związku. Partnerzy powinni mówić o swoich oczekiwaniach i potrzebach. Powinni rozmawiać, kiedy pojawiają się konflikty. Wtedy możliwe staje się porozumienie i wyjście z trudnej sytuacji. Jeżeli partnerzy unikają rozmowy, trudności w relacji narastają. Bez komunikacji związek podupada i wzajemne uczucie może wygasnąć. Dlatego rozmowa jest jednym z najważniejszych czynników zdrowego związku.

TERAPIA PAR

Wspieranie się w trudnych chwilach

Troska o siebie nawzajem jest niezbędna do rozwoju silnego uczucia. Jeśli partnerzy się sobą opiekują, kiedy sytuacja tego wymaga, związek staje się silny. Bez wzajemnej troski nie można mówić o dobrym związku. Bardzo ważne jest także mówienie o uczuciach. Kiedy możemy zwierzyć się partnerowi, spada poziom napięcia i stresu. Umacnia to związek i nas samych.

Tolerancja

Jeżeli jesteśmy skłonni tolerować i akceptować wady partnera, możemy stworzyć zdrową relację. Jeśli nie staramy się na siłę zmieniać drugiej osoby i dajemy jej prawo do bycia taką, jaka rzeczywiście jest, nasz związek staje się silny i odporny na czynniki zewnętrzne, które mogłyby zakłócać więź. Przeciwnie dzieje się wtedy, kiedy tolerancji brakuje. Gdy oskarżamy partnera nawet o najdrobniejsze wady, nie ma miejsca na prawdziwą miłość.

Dawanie sobie nawzajem wolności

Kiedy partnerzy nie kontrolują się nawzajem i dają sobie przestrzeń, mogą się rozwijać i spełniać swoje aspiracje. Wolność w związku jest bardzo istotna. Nie wolno partnera zamykać w złotej klatce, bo to tłamsi uczucia. Brak wolności uniemożliwia szczęśliwe funkcjonowanie w związku, powoduje wzajemne uprzedzenia i konflikty. Bez wolności nie sposób też mówić o zaufaniu.

Poczucie humoru

Pomaga rozładowywać konflikty i pretensje, a w efekcie scala związek. Przyczynia się także do wzrostu poczucia szczęścia. Jeżeli partnerzy potrafią się razem śmiać i dobrze się bawić w swoim towarzystwie, relacja ma szansę stać się silna. Natomiast bez poczucia humoru wiele sytuacji może okazać się trudnych do przejścia. Mogą narastać wzajemne pretensje i poczucie niezadowolenia.

Wspólne spędzanie czasu

Posiadanie wspólnych zainteresowań i wzajemne korzystanie z nich to element, który scala związek. Spędzanie czasu razem przyczynia się do pogłębiania więzi. Jeżeli partnerzy nie spędzają ze sobą czasu, niełatwo zbudować silne uczucie. Dlatego tak trudne bywają związki na odległość.

Zdolność do kompromisu i stawiania się w sytuacji drugiej osoby

Ktoś, kto potrafi postawić się w sytuacji partnera, jest w stanie lepiej go zrozumieć i lepiej się z nim dogadać. Brak zdolności do kompromisu zaostrza konflikty i pretensje, może prowadzić do zaniku więzi. Nie da się dobrze funkcjonować w związku bez pójsia od czasu do czasu na ustępstwo. Kompromis pozwala przezwyciężać trudności i umacniać porozumienie.

Empatia

Jeżeli potrafimy wczuć się w odczucia drugiej strony, możemy być silnym wsparciem dla partnera. Bez empatii ludzie stają się wobec siebie oschli i nie okazują sobie uczuć. To zabija miłość i stawia związek pod znakiem zapytania. Dlatego też oboje partnerzy powinni być czuli na swoje emocje i powinni na nie reagować. Dzięki wymianie emocjonalnej możliwe jest zbliżenie się do siebie i skuteczne porozumienie.

Bycie ze sobą na dobre i na złe

Nie jest sztuką być ze sobą, kiedy wszystko wspaniale się układa i niczego nie brakuje do szczęścia. Z kolei bycie ze sobą pomimo przeciwności losu to duża wartość, która wpływa na jakość związku. Jeżeli partnerzy są ze sobą mimo kłótni i problemów, możemy mówić o dojrzałej relacji, mającej szansę na przyszłość. Jeżeli natomiast jedna lub obie osoby się wycofują, gdy tylko pojawi się problem – związek oparty jest na kruchych podstawach i nie przetrwa próby czasu.

TERAPIA PAR

Intymność, bliskość

To jedna z ważniejszych cech zdrowych i szczęśliwych związków. Partnerzy, którzy darzą się uczuciem, chcą spędzać ze sobą czas, czują więź i miłość. Intymność, czyli bliskość, jest niezbędna do stworzenia dobrej relacji. Jeżeli intymności brakuje, związek staje się jałowy, a uczucie się wyczerpuje. Partnerzy, których łączy intymność, są świadomi własnych potrzeb oraz potrzeb drugiej osoby. Są także gotowi je respektować i zaspokajać – a to tworzy fundamenty silnego związku, pełnego miłości i radości. Poza intymnością istotna jest namiętność. Dzięki niej związek nie ma jedynie przyjacielskiego charakteru, ale jest związkiem miłosnym. Kiedy zabraknie namiętności, związek staje się zubożony. To naturalne, że po wielu latach bycia razem silna namiętność i fascynacja stopniowo opadają. Jednak ważne jest, aby nie zanikły całkowicie i uzupełniały wzajemne porozumienie w związku.

Zaangażowanie w związek

Jeżeli dwoje ludzi angażuje się w relację, możemy mówić o szczęśliwym związku. Bez zaangażowania niemożliwe jest istnienie związku lub staje się on niekompletny, a przez to – podatny na rozpad. Poza zaangażowaniem i miłością istotne jest, by po prostu lubić swojego partnera. Nie tylko kochać, ale także akceptować i traktować jak przyjaciela. Dojrzały związek musi zawierać elementy przyjaźni, co sprawia, że łączące partnerów uczucie staje się jeszcze silniejsze i pełniejsze.

Jak widać, stworzenie dojrzałego, silnego i pełnego związku nie jest łatwym zadaniem. To praca, którą musimy wykonywać dzień po dniu, aby cieszyć się miłością. Istnieje wiele cech dobrego związku. Składają się one na komplementarne uczucie miłości, które łączy partnerów. Wyłącznie powiązanie wspomnianych cech i wspólne dbanie o relację budują szczęśliwy związek. Jeżeli jakiegóż cechy zabraknie, rośnie ryzyko rozpadu związku i końca miłości. Warto dbać o nasze związki codziennie, aby były one jak najlepsze, a także zaspokajały nasze potrzeby, dawały poczucie więzi i satysfakcji.



