

# DOBRE MIEJSCE - zespół psychologów i psychoterapeutów

## USŁUGI

### **Konsultacja psychologiczna (czas: 45 minut)**

Konsultacja psychologiczna to rozmowa z psychologiem, zawierająca się zazwyczaj w 2 lub 3 spotkaniach, będąca na ogół wstępem do dalszej współpracy. Takie rozmowy, które odbywają się w ramach cotygodniowych spotkań, ukierunkowane są na diagnozę, szersze rozumienie odczuwanych problemów i skuteczny sposób ich rozwiązywania.

Na konsultację udać się może każdy, kto potrzebuje porady w kwestiach osobistych, rodzinnych lub zawodowych oraz zmagający się z poważniejszymi problemami natury psychicznej. Psycholog pomoże również z określeniem problemu, który trudny jest do zidentyfikowania, a odczuwalny jest jako obciążenie emocjonalne.

Konsultacja będzie również odpowiednia dla wszystkich, którzy chcą zdobyć informacje na temat psychoterapii i wskazań do odbycia takiej formy leczenia. Gdy ta forma pomocy okaże się niewystarczająca, przy wstępnej gotowości do dalszej pracy i braku innych przeciwwskazań - możliwe będzie także podjęcie psychoterapii.

### **Psychoterapia młodzieży (czas: 45 minut)**

Psychoterapia młodzieży skierowana jest do osób w wieku od 11 do 19 roku życia. Jeśli Twoja nastoletnia córka/nastoletni syn przeżywa trudności w relacjach z innymi osobami, ma niską samoocenę, nie radzi sobie z obowiązkami szkolnymi, zмага się z nadmiernym stresem i silnymi emocjami, przejawia objawy depresyjne lub boryka się z innymi problemami, może potrzebować profesjonalnej pomocy, którą oferują nasi psychoterapeuci.

### **Psychoterapia osób dorosłych (czas: 45 minut)**

Psychoterapia to proces, który pomaga w leczeniu zaburzeń takich jak nerwice, depresje, zaburzenia osobowości i nastroju oraz umożliwia lepsze zrozumienie siebie i swoich relacji z innymi.

Psychoterapia osób dorosłych prowadzona indywidualnie to specjalny rodzaj rozmowy, różniący się od codziennych rozmów z bliskimi i pomagający rozpoznać i nazwać problemy oraz poprawić stan psychiczny osoby w terapii. Dzięki psychoterapii można spojrzeć na trudności z nowej perspektywy i znaleźć sposoby na ich rozwiązanie.

Podczas sesji uczysz się rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje, takie jak strach, złość, smutek czy żal. Psychoterapia pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości, samoakceptacji oraz odnalezieniu sensu, radości i poczucia spełnienia.

W DOBRYM MIEJSCU pracujemy w podejściu psychodynamicznym, poznawczo-behawioralnym oraz systemowym i spotykamy się regularnie co tydzień. Psychoterapia jest także skuteczną metodą w przypadkach objawów lękowych, trudności w budowaniu satysfakcjonujących relacji, kryzysów oraz innych problemów, które wpływają na Twoje życie. Naszym celem jest pomoc w znalezieniu Twojej drogi do wewnętrznej równowagi i harmonii.

### **Psychoterapia dzieci (czas: 45 minut)**

Podczas terapii, Twoje dziecko będzie poznawać, nazywać i uczyć się wyrażania emocji, poszukiwać sposobów na rozwiązywanie sytuacji problemowych czy uczyć się pokonywania własnych słabości. Psychoterapia dziecka opiera się w dużej mierze na współpracy z jego rodziną i może okazać się również doskonałym wsparciem podczas trudnych momentów w życiu rodzinnym: sytuacji okołorodowodowej, śmierci kogoś bliskiego czy innego traumatycznego wydarzenia.

### **Poradnictwo psychologiczne (czas: 45 minut)**

Poradnictwo psychologiczne jest formą pomocy skierowaną do osób w różnych momentach życia, które czują, że nie radzą sobie z zaspokajaniem swoich potrzeb. Poradnictwo skupia się na nabywaniu konkretnej wiedzy oraz doskonaleniu umiejętności, które w przyszłości pomogą realizować cele i zachować równowagę emocjonalną.

