

DORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE DLA MIESZKAŃCÓW MIATA I GMINY SIEWIERZ

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY SIEWIERZ W OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ W SIEWIERZU

Ośrodek Pomocy Społecznej w Siewierzu informuje, że Mieszkańcy Miasta i Gminy Siewierz mają możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji z psychologiem.

Na czym polega konsultacja z psychologiem?

Konsultacja z psychologiem to jedno lub kilka spotkań, których celem jest określenie problemu i najlepszej formy pomocy (lub odpowiedź na pytanie czy rzeczywiście potrzebujesz pomocy psychologicznej). Konsultacja może być: indywidualna, małżeńska/ dla par, rodzinna.

Z jakimi problemami możesz zwrócić się o pomoc do psychologa?

W ramach konsultacji z psychologiem możesz uzyskać pomoc w zakresie: problemów rodzinnych, wychowawczych, trudności w relacjach z innymi, a także w przypadku doświadczania przemocy (fizycznej, psychicznej, ekonomicznej), sytuacji kryzysowych, stresu, poczucia ciągłego rozdrażnienia oraz innych trudnych doświadczeń.

Gdzie odbywają się konsultacje?

Konsultacje mają miejsce w Punkcie Konsultacyjnym w Siewierzu, mieszczącym się przy ul. Żwirki i Wigury 26, m.1.

Kiedy można skorzystać z pomocy psychologa?

Psycholog zatrudniony w Ośrodku Pomocy Społecznej w Siewierzu serdecznie zaprasza na konsultacje od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 - 14.00.

W jaki sposób można umówić się na spotkanie z psychologiem?

Na konsultacje z psychologiem można umawiać się od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 - 15.00 - osobiście w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej w Siewierzu ul. Żwirki i Wigury 16 lub telefonicznie: tel. (0-32) 64 - 99 - 495.

Jak przygotować się do spotkania?

Przed wizytą u psychologa dobrze jest poświęcić trochę czasu i spróbować odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- jaka jest moja aktualna sytuacja życiowa ?
- co sprawia mi trudność, stanowi mój problem?
- co chcę w tej sprawie osiągnąć, co jest moim celem?
- jakiego rodzaju pomocy oczekuję od psychologa?

Jak długo trwa wizyta i jak przebiega?

Spotkanie z psychologiem trwa zwykle około godziny. Jego przebieg zależy przede wszystkim od tego, czego oczekuje osoba zgłaszająca się na konsultację. Może to być potrzeba uzyskania konkretnych informacji czy wyjaśnienia wątpliwości, podzielenia się trudnymi doświadczeniami, nabycia określonych umiejętności, rozliczenia się z przeszłością, pozbycia się objawów czy dokonania zmian w aktualnej sytuacji. Warto podkreślić, że każdy psycholog ma swój własny styl pracy i prowadzi spotkanie w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb osoby zgłaszającej się na konsultację.

Ile spotkań jest potrzebnych?

Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Jest to sprawa indywidualna i zależy m.in. od takich czynników jak: powód zgłoszenia się, oczekiwane efekty czy zaangażowanie osoby zgłaszającej się.