PROWADZĄ:
Aneta Styńska

Obejrzyj video „Jak nie niszczyć związku”

NA BLOGU
ZAPRASZAMY



W każdym, nawet najlepszym związku zdarzają się trudne chwile, nieporozumienia, ostre konflikty i osłabienie uczuć. Liczne pary trwają latami w toksycznym związku. Mimo to wiele par nie tylko nie chce się rozstawać, ale też doświadcza wzmocnienia relacji po pokonaniu trudności. Przeważnie są to osoby, które brały udział w spotkaniach z psychologiem przeznaczonych dla par

Konsultacje dla par i małżeństw to praca obojga partnerów nad odbudowaniem lub zbudowaniem od nowa dobrej, bezpiecznej, zdrowej relacji. Główny nacisk kładzie się tu na odkrycie, co było przyczyną kryzysu, oraz wyposażenie partnerów w konkretne narzędzia służące do rozwiązania zarówno zadawnionych, jak i bieżących problemów. Celem jest zmiana dotycząca jakości związku między dwojgiem ludzi, którzy podjęli decyzję o byciu ze sobą. Toksyczny związek? To może być przeszłość.

Wskazaniem do wizyty u psychologa dla par jest moment, gdy para zauważa oznaki stanu kryzysowego u obojga lub jednego z partnerów. Oznaki kryzysu w związku lub kryzysu małżeńskiego to poczucie beznadziejności, nieadekwatności, frustracja, podwyższony poziom lęku, niezdolność do uporania się z sytuacją czy przekonanie/poczucie, że trwa się w toksycznym związku. Ważne jest, aby oboje partnerzy dążyli do poprawy relacji, lepszego porozumiewania się i skuteczniejszego rozwiązywania problemów.



Anna Jabłońska



Alicja Krawczyk



Hanna Świerczewska

PSYCHOLOG DZIECIĘCY

Konsultacje wychowawcze oraz terapia dla dzieci i opiekunów

Rodzice, którzy mają dzieci w różnym wieku, spotykają się z różnymi problemami osobistymi, wychowawczymi lub edukacyjnymi. Dzieje się tak w wielu rodzinach – na różnych płaszczyznach, na różnych etapach życia dzieci i w różnym nasileniu. Nie zawsze wiadomo, jak sobie radzić z trudnościami.

Rozwój dzieci to bardzo złożony proces. Skuteczne wychowanie staje się często zadaniem ponad siły. Dlaczego tak się dzieje? Jakie błędy popełniają młodzi rodzice i jak uniknąć potknięć? Które metody wychowawcze przynoszą dobre efekty?

To, w jaki sposób wychowywane jest dziecko, zależy od kilku czynników. Należy do nich osobista historia rozwojowa rodzica – to, w jakich warunkach dojrzewał, jakich nabrali cech i zachowań. Ważne są także zasoby interpersonalne – to, jak rodzic komunikuje się z innymi ludźmi i jakie ma zdolności społeczne.

Kolejnym czynnikiem są właściwości dziecka: wiek, płeć, temperament, możliwości rozwojowe. Istotną rolę odgrywają również czynniki sytuacyjne, związane z zasobami materialnymi rodziny i dostępnym wsparciem, oraz źródła stresu, które wpływają na funkcjonowanie rodziny.

Do zadań rodziców należy zaspokajanie potrzeb emocjonalnych, fizycznych, psychicznych i społecznych dzieci oraz dbanie o prawidłowy rozwój i wychowanie, a w pewnym sensie – także kontrolowanie dzieci. Rodzice muszą ponadto chronić i uspołeczniać swoje dzieci, przekazywać im system wartości i norm, dostarczać modeli zachowań. Aby realizować wymienione zadania, każdy rodzic stosuje specjalne strategie, które nazywamy postawami rodzicielskimi. Właśnie od nich zależy skuteczne wychowanie.

Nieprawidłowe wychowanie wiąże się często nie ze złą wolą rodziców, ale z brakiem potrzebnych umiejętności. Rola rodziny nie polega jedynie na ochranianiu i zaspokajaniu podstawowych potrzeb, ale też na rozwijaniu osobowości dziecka czy wspieraniu aktywności w poznawaniu świata.



PSYCHOLOG DZIECIĘCY

To, w jakich warunkach dorastali rodzice, z jakich środowisk i rodzin pochodzili, jak sami radzili sobie z trudnościami i konfliktami czy jakie cechy osobowości prezentują, może rzutować na umiejętności wychowawcze i metody postępowania z dzieckiem. Siła relacji małżeńskiej między rodzicami także ma wpływ na atmosferę domową. Stresy i konflikty małżeńskie wpływają na cały system rodzinny. Istotny jest sposób radzenia sobie ze stresem u małżonków. Jeżeli angażują oni dziecko we własne konflikty lub jest ono wykorzystywane jako źródło wsparcia, w domu mogą powstawać niezdrowe koalicje. Kiedy rodzice nie potrafią rozwiązywać napotykanых trudności, dziecko może też być obwiniane o problemy domowe.

Liczy się tu również sieć wsparcia społecznego, z jakiej może korzystać rodzina. Jeżeli relacje z krewnymi, sąsiadami, znajomymi układają się pomyślnie, stanowi to cenny zasób w radzeniu sobie z problemami. Osoby spoza rodziny mogą stać się źródłem informacji i wsparcia, mogą dzielić się własnym doświadczeniem w rozwiązywaniu problemów czy pomagać w opiece nad dziećmi. Uzyskiwanie wsparcia emocjonalnego staje się szczególnie istotne w przypadku kryzysów, z którymi rodzice nie mogą sobie poradzić samodzielnie. Gdy rodzina jest wyizolowana i nie rozwija sieci kontaktów, jest jej trudniej.

