

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE - PSYCHOTERAPIA

Obejmują zwykle kilka spotkań z psychologiem – psychoterapeutą i są kierowane do osób doświadczających psychicznego dyskomfortu oraz przeżywających kryzys. Konsultacje psychologiczne są formą poradnictwa psychologicznego, mającego na celu doraźną pomoc w poradzeniu sobie z trudną sytuacją życiową. W wypadku znacznego nasilenia trudności, mogą stanowić wstęp do podjęcia długoterminowej formy współpracy, pod postacią psychoterapii.

Na czym polegają konsultacje psychologiczne?

Konsultacje koncentrują się na doraźnym rozwiązaniu aktualnych trudności, redukcji napięcia emocjonalnego oraz nabyciu umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.

Obejmują one trzy zasadnicze etapy:

1. Etap wstępny

- rozpoznanie oczekiwań Klienta / Pacjenta [identyfikacja problemu i nakreślenie ogólnego celu zmiany]
- diagnoza stanu psychicznego Klienta / Pacjenta oraz jakości relacji
- nawiązanie sojuszu na rzecz zmiany

Na tym etapie dochodzi do odreagowania emocjonalnego, które przynosi wstępną ulgę.

2. Etap środkowy

Polega na zastosowaniu technik psychologicznych w celu:

- poszerzenia świadomości
- odkrycia własnego potencjału
- wypracowania gotowości do podjęcia konkretnych działań, w kierunku zmiany własnej sytuacji życiowej

3. Etap końcowy

Polega na integrowaniu dotychczas osiągniętych celów oraz utrwalaniu tego, co zostało osiągnięte. Pacjent / Klient zyskuje zdolność rozpoznawania potencjalnych przyszłych zagrożeń, w celu zapobiegania nawrotom kryzysów.

Na czym polega psychoterapia?

Zadaniem psychoterapii jest dokonanie rzeczywistej zmiany w funkcjonowaniu osoby. Może dotyczyć zarówno zmian w osobowości, jak i leczenia zaburzeń psychicznych. Wśród celów psychoterapii wymienia się między innymi: reorganizację / rozwój osobowości oraz ustąpienie objawów związanych np. z obniżonym nastrojem czy nadmiernym poczuciem niepokoju. W psychoterapii ważne jest nawiązanie długotrwałej relacji terapeutycznej, która sama w sobie jest znaczącym czynnikiem leczącym. W nurcie poznawczo-behawioralnym szczególny nacisk położony jest na pracę nad wadliwymi schematami poznawczymi i myślami automatycznymi, która w efekcie powinna doprowadzić do zmiany tak zwanych przekonań kluczowych. Duży nacisk kładzie się na zniekształcenia poznawcze oraz na korygowanie nieprzystosowanych zachowań.

Do kogo adresowane są konsultacje psychologiczne / psychoterapia

Osoby dorosłe oraz młodzież od 16 roku życia.

W szczególności:

- osoby doświadczające kryzysu życiowego, niezależnie od możliwej przyczyny
- osoby mające trudności w kontaktach z innymi oraz w budowaniu relacji
- osoby, które doświadczyły traumy
- osoby doświadczające przedłużającej się żałoby, straty, rozvodu, rozstania z partnerem
- osoby cierpiące z powodu zaburzeń stresowych
- osoby cierpiące z powodu zaburzeń lękowych
- osoby cierpiące z powodu zaburzeń depresyjnych
- osoby w trakcie leczenia psychiatrycznego
- osoby doświadczające trudności w przebiegu chorób somatycznych

Oferta nie jest kierowana do osób uzależnionych oraz sprawców przemocy

Co muszę mieć ze sobą?

Szpital Rehabilitacyjny Jarcewo

Dotychczasowa dokumentacja psychiatryczna i psychologiczna – jeśli Pacjent / Klient posiada

Konsultacje / Psychoterapię prowadzi psycholog - psychoterapeuta:

Mgr Marta Olszewska

Jak się zapisać?

Zadzwoń pod nr 52 33 55 066 lub napisz na adres: zdrowie@bonamed.com.pl

Cennik:

Konsultacja psychologiczna indywidualna / psychoterapia indywidualna [50 minut] – 150 złotych

Konsultacja psychologiczna par / psychoterapia par [50 minut] – 200 złotych