Z poradnictwa może skorzystać każdy, to najczęściej kilka skutecznych wizyt, które mają na celu rozwiązanie konkretnego problemu.

Bezpieczna atmosfera gabinetu pozwala odreagować napięcie wynikające z przeżywania różnych uczuć, stresu związanego z codziennymi zadaniami, a pomoc psychologa pomaga znaleźć czynniki będące powodem problemu i rozwiązać go.

### **Psychoterapia par - małżeńska (czas: 75 minut)**

Propozycja psychoterapii małżeństw i par skierowana jest do osób przeżywających trudności, konflikty lub impas w relacji, chcących lepiej poznać i zrozumieć siebie oraz swój związek, nauczyć się bardziej skutecznych sposobów komunikowania się.

Klientami są małżeństwa/pary będące w związku formalnym lub nieformalnym. Głównym celem pracy jest lokalizacja źródła trudności i próba rozwiązania jej poprzez zmianę wzajemnych postaw, sposobów komunikowania się, ukazanie wzajemnie dysfunkcyjnych sposobów zachowania się prowadzących często do konfliktów czy impasu w związku.

Jeśli Twój związek przeżywa trudny moment, umów się wraz ze swym partnerem na wstępną konsultację psychologiczną z wyspecjalizowaną psychoterapeutką naszego zespołu.

### **Psychoterapia systemowa (rodzina) (czas: 45 minut)**

Psychoterapia systemowa rodzin jest formą pracy terapeutycznej skierowanej do rodzin przeżywających konflikty rodzinne, kryzysy, kłopoty z komunikacją, trudności wychowawcze czy napięcia emocjonalne wśród osób sobie bliskich.

Każda rodzina jest systemem, czyli zespołem osób, które choć różnią się pomiędzy sobą, tworzą uzupełniającą się, głęboko powiązaną i wzajemnie oddziałującą na siebie całość. Trudność jednego z członków rodziny automatycznie staje się trudnością dla pozostałych osób, wpływa na ich funkcjonowanie.

Głównym celem terapii jest zmiana struktury rodziny w sytuacji kryzysu, przywrócenie możliwości adaptacyjnych, ustalenie granic, a przede wszystkim poprawa relacji i komunikacji w rodzinie.

Spotkania odbywają się co 2 tygodnie i trwają 90 min. Długość terapii uzależniona jest od zgłaszanej trudności i ma charakter indywidualny. Niekiedy jest to kilka spotkań, a niekiedy potrzeba wielomiesięcznej terapii.

#### **Psychoterapia uzależnień (czas: 45 minut)**

Zażywanie substancji często stanowi substytut bliskości. Można mówić o tym, że osoby uzależnione to osoby, które miały deficyt więzi w dzieciństwie i teraz substancja bądź nałogowa czynność stanowi dla nich bezpieczne przywiązanie. Relacja z substancją staje się bezpieczniejsza niż relacja z drugim człowiekiem. Człowiek w kontakcie z substancją czy czynnością doświadcza ulgi w cierpieniu i przyjemności. To wywołuje pragnienie i potrzebę, żeby tych uczuć zaznać ponownie. I tak często rozwija się uzależnienie.

Żeby mogła dokonać się prawdziwa zmiana w życiu człowieka, relacjach z ludźmi czy też w obszarze własnych emocji, przede wszystkim więź z substancją, czynnością trzeba rozluźnić. I trzeba mieć świadomość, że substancja lub czynność, z jednej strony dużo dawała, z drugiej niosła ze sobą wiele trudnych konsekwencji. Dla niektórych osób zdanie sobie z tego sprawy, będzie oznaczać konieczność całkowitej abstynencji. Sama abstynencja nie oznacza wyleczenia. To, co może wskazywać na zdrowienie to to, że dana osoba potrafi regulować w sposób dla niej dobry emocje i być w bezpiecznych relacjach z innymi ludźmi.