Sytuacja ekonomiczna także może wpływać na częstość konfliktów w rodzinie i jakość opieki nad dziećmi. Ponadto nie tylko cechy rodziców i sytuacja rodzinna wpływają na rozwój dziecka, ale również cechy dziecka wpływają na to, jak zachowują się wobec niego rodzice. Dlatego wiek rozwojowy dziecka, trudności, z jakimi się ono boryka, jego płeć czy temperament mogą mieć znaczenie w przypadku oczekiwań stawianych mu przez rodziców. W rozwoju relacji rodzice – dziecko liczy się wzajemne dopasowanie. Dzieci przejawiające większą wrażliwość, bardziej podatne na zranienie mogą wymagać częstszej uwagi i bliskości. Jeżeli jedno z rodziców lub oboje stwarzają atmosferę bezpieczeństwa, potrzeby dziecka będą pełniej zaspokojone. Im lepsze dopasowanie dzieci i rodziców pod względem osobowościowym i temperamentalnym, tym większe prawdopodobieństwo zaistnienia prawidłowych interakcji rodzinnych.

Najkorzystniejsze dla rozwoju dzieci są metody oparte na współdziałaniu, wyznaczanie realnych granic i oczekiwań (dostosowanych do wieku rozwojowego i możliwości), jasny system nagród i reguł, a także akceptacja dziecka i opiekuńczość. Ważne jest również rozumienie potrzeb dziecka i z jednej strony okazywanie mu uczuć, z drugiej zaś – przyzwalanie, by i ono okazywało uczucia. W wychowaniu cenne jest nazywanie uczuć. Na przykład kiedy widzimy, że dziecko się złości, warto powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły. Czy coś się stało?”. Wtedy dziecko zaczyna lepiej rozumieć własne emocje i uczy się z nimi współpracować. Uczy się, że jego emocje są istotne i wartościowe.



UMÓW
SIĘ

PSYCHOLOG DZIECIĘCY

Przeciwnie działa bagatelizowanie uczuć i niezwracanie na nie uwagi przez dorosłego. Żle działa zaprzeczanie własnym uczuciom, wprowadzające nieład i zamieszanie. Trzeba słuchać dzieci spokojnie i z uwagą. Duże znaczenie ma akceptacja wszystkich uczuć, które się pojawiają. Aby skutecznie rozwiązywać problemy wychowawcze, warto rozmawiać o dziecięcych uczuciach i potrzebach, a także dzielić się swoimi uczuciami i potrzebami. W razie trudności należy wspólnie się zastanowić i znaleźć rozwiązanie korzystne dla obu stron. Można spisać wszystkie pomysły bez ich oceniania i wybrać najkorzystniejsze. Owocuje to lepszą współpracą z dzieckiem i wspiera jego dobre wychowanie.

Postawy, które nie są korzystne i nie wspomagają prawidłowego wychowania, to: odrzucanie dziecka, nadmierne wymagania, dotkliwe kary, zaniedbywanie potrzeb, nadmierne ochranianie i nadopiekuńczość. Uniemożliwiają one rozwój zdrowej jednostki i zaburzają funkcjonowanie dzieci. Nadopiekuńczość jest jedną z głównych metod stosowanych przez młodych, niedoświadczonych rodziców. Troska o dziecko przeradza się w przesadne ochranianie, co sprawia, że dzieci stają się nieodporne na stres i mało zaradne. Aby uniknąć nadopiekuńczości, należy sobie uświadomić, jak negatywny wpływ ma ona na dziecko. Można wtedy wypróbować skuteczniejsze metody wychowawcze, takie jak rozumna swoboda.

Podsumowując: wychowanie to skomplikowany proces, na który składa się szereg czynników. Dobre wychowanie wymaga zaangażowania ze strony rodziców. Ich współdziałanie może stać się podstawą dobrego wychowania i wspierania rozwoju dzieci. Pamiętajmy, że dzieci wymagają dużo troski i wsparcia. Trzeba dbać o ich potrzeby i wspomagać je na wszystkich etapach rozwoju. Należy akceptować uczucia dzieci, tak aby wyrosły na ludzi zdrowych i szczęśliwych. Wychowanie jest podstawowym narzędziem kształtowania osobowości i postaw, dlatego powinno być przemyślane i konsekwentne.

Psycholog zajmujący się dziećmi to osoba zawodowo przygotowana do wspierania rodziny: rodziców i dzieci. Zajmuje się dziećmi od momentu ich narodzin aż do ukończenia przez nie szkoły. Psycholog dziecięcy może pomóc rodzicom rozwiązać problemy wychowawcze. Z kolei w odniesieniu do dzieci podejmuje najczęściej działania edukacyjne, dotyczące problemów z nauką, koncentracją, pewnością siebie, wykluczeniem społecznym czy presją rówieśniczą, oraz działania terapeutyczne – związane z emocjami i radzeniem sobie z nimi.

PROWADZĄ:



Aneta Styńska



Anna Jabłońska



Alicja Krawczyk



Hanna Świerczewska



TERAPIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Psychodietetyk dla osób dorosłych i młodzieży w zakresie zaburzeń odżywiania (dieta, odchudzanie, anoreksja, bulimia, nadwaga, kompulsywne jedzenie)

Wiele osób dąży do ideałów z internetu czy telewizji, gdzie lansowane są wypaczone piękności. Trudno zachować dystans wobec tego, co widzimy na ekranie, a co – w lustrze. Szukamy wciąż lepszej wersji siebie i nigdy nie jesteśmy zadowoleni. Gdzie to się kończy? Gdzie jest granica? Co jest dążeniem do piękna, a co – już samounicestwieniem? Specjaliści, ale nie tylko, zastanawiają się, jak do tego podejść i jak to zmienić. Coraz mniejsze dzieci zajmują się swoim wyglądem. Wygląd staje się ważniejszy niż to, co mamy do powiedzenia...

Jeśli zauważysz u kogoś bliskiego zachowania opisane powyżej lub z poniższej listy, może to oznaczać, że zaburzenia odżywiania już występują albo właśnie się zaczynają.

zmiana zachowania związanego z jedzeniem (np. unikanie spożywania posiłków wraz z rodziną)

utrata masy ciała (typowo pacjent z zaburzeniami odżywiania zaprzecza, jakoby liczył kalorie czy stosował jakąkolwiek dietę)

wypowiedzi dotyczące zdecydowanie zbyt dużej masy ciała (szczególnie niepokojące wtedy, gdy mówi to osoba ze zbyt niską albo całkiem normalną wagą).

pogorszenie stanu zdrowia (np. niekorzystna zmiana wyglądu skóry i kondycji włosów, nieuzasadnione osłabienie, ospałość)

nagłe rozpoczęcie intensywnej aktywności fizycznej

niezadowolenie z własnego wyglądu

Istnieją cztery typy zaburzeń odżywiania:

- jadłowstręt psychiczny (czyli anoreksja)
- bulimia
- zaburzenie z napadami objadania się
- zaburzenia odżywiania nieokreślone inaczej.

