

Szybka pomoc psychologiczna

Dzielnica Søndre Nordstrand

Kontakt:

Tel.: 918 57 837 w godzinach pracy
telefonu:

Wtorek 09:00 – 11:00 oraz
środa 12.30 – 14.30

Adres do odwiedzin:

Ravnåsveien 1.1254, 1254 Oslo



SZYBKĄ POMOC PSYCHOLOGICZNA

BYDEL SØNDRE NORDSTRAND



**Darmowe, łatwo dostępne wsparcie
dla osób mieszkających w dzielnicy,
z lekkimi do umiarkowanych
trudnościami związanymi z lękiem,
depresją lub problemami ze snem.**



Oslo

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z SZYBKIEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ?

Oferta jest skierowana do dorosłych powyżej 16 roku życia, którzy potrzebują wsparcia w przypadku lekkich do umiarkowanych form lęku, depresji, problemów ze snem, stresu oraz wsparcia w powrocie do pracy. Większość osób korzystających z naszej pomocy doświadcza takich trudności po raz pierwszy lub odniosła znaczne korzyści dzięki podobnej pomocy w przeszłości. Chcemy, aby osoby potrzebujące pomocy wiedziały, jak możemy im pomóc i zobaczyły, czy nasza oferta jest odpowiednia.

CZYM JEST DEPRESJA?

Główne objawy to m.in. obniżony poziom nastroju, smutek, utrata radości lub zainteresowania aktywnościami lub innymi ludźmi, wycofanie się i obniżony poziom energii. Można również doświadczyć obniżonego poczucia własnej wartości, myśli o śmierci, trudności z koncentracją, zwiększonej drażliwości lub poczucia beznadziei.

CZYM JEST LĘK?

Zaburzenia lękowe stanowią wspólną nazwę stanów, w których głównym objawem jest lęk związany z określonymi rzeczami lub sytuacjami, nadmiernym zamartwianiem się lub nagłymi napadami lęku. Lęk często obejmuje objawy takie jak zmęczenie, niepokój, drażliwość, bóle głowy, napięcie mięśni, trudności w oddychaniu, drżenie, pocenie się i bezsenność. Lęk i depresja często występują razem.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Kiedy doświadczasz dolegliwości, które utrzymują się przez kilka tygodni i które wpływają na Twoje samopoczucie, codzienne czynności, naukę lub funkcjonowanie społeczne i zawodowe.

Z JAKIEGO RODZAJU TERAPII MOŻESZ SKORZYSTAĆ?

Leczenie opiera się na terapii poznawczo-behawioralnej i prowadzimy je w oparciu o kilka metod: kursy i grupy, wspomaganą samopomoc oraz krótkoterminową indywidualną rozmowę terapeutyczną. Pomoc w zakresie zdrowia psychicznego świadczona jest przez zespół interdyscyplinarny.

CO TO JEST TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA?

Rdzeniem terapii poznawczo-behawioralnej jest wspieranie Ciebie w radzeniu sobie z problemami życiowymi poprzez zmianę nieodpowiednich wzorców myślenia i/lub zachowań związanych z Twoimi trudnościami. Leczenie wymaga aktywnego udziału w ćwiczeniach i zadaniach do wykonania w domu.

JESTEŚ ZAINTERESOWANY/-A

NASZĄ OFERTĄ?

Zadzwoń do nas w godzinach
pracy telefonu

918 57 837

Wtorek 09.00-11:00

Środa 12.30 -14.30

Oceniśmy, czy nasza oferta jest dla Ciebie odpowiednia, doradzimy i pomożemy znaleźć pomoc, której potrzebujesz.

Usługa jest bezpłatna i nie jest wymagane skierowanie od lekarza. Jednakże zachęcamy Cię do współpracy z lekarzem rodzinnym.