

Ki a pszichológus és miben tud segíteni?

A pszichológus segítő foglalkozású személy, aki életvezetési nehézségek, krízisek, szorongás, félelmek, valamint egyéb mentális problémák esetén tud szakmai segítséget nyújtani.

Mi történik a pszichológusnál?

Jelenleg online/telefonos csatornákon zajlik a konzultáció, ahol lehetőség nyílik arra, hogy biztonságos, elfogadó légkörben beszélhessünk a nehézségekről.

Mikor érdemes pszichológushoz fordulni?

Ha úgy érzi, hogy az aktuális helyzet annyira terhelő és szorongástelített, hogy életvezetésére is hatással van, vagy önállóan nem tudja kezelni.

Mi az a krízis?

A fenyegetettség, kilátástalanság, elveszettség érzésével jellemezhető feszült állapot, melynek megoldására úgy érzi, hogy nem rendelkezik megfelelő eszközökkel.

A jelenlegi kialakult helyzetben természetes reakció lehet, ha szorongunk, vagy aggódunk, nem kell folyamatosan nyugodtnak, vagy optimistának érezni magunkat. Jó, ha tisztába kerülünk azzal, hogy pontosan mi zajlik bennünk.

Mit tehetek önmagamért ebben az esetben?

Fontos a médiafogyasztás mérséklése, szűrése. Érdemes szorongásoldó gyakorlatokat végezni (pl: légzéstechnika, relaxáció, fürdő, megnyugtató zene, kép, könyv, film, figyelemelterelés, számolás, azonos színű tárgyak keresése, minél több érzékszerv bevonásával pl. puha takaró, illóolajok használata). Segíthet a kreatív tevékenységek végzése is.

Ajánljuk a következő weboldalt:

nyitottakademia.hu/mindfullness