Anoreksję diagnozuje się, kiedy osoba straciła na wadze z własnych przyczyn i przejawia skrajne pragnienie szczupłości. W przypadku kobiet czy dziewczyn – gdy nie miesiączkują już od 3 miesięcy.

Bulimie charakteryzuje podejmowanie drastycznych działań mających na celu zapanowanie nad wyglądem i ciałem: prowokowanie wymiotów, sięganie po środki przeczyszczające i leki przyspieszające metabolizm.

Zaburzenia odżywiania z napadami objadania się dotyczą najczęściej osób mających nadwagę. Na ogół wstydzą się one swojego zachowania związanego z jedzeniem, więc ukrywają dowody. Udają, że wcale nie jedzą.

Opisane objawy towarzyszą Tobie lub komuś z Twojego otoczenia? Koniecznie zgłóście się po pomoc. Jeżeli problem dotyczy Ciebie – nie wstydź się, po drugiej stronie jest profesjonalista, który Cię nie ocenia. Jedyne, co chce i może zrobić, to udzielić Ci wsparcia.

**UMÓW
SIĘ**



TERAPIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Przyczyn zaburzeń odżywiania jest wiele i są one ze sobą powiązane. Zdrowie psychiczne wpływa na zdrowie fizyczne, a zdrowie fizyczne wpływa na zdrowie psychiczne. Istnieje bardzo dużo psychicznych czy psychologicznych komponentów zaburzeń odżywiania. Osoby, które doświadczyły zaburzeń depresyjnych/lękowych albo traumy, mogą – żeby jakoś to przetrwać – zwrócić się w kierunku jedzenia. Podobnie jest przy zaburzeniach typu borderline i zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych. Wpływ może też mieć uczucie otyłości – pojawia się wtedy przymus zrobienia czegoś, aby się temu przeciwstawić. Dysmorfia ciała sprzyja natomiast anoreksji. Kolejne czynniki ryzyka to: wahania nastroju, izolacja społeczna, utrata libido.

Równocześnie można stwierdzić, że wiele zaburzeń psychicznych ma źródło w złym odżywianiu, ponieważ zaburzony jest mikrobiom – flora bakteryjna – w jelicie. Mikrobiom i jelita odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego. To, co jemy, mocno wpływa na nasz nastrój. Jelito wydobywa energię z pożywienia i tworzy znaczną część układu odpornościowego. Produkuje 20 hormonów, które regulują różne ważne funkcje – od apetytu po wspomniany już nastrój. W jelicie znajduje się warstwa komórek nerwowych, takich jak w mózgu,

i powstają półprodukty niezbędne do syntezy serotoniny. Neurony jelitowe odpowiadają za odczuwanie bólu i trawienie, a to funkcje niezwykle istotne dla przetrwania, wreszcie w jelicie żyje od 1 do 2 kilogramów mikrobow, tworzących mikrobiom.

Zaburzenia odżywiania niszczą mikrobiom, ponieważ osoba chora nie dba o dostarczanie niezbędnych składników pokarmowych i zdrowie jelit. A to sprawia, że oprócz samego zaburzenia pojawiają się dodatkowe stany chorobowe. Skutki zaburzeń odżywiania będą widoczne w całym ciele. Problemy pojawią się w układzie kostnym – może dochodzić do pęknięcia kręgow czy patologicznych złamań i oczywiście do erozji zębów. Zmiany nastąpią w obrębie serca, które może się skurczyć. W układzie krwionośnym skutkiem zaburzeń odżywiania bywa zbyt duża ilość potasu, mogąca spowodować zawał mięśnia sercowego. Niekorzystne zmiany zachodzą również w układzie nerwowym, mózg nie funkcjonuje jak u osoby zdrowej. A to tylko kilka zmian w ciele wywołanych zaburzeniami odżywiania. Im dłużej problem trwa, tym więcej uszkodzeń w ciele i tym dłuższe leczenie. Dlatego istotne jest wykrycie choroby na jak najwcześniejszym etapie.

PROWADZĄ:



Aneta Styńska



Alicja Krawczyk



Hanna Świerczewska

To bardzo ważne, by w pierwszej kolejności odbudować mikrobiom w jelicie i rozpocząć psychoterapię połączoną z psychoedukacją. Szukaj pomocy – nie jesteś sam czy sama.

Pomagamy osobom, które mimo posiadanej wiedzy dietetycznej nadal ponoszą porażki we wprowadzaniu trwałej zmiany stylu odżywiania lub po okresach chudnięcia stopniowo wracają do wyższej wagi. Pracujemy także z ludźmi, którzy zmagają się z zaburzeniami odżywiania (nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia, napady objadania się) czy chorobami somatycznymi wymagającymi kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych.



UMÓW
SIĘ



PSYCHOONKOLOG

Terapia dla chorych i ich rodzin

Psychoonkologia, łącząca w sobie dwie dziedziny: psychologię i onkologię, to dziedzina kliniczna, która zajmuje się psychologicznymi aspektami choroby nowotworowej.

Pacjent z chorobą nowotworową już w pierwszych dniach po diagnozie może odczuwać nadmierne zmęczenie, strach, lęk i ból, co wpływa niekorzystnie na wolę walki i podważa wiarę w powrót do zdrowia. Co więcej, gdy choruje ktoś w rodzinie, chorują wszyscy w otoczeniu. Dzieje się tak, bo rodzina często nie potrafi zmierzyć się ze strachem i bólem najbliższej osoby, jest bezradna w obliczu jej cierpienia.

Z pomocą przychodzi psychoonkolog, który wspiera pacjentów z chorobą nowotworową oraz ich rodziny i opiekunów. Pomaga choremu zbudować właściwy obraz choroby i spróbować ją zaakceptować, a także wypracować sposoby radzenia sobie z nią. Uczestniczy też w przeprowadzaniu rodzin przez doświadczenie śmierci osoby najbliższej. Czasem trzyma za rękę, wyjaśnia, jak będzie postępować choroba – krok po kroku, a czasem po prostu milczy.

Bardzo ważnymi elementami są tu zbudowanie nowej tożsamości osoby chorej, wskazanie i rozwój nowych możliwości, praca nad oswojeniem lęku i przeżywaniem straty. Człowiek, który ma chęć do życia i widzi możliwość wyzdrowienia, widzi również cel i sens leczenia.

Motywacja sprawia, że w tak trudnej sytuacji, jaką jest choroba, funkcjonuje lepiej niż chory, który nie widzi sensu życia.

