Psychoterapia

Psychoterapia jest metodą leczenia różnych problemów psychologicznych poprzez rozmowę. Psychoterapeuta pomaga dotrzeć do przyczyn trudności i odnaleźć sposób radzenia sobie z nimi. Przeznaczona jest dla osób, które:

- czują lęk, niepokój, złość, żal, smutek
- odczuwają stres lub znajdują się w sytuacji wywołującej stres jak np. przeprowadzka czy zmiana pracy
- nie wierzą w siebie, mają niską samoocenę
- cierpią na depresję
- przeszły przez traumatyczne doświadczenia, które stale do nich wracają
- chciałyby poznać i zrozumieć swoje myśli i uczucia
- przeżywają kryzys życiowy
- doświadczyły lub w dalszym ciągu doświadczają przemocy domowej

Co o terapii mówią klientki?

"Zaczęłam nowe życie. Zupełnie uwolniłam się ze związku. Dziewczyna sprzed sześciu lat wróciła! Jestem spokojna, szczęśliwa, wiem, czego chcę, nie mam już depresji. Terapeutka dobrze mną kierowała, sama doszłam do odpowiednich wniosków podczas rozmowy z nią."

Psychoterapia

- Oferujemy 50-minutowe sesje indywidualne. Prowadzone są zdalnie przez telefon/internet lub osobiście w zależności od rejonu kraju.

- Terapia prowadzona jest przez doświadczone psychoterapeutki, posiadające brytyjskie kwalifikacje i znajomość brytyjskiego systemu pomocy. Sa zarejestrowane w brytyjskicm stowarzyszeniu terapeutów British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

- Sesje mają charakter poufny, terapeutów obowiazuje tajemnica zawodowa. Jedynymi wyjątkami od tej zasady są sytuacje, kiedy istnieje zagrożenie dla życia lub zdrowia osób, wówczas terapeuci mają obowiązek poprosić inne organizacje o pomoc.

Co o terapii mówią klienci?

"Psychoterapia bardzo mi pomogła, nie sądziłem, że takie "gadanie" przyniesie tak dobre rezultaty."