

Консультації психолога по скайпу та в Хмельницькому



Хмельницький, Україна

Привіт! Мене звати Тетяна Олійник, я приватний психолог. Пропоную вашій увазі свої послуги психолога.

Відомо, що половина рішення проблеми – це признати її наявність та наважитись на зміни. Зустріч із психологом – це вже є зміна. Деколи нам важко наважитись попросити допомоги, нам можуть заважати почуття сорому, страх та думки «то я якийсь (якась) не такий (така)» та багато, багато різних думок.

Деколи нас лякають наші страхи та переживання. Не варто залишатись сам на сам зі своїми думками, переживаннями та страхами. І в такі моменти на допомогу може прийти психотерапія. Це особливий метод лікування душі без ліків. Я пропоную вам в процесі психотерапії навчитися прислуховуватись до себе та оточуючих, навчитися будувати взаємостосунки з близькими і оточуючими, визначати свої психологічні кордони, покращити якість життя. Кожна історія мого клієнта – то є індивідуальна історія, яка потребує індивідуального підходу.

В яких випадках до мене варто звертатись:

- Психосоматичні порушення.
- Хронічна втома, постійно поганий настрій.
- Депресія, тривога.
- Панічні атаки, страхи.
- Психологічні травми, стреси.
- Особистісний розвиток.
- Відчуття самотності, труднощі в спілкуванні.
- Складності в побудові стосунків.
- Неможливість побудувати близькі стосунки.
- Конфлікти і взаємостосунки між чоловіками й жінками.
- Розірвання відносин зі значимою людиною, розлучення.
- Бажання розібратись в собі, зрозуміти себе.
- Невпевненість в собі, пошук опори для себе.
- Відсутність задоволення та радості в житті.
- Покращення якості життя.
- Пошук ресурсів.

Скільки необхідно буде працювати? Все залежить від вашого запиту та бажання змінити ситуацію до кращого: від 1 зустрічі й далі. Оптимальна частота зустрічей – один-два рази на тиждень. Тривалість консультації (зустрічі, сеанса, сесії) – 1 година.

Важливо! На зустріч приходити вчасно. Про перенесення або відміну зустрічі повідомляти завчасно, не пізніше чим за добу. Приймаю в форматі онлайн (відеочат в месенджері та фейсбуці)

Олійник Тетяна Олійник Тетяна

0681515478