W obliczu raka, choroby nierzadko śmiertelnej, niełatwo mówić o pozytywnym nastawieniu. Jednak dla wielu osób choroba jest punktem zwrotnym, konfrontacją z rzeczywistością, często też – przewartościowaniem własnego systemu życia poprzez wyznaczenie sobie celów, uzdrowienie relacji z bliskimi czy spełnienie marzeń, na które dotąd brakowało czasu.

Warto zaznaczyć, jak istotna jest edukacja chorego, całej rodziny i najbliższych. Mowa tu zarówno o udzielaniu informacji czy pokazywaniu możliwych rozwiązań, jak i o zachęcaniu do podejmowania aktywności i korzystania z rozmaitych form wsparcia.

Psychoonkolog proponuje różne rodzaje pomocy: od sesji indywidualnych do grup wsparcia, w których przypadku niezwykle cenny może okazać się kontakt z innymi chorymi.

Psychoonkolog towarzyszy, wspiera, edukuje – oferuje pomoc na płaszczyźnie emocjonalnej, poznawczej oraz informacyjnej

Nagranie rozmowy „W czym pomaga psychoonkolog„

NA BLOGU
ZAPRASZAMY



PROWADZI:



Hanna Świerczewska

TERAPIA UZALEŻNIEŃ

NA BLOGU
ZAPRASZAMY



Dla uzależnionych i ich rodzin

Obejrzyj video „Kilka słów o uzależnieniach”

Znasz osobę uzależnioną? A może czujesz, że sam masz problem z uzależnieniem?

Uzależnić można się praktycznie od wszystkiego. W przypadku uzależnienia chemicznego środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz, tak jak alkohol czy narkotyki. Natomiast w uzależnieniach od czynności, czyli uzależnieniach behawioralnych, to sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (jedzenie, zakupy, pracę, gry hazardowe) może uwalniać substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia: endorfinę, enkefalinę czy serotoninę i dopaminę.

Najpowszechniejsze w Polsce uzależnienia behawioralne to sieciorizm (uzależnienie od internetu), pracoholizm, zakupoholizm, hazard, tanoreksja (konieczność bycia ciągle opalonym), ortoreksja (obsesja zdrowego jedzenia) czy bigoreksja (zaburzenie psychiczne polegające na subiektywnym negatywnym obrazie własnego wyglądu).

Każde zachowanie nałogowe to zachowanie powtarzające się, którego celem jest zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia. Osoby uzależnione nie są w stanie zapanować nad przymusem wykonania danej czynności. W efekcie zaczyna to negatywnie wpływać na ich funkcjonowanie, a z czasem – także zmieniać całokształt ich zachowań, łącznie z występowaniem zespołu abstynencyjnego.

Nikt nigdy nie uzależnia się od pierwszego wykonania określonej czynności: spożycia alkoholu, skorzystania z internetu etc. Uzależnienie to ciągły stan zaburzenia zdrowia psychicznego albo psychicznego i fizycznego. Jak każda choroba ma kilka etapów – od wstępnego zainteresowania aż po stan przewlekły i krytyczny. Może rozwijać się latami. W przypadku niektórych form uzależnienia przez wiele lat może nie być widać, że człowiek zmaga się z uzależnieniem i nie potrafi sobie z nim samodzielnie poradzić.

Jeśli dane zachowanie staje się częste i nawykowe, przede wszystkim zaś – jeśli jest przyczyną problemów zdrowotnych, finansowych, osobistych czy zawodowych, a zaprzestanie go powoduje silny dyskomfort, oznacza to, że stało się uzależnieniem. Powiedzenie mówi: „Jeśli chcesz sprawdzić, czy jesteś od czegoś uzależniony, spróbuj sobie tego odmówić na dłuższy czas”. Każdy, kto był uzależniony od tytoniu, wie, jak trudno jest nie zapalić kolejnego papierosa. Dlatego ludzie, zamiast starać się sobie pomóc, jeszcze bardziej dają się wciągać w szpony nałogu.

Zrób test dotyczący uzależnienia:

OD ALKOHOLU



OD INTERNETU

Terapia uzależnień ma pomagać pacjentom uporać się z alkoholizmem, narkomanią, hazardem, seksuologizmem, uzależnieniem od internetu czy zakupoholizmem.

Spotkania z terapeutą uzależnień adresowane są do osób, które już doświadczają negatywnych konsekwencji uzależnienia. W szczególności zaś: do osób, które dążą do poprawy sytuacji życiowej – swojej i wszystkich członków rodziny – oraz pragną zwiększyć swoją satysfakcję z życia codziennego przez rozwój różnego rodzaju kompetencji.

Ale terapia ta przeznaczona jest również dla współuzależnionych, czyli dla dzieci, małżonków i innych członków rodziny osoby uzależnionej.

PROWADZĄ:



Łukasz Choinkowski



Hanna Świerczewska

**UMÓW
SIĘ**



NASI SPECJALIŚCI



Aneta Styńska

właścicielka Psychorada.pl

Z Psychoradą związana od zawsze
psycholog, terapeuta dzieci i młodzieży,
certyfikowany terapeuta par, dietetyk

Psycholog (SWPS), specjalista ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (szkolenie IPZ), Terapeuta Dzieci i Młodzieży w podejściu poznawczo-behawioralnym (studia podyplomowe CBT), certyfikowany Terapeuta Par w podejściu integracyjnym (studia podyplomowe IPZ), dietetyk po szkoleniu w Wyższej Szkole Rehabilitacji.

Zajmuje się terapią problemów osobistych osób dorosłych w terapii indywidualnej m.in: zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, odżywiania. Szczególne miejsce w jej praktyce zawodowej zajmuje terapia osób, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnych (DDA/DDD). Pomaga w pracy nad samoświadomością i samorozwojem oraz zwiększaniem zdolności do tworzenia satysfakcjonującego życia i doświadczania radości.

Prowadzi terapię par, które znalazły się w kryzysie - m.in. z trudnościami w komunikacji, konfliktami, kłótniami, ze zdradą, z kontrolą, z zazdrością, z poczuciem rozczarowania w związku, w sytuacji okolorozwodowej, z trudnościami i konfliktami rodzicielskimi, z problemami w zakresie intymności oraz innymi problemami pojawiającymi się na różnych etapach rozwoju związku.

Obecnie w trakcie 4-letnich studiów podyplomowych w Profesjonalnej Szkole Psychoterapii (IPZ). Nieustająco podnosi swoje kwalifikacje na licznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach m.in. z zakresu CBT, uzależnień behawioralnych, terapii par, terapii skoncentrowanej na emocjach (EFT).

