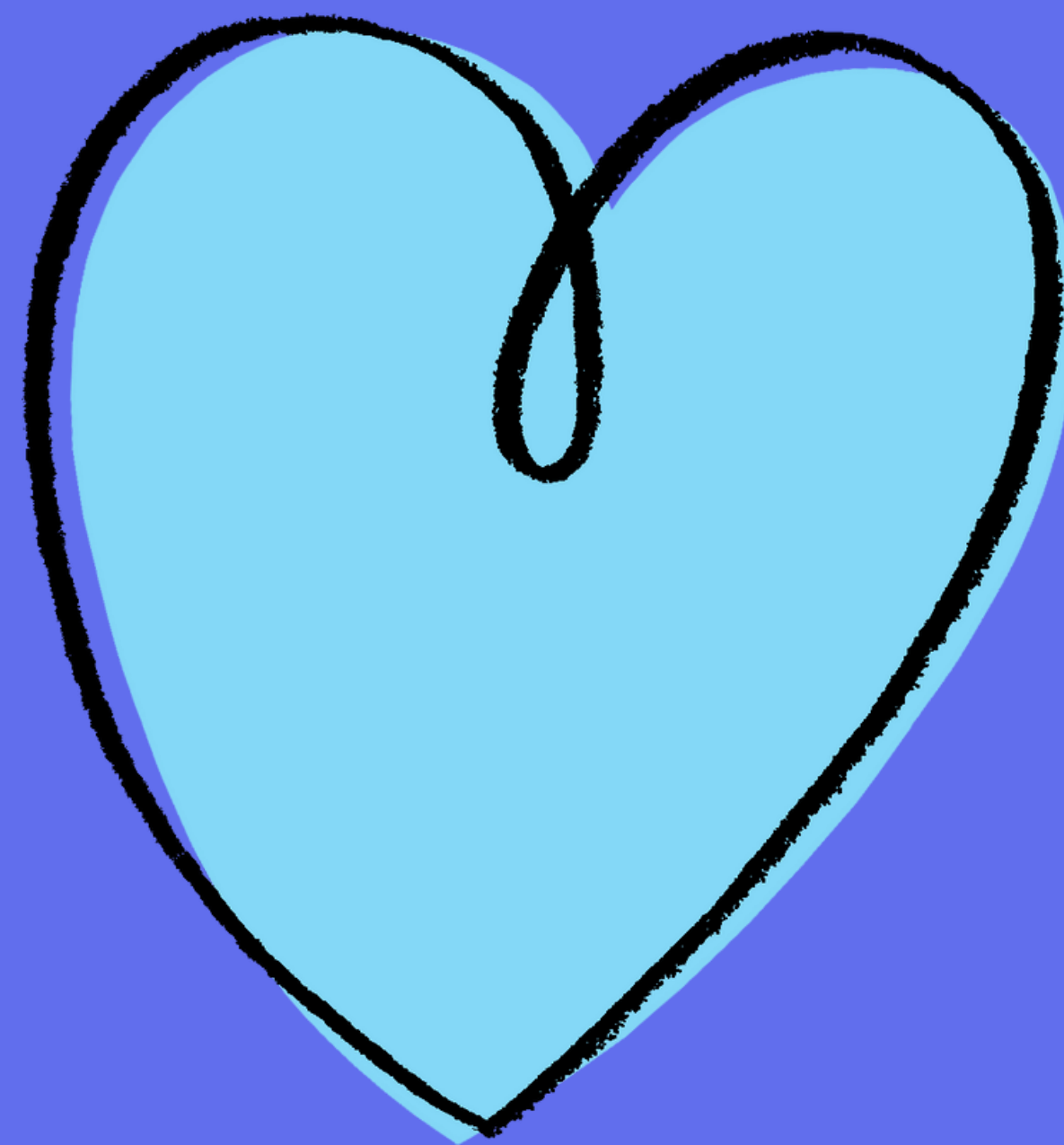




Zastanawiasz się,
czy **wsparcie**
psychologiczne online
jest dla Ciebie?