#### **Psychoterapia DDA (czas: 45 minut)**

Psychoterapia DDA jest skierowana do osób, które na skutek dorastania w rodzinie z problemem uzależnienia, w dorosłym życiu borykają się z przerastającymi problemami emocjonalnymi i w relacjach międzyludzkich. Nie oznacza to jednak, że terapia DDA jest potrzebna każdemu dorosłemu, którego rodzic był uzależniony.

Bezradność, poczucie winy i wstyd, to tylko niektóre uczucia, które dominowały w dzieciństwie osób z syndromem DDA. I choć dziś, w dorosłym życiu wiele z tych osób stara się wyprzeć przeszłość, zbagatelizować lub usprawiedliwić swoich rodziców, nieświadomie popełnia błędy, które są następstwem problemu uzależnienia w rodzinnym domu. Zwykle wskazaniem do terapii dla DDA są problemy emocjonalne, które utrudniają im życie, stają się przeszkodą na drodze do budowania bliskich i satysfakcjonujących relacji.

#### **Psychoterapia on-line (czas: 45 minut)**

Formuła pracy on-line (zdalnej), odpowiednia jest dla osób bez dostępu do kontaktu tradycyjnego, przebywających za granicą lub bez możliwości regularnego dojazdu do gabinetu.

Kontakt odbywa się za pomocą wcześniej ustalonej platformy komunikacyjnej (Messenger, WhatsApp, Skype i in.) trwa tyle samo co spotkanie w gabinecie. Praca on-line wymaga zadbania o odpowiednie warunki, tak aby nikt z osób trzecich nie zakłócał przebiegu sesji i by były zachowane warunki intymności.

Przed rozpoczęciem tego typu terapii psychoterapeuta (czasami wraz z lekarzem prowadzącym) upewnia się, czy nie ma przeciwwskazań do tego typu pomocy. Mogą do nich należeć:

- nawracające myśli samobójcze i zachowania autoagresywne,
- stany psychotyczne,
- problemy z kontrolowaniem agresji,
- silne uzależnienie od substancji psychoaktywnych.

Istnieją badania według których, psychoterapia on-line jest równie efektywna jak psychoterapia „twarzą w twarz” oraz że jest wśród klientów uważana za praktyczny sposób świadczenia usług psychoterapeutycznych

#### **Opieka okołoporodowa oraz okołopołogowa (czas: 45 minut)**

To gałąź psychologii oparta na wspieraniu w rodzicielstwie, bez jednoznacznych ram czasowych, ze względu na indywidualność każdego człowieka. W ogólnej perspektywie przyjmuje się że to czas od pierwszych fantazji o byciu rodzicem, który pozornie zamykany jest po położu. Pozornie, ponieważ wspomnienia porodu i położu, które są żywe i nie zawsze przyjemne, mogą pojawić się na różnych etapach życia, a wtedy to jest również praca okołoporodowa.

Psychologiczne wsparcie w czasie ciąży, porodu i położu dedykowane jest nie tylko kobietom ale także ich partnerom i innym bliskim, którzy chcą przygotować się do nowej roli (tata, babcia) i zdobyć wiedzę o wyjątkowym funkcjonowaniu matki i jej potrzebach w tym okresie.

Tematem spotkań może być doświadczenie silnych emocji, trudności z adaptacją do nowej roli, zaburzenia nastroju, obserwacja w kierunku depresji poporodowej, traumatyczny poród/doświadczenie szpitalne, strata okołoporodowa (poronienie, poród przedwczesny, wady letalne) i wszystkie inne jakie potrzebują zaopiekowania w związku z tak dużą zmianą życiową.

Jeśli jesteś mamą w położu lub mamą bardzo małego dziecka, maluch może towarzyszyć Ci w spotkaniach. Będzie na nich mile widziany.