Jako terapeuta pracuje pod stałą superwizją kliniczną certyfikowanego superwizora PTP.

Koordynuje merytorycznie i administracyjnie poradnię psychologiczną Psychorada.pl

„Jestem bardzo zadowolona z konsultacji. Pani Aneta szybko, w bardzo jasny i rzeczowy sposób łączy wszystko w jedną logiczną całość. Zdecydowanie widać doświadczenie. Bardzo sympatyczna, życzliwa, spostrzegawcza, obiektywna.

Polecam!”

„W końcu ktoś mnie wysłuchał i dostrzegł, jak cierpię. Pani Aneta dała mi nadzieję na jutro... Od dawna nie czuję, że ktoś mnie słucha, a tu naprawdę spotkałam się z empatią i zrozumieniem. Dziękuję, Pani Aneto.”

„Byłem u trzech psychologów. Dzięki Pani Anecie wiem, że wszystko, co miałbym zrobić, to robię – i z dobrym skutkiem. Pani Aneta daje fajne materiały i narzędzia, które pozwoliły mi poczuć, że nie zostałem sam z problemem i wiem, jak go rozwiązać. Myślę, że nasza współpraca będzie trwała długo, długo.”

NASI SPECJALIŚCI



Anna Jabłońska

Z Psychoradą związana już 8 lat

certyfikowany terapeuta środowiskowy,
seksuolog, psycholog, psychoprofilaktyk dla dzieci i młodzieży

Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej oraz Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Absolwentka psychologii i pedagogicznych studiów kwalifikacyjnych Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, a także podyplomowych studiów z seksuologii klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ukończyła studia z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, wychowania do życia w rodzinie z edukacją seksualną oraz szkolenie z terapii poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży. Certyfikowana instruktorka masażu Shantala i Shantala Body Touch.

Doświadczenie zawodowe zdobywała podczas pracy, stażów i praktyk m.in. na Oddziale Nerwic w Szpitalu Neuropsychiatrycznym w Lublinie, w Poradni Seksuologicznej i Patologii Współżycia przy Zespole Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie, w Instytucie Psychologii Zdrowia, na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym dla Dzieci i Młodzieży przy Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii w Warszawie.

Specjalizuje się w interwencji kryzysowej, seksuologii, psychologii wychowawczej, psychologii dziecka i rodziny. Prowadzi poradnictwo psychologiczne i seksuologiczne, diagnozę i terapię dzieci i młodzieży przejawiających zaburzenia zachowania i zaburzenia nastroju, psychoedukację, edukację seksualną oraz szkolenia i warsztaty z zakresu seksuologii, umiejętności komunikacyjnych i wychowawczych czy rozwoju osobistego. Udziela wsparcia w obszarze wczesnego wspomagania rozwoju. Wspiera rodziców małych dzieci, prowadząc instruktaże dotyczące masażu Shantala i właściwie dobranych zajęć lub zabaw. Pracuje z parami, którym pomaga podnosić poziom satysfakcji ze współtworzonych związków, z rodzinami i pacjentami indywidualnymi.

„Na sam początek bardzo dobre wskazówki do dalszej pracy. Terapię będziemy kontynuować, ponieważ podoba nam się podejście pani psycholog – już na pierwszej konsultacji udzieliła nam ważnych porad.”

„Byliśmy z mężem na terapii par już dwukrotnie, ale dopiero u Pani Anny widoczne są efekty po bardzo krótkim czasie leczenia. Atutem jest również to, że Pani magister nie trzyma się kurczowo wyznaczonych ram. Jeśli pod koniec wizyty jest coś ważnego do omówienia, nie zostawiamy tematu, tak jak to było u poprzednich terapeutów. Pani Anna świetnie widzi mechanizmy, które są odpowiedzialne za pewne dysfunkcje w związku. Ponadto jest terapeutą dziecięcym, co pozwala rozwiązywać problemy całościowo. Serdecznie polecamy parom z małymi dziećmi. Dziękujemy za pomoc!”

Anna stwarza atmosferę, dzięki której można się otworzyć. Jestem po 7 spotkaniach. Trzeba też przyznać, że potrafi wyłapywać szczegóły, które pozwalają inaczej spojrzeć na problem.

NASI SPECJALIŚCI



Magdalena Kowalska

Z Psychoradą związana już 5 lat

psycholog, praktyk Terapii Akceptacji i Zaangażowania oraz Terapii Brainspotting

Tytuł magistra psychologii uzyskała w 2013 roku w obecnym Uniwersytecie SWPS w Sopocie, kształcąc się w ścieżce specjalizacyjnej z psychologii klinicznej osób dorosłych.

Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Polish Psychologists' Association w Londynie, Centrum Interwencji Kryzysowej w Gdańsku, Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń” oraz Wojewódzkim Szpitalu Psychiatrycznym im. prof. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku.

Udziela wsparcia osobom dorosłym oraz młodzieży, korzystając z dobrodziejstw Terapii Akceptacji i Zaangażowania, Terapii Brainspotting, Protokołu Przedłużonej Ekspozycji, Racjonalnej Terapii Zachowania, różnych form arteterapii oraz innych, dostosowanych do zapotrzebowania metod. Regularnie kształci się i podnosi swoje kwalifikacje, aby w jak najefektywniejszy sposób dostosować rodzaj wsparcia do celów klientów.

„Mija rok od zakończenia terapii, do której na początku podchodziłam bardzo sceptycznie. Nie wierzyłam w to, że ktoś jest mi w stanie pomóc, ale chciałam spróbować, bo traktowałam terapię jako ostatnią deskę ratunku. Teraz naprawdę czuję, że w końcu odnalazłam siebie, poukładałam siebie i swoje myśli. Wiem, że bez wsparcia i pomocy Pani Magdy nigdy bym tego sama nie osiągnęła. Prośbienie o pomoc nie jest niczym złym i nigdy nie będzie, rozumiałam to dzięki Pani Magdzie. W końcu chcę przeżywać życie, a nie tylko żyć, rozumiem swoje zachowanie oraz emocje i po prostu kocham siebie. Dziękuję, Pani Magdo, za poświęcony czas i wsparcie.”

„Bardzo polecam Panią Magdę, jest bardzo empatyczna, otwarta i pomocna. Jej poczucie humoru rozluźnia atmosferę :) Wizyty u niej to czysta przyjemność. Otwiera oczy na wiele spraw i skutecznie zachęca do działania.”