”

Nie trzeba cierpieć na depresję czy doświadczyć traumy, aby potrzebować wsparcia psychicznego. Każdy z nas ma swoje problemy i nie powinien ich ukrywać.

Kiedy czujemy, że wszystkiego jest za dużo lub przytłaczają nas trudne emocje, warto porozmawiać z psychologiem.

Czy wsparcie psychologiczne online jest dla mnie?

Każdy może z niej skorzystać

Terapia nie jest przeznaczona tylko dla ludzi z zdiagnozowanymi chorobami psychicznymi. Każdy może odnieść korzyści z terapii, czy to w celu poprawy umiejętności komunikacyjnych, radzenia sobie ze stresem czy przepracowywania trudnych przeżyć życiowych.

Nie ma w tym nic wstydliwego

Szukanie pomocy terapeutycznej to odważna decyzja, i ważne jest, aby pamiętać, że nie ma w tym nic wstydliwego. Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne, a szukanie pomocy terapeutycznej jest oznaką siły, a nie słabości.

Poufność

Terapeuci są zobowiązani do zachowania poufności i dbają o ochronę Twojej prywatności. Możesz czuć się bezpiecznie i pewnie wiedząc, że sesje są prywatne, a Twoje informacje nie zostaną udostępnione bez Twojej zgody.

Czy wsparcie psychologiczne online jest dla mnie?

Przestrzeń bez osądzania:

Terapia zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której możesz swobodnie wyrażać siebie bez obawy przed stygmatyzacją lub krytyką. Terapeuci są szkoleni, aby być współczującymi, zrozumiałymi i akceptującymi dla wszystkich osób, niezależnie od ich pochodzenia lub okoliczności.

Spersonalizowane doświadczenie

Terapia to spersonalizowane doświadczenie, które jest dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb i celów. Ty i Twój terapeuta będziecie razem pracować nad stworzeniem planu terapii, który najlepiej odpowiada Twoim unikalnym okolicznościom, mocnym stronom i wyzwaniom.

**Kiedy rozważyć
pójście
na terapię?**



Kiedy przeżywasz **niepokój**

Jeśli doświadczasz trudności w swoim życiu, które wpływają na Twoją zdolność funkcjonowania i cieszenia się codziennymi czynnościami, może to być oznaka, żeby skorzystać z terapii.

Mogą to być uczucia smutku, lęku lub stresu, trudności w relacjach lub problemy z samooceną.



Kiedy przejdziesz poważną **zmianę** w życiu

Główne zmiany w życiu, takie jak strata bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, lub przeprowadzka do nowego miasta może być wyzwaniem.

Terapia może zapewnić wsparcie i wskazówki, których potrzebujesz, aby poradzić sobie z tymi zmianami i wyjść po nich czując się silniejszym i bardziej odpornym.



Kiedy czujesz, że **utknąłeś/aś**

Jeśli czujesz, że utknąłeś/aś w swoim życiu, czy to w twojej karierze, związku, czy w twoim osobistym rozwoju, terapia może pomóc ci uzyskać jasność i określić, co cię powstrzymuje.

Terapeuta może pomóc w ustaleniu celów i opracować plan dalszego działania w pozytywnym kierunku.



Gdy chcesz poprawić swoje ogólne samopoczucie

Wreszcie, nawet jeśli nie doświadczasz znacznego spadku nastroju, terapia może pomóc Ci poprawić ogólne samopoczucie i jakość życia.

Rozwijając samoświadomość i nowe umiejętności, możesz stać się bardziej odporny, szczęśliwszy i spełniony.





Chcemy, by Polacy przestali być najbardziej zestresowanymi pracownikami w UE. Chcemy, żeby zdrowie psychiczne było brane na serio. **W pracy i w domu.**

HearMe oferuje wsparcie specjalistyczne dla pracowników. Znajdziesz u nas sesje 1:1 z terapeutą, webinary i warsztaty dla pracowników, chat ze specjalistą i bibliotekę wiedzy o zdrowiu psychicznym.