#### **Kontakty monitorowane (czas: 45 minut)**

Kontakty monitorowane realizowane są na podstawie postanowienie Sądowego. Spotkania dziecka z rodzicem (opiekunem) odbywają się w obecności psychologa, którego zadaniem jest zadbanie o komfort psychiczny dziecka oraz jego bezpieczeństwo. To on stwarza w naszym gabinecie bezpieczną przestrzeń, w której jest możliwe spotkanie, kontakt, dialog, bliskość, odbudowanie relacji, więzi...

W trakcie spotkania nasz psycholog będzie zwracać szczególną uwagę na treści przekazywane dziecku: czy są one odpowiednie, czy nie działają na niekorzyść drugiego rodzica (opiekuna) oraz czy nie mają one charakteru manipulacyjnego, przemocowego czy zagrażającego mu w jakikolwiek inny sposób. Przestrzeń, w której odbywa się kontakt monitorowany daje możliwość komfortowego spędzania czasu, wspólnej aktywności czy rozmowy.

W sytuacji pojawienia się zagrożenia dla dziecka, psycholog zastrzega sobie prawo do przerwania spotkania. W DOBRYM MIEJSCU obowiązuje poniżej zamieszczony REGULAMIN kontaktów monitorowanych, z którym rodzic (opiekun) jest zobowiązany się zapoznać, podpisać i przestrzegać.

### **Oceny psychologiczne (czas: 45 minut)**

Oceny psychologiczne czy oceny funkcjonowania psychologicznego wydawane są zazwyczaj na potrzeby komisji lekarskich takich instytucji jak MOPS, PFRON.

Ocena sporządzana jest na podstawie szczegółowego wywiadu przeprowadzanego z osobą badaną lub jeśli występują uzasadnione trudności w kontakcie, z jej opiekunem. Kolejnym etapem sporządzania oceny funkcjonowania psychologicznego jest wykonanie odpowiednich testów psychologicznych dostosowanych do możliwości intelektualnych osoby badanej oraz jej aktualnej sprawności fizycznej i psychicznej. W trakcie spotkania diagnostycznego psycholog dokonuje oceny funkcjonowania poznawczego (myślenia, pamięci, uwagi czy spostrzegania za pomocą zmysłów) oraz określa rodzaj i stopień ewentualnych deficytów w funkcjonowaniu osoby diagnozowanej.

Podczas badania brane są pod uwagę wszelkie ograniczenia, z którymi mierzy się osoba badana. Jeżeli pozostaje ona w jakimkolwiek specjalistycznym leczeniu, cennym będzie umożliwienie badającemu wglądu do posiadanej już dokumentacji medycznej (np. psychiatra, neurolog).

### **Interwencja kryzysowa (czas: 45 minut)**

Interwencja kryzysowa to forma kontaktu terapeutycznego dla osób borykających się z problemem, trudnościami po wydarzeniu losowym (np. śmierć bliskiej osoby czy brak pracy), które uniemożliwiają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Celem interwencji jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, zredukowanie lęku wywołanego kryzysem i zapewnienie podstawowego poczucia bezpieczeństwa. Pomoc ta również zawiera skonfrontowanie się z danym problemem i jego rozwiązanie.

Z interwencji kryzysowej skorzystać mogą również osoby borykające się z bezradnością, życiem w ciągłym napięciu, brakiem energii do podjęcia jakichkolwiek działań lub działające destrukcyjnie (alkohol, narkotyki, samookaleczanie).

### **Trening umiejętności społecznych - TUS (czas: 45 minut)**

Trening umiejętności społecznych (TUS), to specjalistyczne zajęcia, które pomagają rozwijać i doskonalić umiejętności potrzebne do efektywnego funkcjonowania w społeczeństwie. Trening ten jest przeznaczony dla osób, które mają trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi, rozumieniu i wyrażaniu emocji, a także w radzeniu sobie w różnych sytuacjach społecznych.

