

Z nami odnajdziesz swoją drogę

W życiu każdego człowieka zdarzają się trudne momenty, kiedy po wstaniu z łóżka, zmierzanie się z kolejnym dniem staje się przeszkodą niemal nie do pokonania. Jak sobie radzić w takiej sytuacji? Zamiast uciekać w nałogi, chować się przed całym światem, wpadając w depresję i permanentny pesymizm, warto chwycić rękę oferującą pomoc. Przy wsparciu najbliższych, odrobinie dobrej woli i wiary we własne siły, można pokonać każdy problem, który pozornie wydawał się być nie do rozwiązania. Skorzystanie z terapii czy spotkanie z psychologiem to żaden wstyd. Chodzi w końcu o nasze szczęście i zdrowie.

Nie taki psycholog straszny...

Wiele osób ma obawy przed udaniem się do psychologa. Często bagatelizujemy nasze problemy, wciąż wydaje się nam, że poradzimy sobie sami i wcale nie potrzebujemy fachowej pomocy. Pełni obaw zastanawiamy się także, jak taka wizyta miałaby wyglądać... A to przecież nic strasznego! Idąc do lekarza, zazwyczaj się przecież nie denerwujemy. A psycholog to także lekarz, tyle że nie od ciała, a od duszy. Na wizytę możemy umówić się telefonicznie. Pierwsze spotkanie to wstępna rozmowa wyjaśniająca na czym dokładnie polega nasz problem oraz ustalenie najlepszej formy pomocy i strategii leczenia. Kolejne wizyty to walka z problemem, znalezienie jego przyczyn oraz oczywiście szukanie rozwiązania. Psycholog to profesjonalista, osoba o odpowiednim wykształceniu oraz empatii.

Poradnia Psychologiczna „Swoja droga”

Szukając pomocy psychologicznej w Warszawie, warto skierować swoje kroki do ośrodka „Swoją drogą”. Psychologowie oraz psychoterapeuci pracujący w poradni to osoby rzetelne i dyskretne, warte zaufania. Pomoc kierowana jest zarówno do osób dorosłych, jak i dzieci. W poradni świadczone są usługi psychoterapii indywidualnej, dla par i małżeństw, konsultacje psychologiczne, terapie rodzinne, a także prowadzi się warsztaty i grupy terapeutyczne czy szkolenia coachingowe. Zajrzyj na www.poradnia.swoja-droga.pl i pozwól sobie pomóc.

