

PSÜHHOOGILINE NÕUSTAMINE

VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS

Teenus on rahvastikuregistri alusel Anija valla noortele, täiskasvanutele (sh lapsevanemad) ja peredele.

Teenusega võimaldatakse psühholoogilist tuge ja jõustamist inimestele, kes vajavad iseenda mõtetest, tunnetest ja käitumismustritest paremat arusaamist seotuna igapäevaelu probleemide ja stressitekitva elusituatsiooni või olukorraga.

Psühholoogilisest nõustamisest on abi, kui soovitakse koostöös spetsialistiga:

- tegeleda töö- ja pereelu ühitamise teemadega;
- uurida keeruliseks muutunud peresuhteid;
- leida uusi tööalaseid väljundeid ja väljakutseid;
- leida ressursse iseenda ja teiste pereliikmete ning laste vaimse tervise hoidmiseks;
- jagada mõtteid ja tundeid, mis on seotud lähedaste/pereliikmete haiguse või surmaga;
- leida lahendusi erinevatele igapäevaelu kriisidele (töökoha vahetus, lahusus, kolimine, jms);
- kaardistada isiklike terviseressursse ja uurida tervist kahjustavaid mõttemustreid ja käitumuslikke automatisme (näiteks: "pean iga päev valmistama perele värsket õhtusöögi").

Teenust osutatakse kontaktsete seanssidena, mille puhul on pikkuseks 60 kuni 75 minutit ja/või zoom videosilla vahendusel. Sobiv seansside läbiviimise vorm kokkuleppel klientidega.

Teenusele registreerimine:

<https://broneeri.perenou.ee/> või telefon 5042406 (Marika Ratnik) kaudu.

Teenust osutatakse:

Kehra Tervisekeskuses, Kehra, Kreutzwaldi tn 7, I korrus (paremat kätt koridor, viimane parempoolne uks) ja

Tallinn, Majaka tänav 21-6, Sikupilli asum (Tramm nr 4 ja 2, Sikupilli peatus).

Kokkulepitud registreeringu tühistamine kliendi poolt peab toimuma vähemalt 24 tundi enne kokkulepitud kuupäeva ja kellaega.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

На консультацию приглашаются жители волости Ания (дети, молодежь, взрослые).

Психологическое консультирование предназначается людям, которые нуждаются в лучшем понимании своих собственных мыслей, чувств и моделей поведения, связанных с повседневными проблемами и стрессовыми жизненными ситуациями.

Психологическая консультация полезна, если в сотрудничестве со специалистом вы хотите:

- найти ресурсы для поддержания психического здоровья как своего так и других членов семьи (в том числе детей);
- решить вопросы совмещения работы и семейной жизни;
- разобраться в сложных семейных отношениях;
- проанализировать свое поведение в роле родителя,
- проанализировать профессиональные и карьерные ситуации;
- обсудить мысли и чувства, связанные с болезнью или смертью близких/членов семьи;
- найти выход из различных кризисов повседневной жизни (смена работы, развод, переезд и т.д.);
- составить карту личных ресурсов здоровья и изучить модели мышления и поведенческие автоматизмы, наносящие вред здоровью (например: «Я должен каждый день готовить для семьи свежий ужин»).

Услуга предоставляется в виде контактных сессий продолжительностью от 60 до 75 минут и/или онлайн (zoom) встреч. Подходящая форма проведения сеансов согласовывается с клиентами.

Регистрация: <https://broneeri.perenou.ee/> или 5042406 (Marika Ratnik).

По адресу: Kehra Tervisekeskus, Kehra, Kreutswaldi tn 7, I этаж (правый коридор, последняя дверь справа) и Tallinn, Majaka tänav 21-6, (Трамм нр 4 или 2, остановка Sikupilli).

Отмена согласованной регистрации клиентом должна быть произведена не менее чем за 24 часа до согласованной даты и времени.



Anija vald

