

Poradnictwo psychologiczne

W ramach Poradnictwa Psychologicznego Środowiskowy Dom Samopomocy oferuje:

- Rozmowy indywidualne
- Grupę samopomocy
- Psychoterapię

Rozmowy indywidualne pozwalają przede wszystkim na stabilizację emocjonalną uczestników. Mają za zadanie zwiększanie umiejętności gospodarowania emocjami oraz wglądu we własne zachowania. Zakładają oddziaływania na zmianę dysfunkcyjnych założeń poznawczych, służą także motywowaniu do czynnego udziału w innych zajęciach terapeutycznych.

Spotkania **grupy samopomocy** odbywają się raz w tygodniu. Ich celem jest budowanie zaangażowania uczestników do życia we wspólnocie, wzajemnej wymiany doświadczeń, sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Psychoterapia to długofalowe działanie terapeutyczne mające na celu rozwój kompetencji emocjonalnych uczestnika, zmianę różnego rodzaju wewnętrznych zjawisk i procesów ważnych dla zdrowia psychicznego.