Ukończyłam terapię u Pani Magdaleny jakiś czas temu. Czekałam z opinią, żeby sprawdzić, czy mi się nie wydaje, ale wygląda na to, że omawiane problemy rzeczywiście poukładały mi się w głowie. Także metoda Brainspotting, co do której byłam sceptyczna, przyniosła znaczną ulgę i poprawę. Bardzo dziękuję za zaangażowanie, a wszystkim polecam, Pani Magdalena to serdeczna osoba i profesjonalna psycholożka.

NASI SPECJALIŚCI



Alicja Krawczyk

Z Psychoradą związana już 4 lata

psycholog, praktyk terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniu,
doradca zawodowy dla młodzieży i dorosłych

Absolwentka jednolitych studiów magisterskich na kierunku psychologia na Uniwersytecie Łódzkim. Swoją wiedzę uzupełnia, uczestnicząc w kursach i szkoleniach, takich jak „Podstawy pracy psychoterapeutycznej” czy „ABC terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniu”. Obecnie w trakcie trzyletniego kursu terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu.

Doświadczenie w pracy psychologa i doradcy zawodowego zdobywała w Stowarzyszeniu Wsparcie Społeczne „Ja-Ty-My”, w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej i Klubie Integracji Społecznej, gdzie prowadziła warsztaty i konsultacje indywidualne. Pracowała z osobami niepełnosprawnymi, udzielając im wsparcia psychologicznego. Prowadziła zajęcia dla studentów jako dydaktyk na Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.

Do Pani Alicji trafiliśmy ze sporymi problemami małżeńskimi. To był ostatni dzwonek, przed którym ja (mąż) bardzo długo się wstrzymywałem (licząc na to, że po raz kolejny „jakoś się rozchodzi”). Już teraz wiem, że sprawy zamykane pod dywan, nieprzegadane – wracają ze zdwojoną siłą. Dzięki megaprofesjonalnemu wsparciu Pani Alicji na każdą „wybuchową” kwestię zaczęliśmy patrzeć z zupełnie innej strony, z czasem złość zamieniała się w śmiech, złe emocje przekuliśmy w zaangażowanie w pozytywne przemiany. Już po pierwszej wizycie poczułem ulgę i wewnętrzną, bardzo pozytywną energię do zmian (zarówno u siebie, jak i u żony). Pani Alicjo – wielkie dzięki za pomoc, zaangażowanie i dociekliwe „rozbrajanie” naszych problemów.

Jestem zadowolony z sesji terapeutycznej u tej pani. Prosto i do rzeczy. Pani Alicja nazywa rzeczy po imieniu i zadaje odpowiednie pytania, żeby samemu się zreflektować i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Pani Alicja jako psycholog spełniła wszystkie moje oczekiwania. Była profesjonalna, uważna i wyrozumiała. Dzięki niej spojrzałam na moje problemy z innej perspektywy. Ostatecznie dzięki jej pomocy potrafiłam dotrzeć do przyczyn problemów i znaleźć rozwiązania.

Polecam panią Alicję każdemu, kto potrzebuje wsparcia psychologicznego.

NASI SPECJALIŚCI



Hanna Świerczewska

Z Psychoradą związana już 4 lata

psycholog kliniczny, psycholog dziecięcy, psychoonkolog,
psychotraumatolog, terapeuta

Absolwentka studiów psychologicznych o specjalności psycholog kliniczno-sądowy. Ponadto ukończyła studia podyplomowe z zakresu psychoonkologii klinicznej na Uniwersytecie Jagiellońskim, cykl szkoleń z psychotraumatologii dziecięcej (ponad 200 godzin) w National Child Traumatic Stress Network (organizacji akredytowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne – APA), a także kurs Racjonalnej Terapii Zachowania. Ma kilkuletnie doświadczenie kliniczne i nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w konferencjach i szkoleniach dotyczących pomocy psychologicznej. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego.

Przez ostatnie lata związana z hospicjum dziecięcym i hospicjum dla dorosłych, gdzie prowadziła terapię psychologiczną, grupy wsparcia, zajęcia psychoedukacyjne, terapię uzależnień i wykłady dotyczące zdrowia psychicznego, oraz z Polskim Czerwonym Krzyżem, gdzie pracowała z dziećmi i dorosłymi z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego.

Pracuje zarówno z osobami dorosłymi, jak i z dziećmi, w szczególności w zakresie poprawy funkcjonowania poznawczo-emocjonalnego, w sytuacji stresowej, kryzysowej lub traumatycznej oraz w przypadku różnych trudności życiowych, zaburzeń nastroju (smutek, przygnębienie), lęku, niepokoju, silnego stresu, trudności w związku z chorobą somatyczną czy w relacjach z innymi ludźmi. Ponadto prowadzi psychoterapię osób uzależnionych i współuzależnionych oraz pacjentów DDA (dorosłych dzieci alkoholików). Jako psychoonkolog pracuje z osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową – od momentu postawienia diagnozy przez wszystkie etapy leczenia. Wspiera także bliskich i opiekunów osób chorujących oraz ludzi w żałobie po stracie bliskich.

„Szybka, skuteczna i profesjonalna pomoc psychoonkologiczna. Dzięki błyskawicznej interwencji i empatycznym podejściu udało się przebrnąć przez okropny czas związany z diagnozą. Kontynuuję leczenie, ale teraz czuję się o wiele, wiele lepiej. Dziękuję za postawienie mnie na nogi i bycie ze mną w tych najtrudniejszych momentach. To coś więcej niż zwykła pomoc, to serce włożone w pracę z pacjentem, otoczyła mnie pani opieką i wsparciem! Polecam z całego serca.”

„Jestem bardzo zadowolona, że trafiłam na Panią Hannę. Bardzo dobry i kompetentny specjalista. Stwarza przyjazną atmosferę, sprzyjającą rozmowie. Człowiekowi łatwiej się otworzyć. Bardzo polecam i dziękuję. Cieszę się, że zaufałam.”

Pani Hanna pomogła mi uporać się z syndromem DDA. Dzięki niej osiągnęłam pełną niezależność emocjonalną i poczułam, czym jest prawdziwe szczęście. Dzięki jej wiedzy i doświadczeniu udało mi się to zrobić w ciągu zaledwie 10 miesięcy. Zależy jej na tym, aby pomóc. Nie poddaje się, szuka właściwego rozwiązania, aż osiągnie pożądaną cel. Ma indywidualne podejście do pacjenta. Niczego nie narzuca. Myśli nieszablonowo. Jeszcze nie skończyłam terapii, ale już po ponad roku mogę stwierdzić, iż zmieniła ona moje życie. Bardzo za to, Pani Hanno, dziękuję :)”

NASI SPECJALIŚCI

Łukasz Choinkowski

Z Psychoradą od niemal roku
terapeuta uzależnień



Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnień. Absolwent psychopedagogiki i pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, a także uczestnik szkoleń i kursów doszkalających z zakresu terapii uzależnień i dziedzin pokrewnych.