W ramach TUS uczestnicy uczą się m.in.:

- Komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Aktywnego słuchania i empatii
- Rozwiązywania konfliktów
- Współpracy i pracy zespołowej
- Asertywności i wyrażania swoich potrzeb
- Radzenia sobie ze stresem i emocjami

Trening umiejętności społecznych prowadzony jest w formie warsztatów, gier i ćwiczeń praktycznych, które umożliwiają uczestnikom nabywanie i praktykowanie nowych umiejętności w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Dzięki regularnym sesjom i indywidualnemu podejściu, uczestnicy mogą stopniowo poprawiać swoje kompetencje społeczne, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w codziennym życiu, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

TUS jest szczególnie przydatny dla dzieci, młodzieży i dorosłych z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ADHD, zaburzeniami lękowymi oraz innymi trudnościami w funkcjonowaniu społecznym. Dzięki treningowi umiejętności społecznych, uczestnicy zyskują większą pewność siebie, poprawiają swoje relacje z innymi i lepiej radzą sobie w różnych sytuacjach życiowych.

#### **Wsparcie w sytuacjach kryzysowych (czas: 45 minut)**

Wsparcie w sytuacjach kryzysowych jest skierowane do osób dorosłych, które potrzebują pomocy w trudnych momentach życia. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z osobistymi problemami, stresem związanym z pracą, czy napięciami rodzinnymi, jesteśmy tutaj, aby Cię wesprzeć. Poprzez empatyczne podejście, indywidualne wsparcie i skuteczne strategie radzenia sobie, pomagamy przezwyciężyć trudności, odzyskać równowagę emocjonalną i znaleźć drogę do pozytywnych zmian. Nie musisz być sam w trudnych chwilach.

Interwencja kryzysowa to specjalna forma wsparcia terapeutycznego dla osób, które doświadczyły trudnych wydarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy utrata pracy, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Celem interwencji jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, zredukowanie lęku wywołanego kryzysem i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Pomagamy skonfrontować się z problemem i znaleźć jego rozwiązanie.

Z interwencji kryzysowej mogą skorzystać również osoby czujące się bezradne, żyjące w ciągłym napięciu, pozbawione energii do działania lub działające destrukcyjnie (np. nadużywanie alkoholu, narkotyków, samookaleczanie). Jesteśmy tu, aby pomóc Ci odzyskać kontrolę nad swoim życiem i znaleźć spokój.

#### **Wsparcie w chorobie, żałobie, stracie (czas: 45 minut)**

W DOBRYM MIEJSCU w Nowym Sączu zapewniamy profesjonalne wsparcie dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, jaką jest rozpoznanie i diagnoza choroby onkologicznej czy przeżywanie procesu żałoby po stracie bliskiej osoby. Wspieramy również osoby bliskie czy towarzyszące osobom zmagającym się z chorobami terminalnymi.

Udzielana pomoc polega towarzyszeniu w procesie akceptacji choroby czy straty, a także wzmocnieniu siły walki podczas leczenia oraz towarzyszeniu i wsparciu w tym trudnym okresie godzenia się z doświadczanymi stratami.

Proces leczenia wiąże się z wieloma zmianami w różnych obszarach życia: rodzinnym, społecznym czy zawodowym. Dlatego tak ważna jest praca nad znalezieniem nowych możliwości, a także świadome przeżywanie straty. Często po zakończeniu leczenia ciężko jest wrócić do aktywności zawodowej czy spotkań towarzyskich, a także pojawia się wiele obaw związanych z codziennym funkcjonowaniem poza szpitalem, bez wsparcia i obecności personelu medycznego. Spotkania z psychoonkologiem pozwalają zminimalizować strach, zaakceptować zmiany oraz powrócić do czynności, które wcześniej były elementem dnia codziennego. Wspólna praca pomaga poprawić szeroko rozumianą jakość życia.

Wsparcie psychoonkologa polega również na pracy nad akceptacją zmian własnego ciała, które mogą być następstwem procesu leczenia (np. mastektomia).

Z wsparcia skorzystać mogą również osoby bliskie, które na co dzień są obciążone emocjonalnie chorobą członka rodziny, znajomego, przyjaciela i przeżywają trudność w zaakceptowaniu diagnozy czy towarzyszą w terminalnym stanie choroby. Wsparcie osób bliskich polega również na psychoedukacji, przedstawieniu możliwości pomocy osobie chorej w warunkach domowych czy szpitalnych.