Doświadczenie w pracy z pacjentem zdobywał przez ponad 15 lat w Poradni Leczenia Uzależnień w Ozorkowie. Prowadzi grupy terapeutyczne i terapię indywidualną. Pracował z osobami uzależnionymi od alkoholu w stowarzyszeniu Monar-Markot w Ozorkowie. Współpracuje z licznymi szkołami, w których prowadzi warsztaty dla młodzieży.



Ewa Ambroziak

Z Psychoradą od 2 miesięcy
psycholog, trener, coach

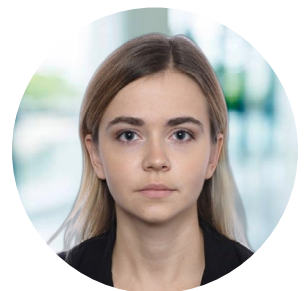
Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego i Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Psycholog o specjalnościach: psycholog zdrowia i kliniczny oraz psycholog transportu. Realizowała także program studiów dla doradców zawodowych. Ukończyła Szkołę Trenerów KRT, jest certyfikowanym trenerem umiejętności psychospołecznych (I i II stopnia) oraz treningu interpersonalnego. Absolwentka Noble Manhattan Coaching, certyfikowany coach i mentor. Szkoliła się ponadto w obszarze mindfulness.

Ścieżkę kliniczną połączyła z psychologią biznesu – obecnie jest ekspertem z zakresu mental health w firmie Human Power, prowadzi szkolenia poświęcone zdrowiu psychicznemu w dużych organizacjach. Współpracowała także m.in. z Uniwersytetem Medycznym. Specjalizuje się w pracy z depresją menadżera, wypaleniem zawodowym i wspieraniu klientów w adaptacji do zmiany.

Вікторія Дембіцька

Членкиня Ради НПА, психологиня; членкиня ГО «Асоціація психологів України «Разом заради майбутнього»; психоконсультантка в методі Позитивної Психотерапії (за програмою Вісбаденської академії позитивної та кроскультурної психотерапії, Німеччина); психотерапевта в процесі атестації; членкиня WAPP; викладач ЗУНУ на кафедрі психології та соціальної роботи.

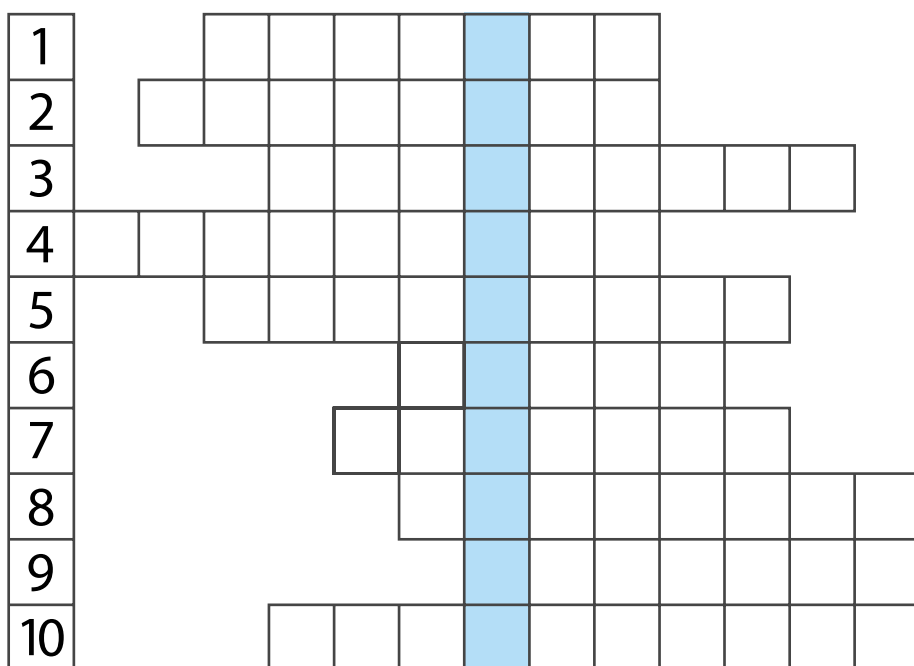
Спеціалізуюся на таких темах, як: особисті проблеми: страхи, тривожність; самотність; самореалізація; занижена самооцінка, труднощі із прийняттям рішення; пошук опори, ресурсів; зниження продуктивності та задоволення від життя; самосаботаж, прокрастинація; екзистенційні кризи; травматичний досвід; ереживання кризових станів та втрат; депресія, неврози, тривожні розлади та панічні атаки; психосоматичні проблеми міжособистісні відносини: труднощі у подружніх, сімейних та батьківсько-дитячих стосунках; стосунки з однолітками; відносини в групі, партнерство і конкуренція.



Kiedy nie pracujemy, staramy się relaksować. Na przykład rozwiązujemy krzyżówki, a czasem nawet sami je układamy :)

Zapraszamy Cię do rozwiązywania krzyżówki psychologicznej.

To niewinna rozrywka, która przy okazji ćwiczy mózg.



1. Przywracanie do zdrowia za pomocą różnych metod
2. Chorobliwe przygnębienie
3. Pobudka, zachęta do działania
4. Dochowanie powierzonych tajemnic
5. Działa na nerwy, nazwa zawodu, udziela pomocy psychologicznej
6. Chorobliwy lęk przed czymś
7. Czynniki wywołujący napięcie nerwowe
8. Całkowite zawierzenie komuś, wiara w kogoś
9. Fizyczna lub emocjonalna odległość między ludźmi
10. Osoba specjalizująca się w określonym rodzaju terapii

Jak umówić się na wizytę?

Na wizytę u specjalisty można umówić się za pośrednictwem:

- rejestracji online z poziomu strony głównej serwisu **PSYCHORADA.PL**
- rejestracji online z poziomu poszczególnych stron specjalistów
- pod numerem telefonu +48 798 605 338
- zostawiając wiadomość lub dzwoniąc na nasz Whatsapp

ZAPRASZAMY CODZIENNIE

