



Uniwersytet
SWPS



Klinika Terapii
Poznawczo-Behawioralnej
Uniwersytetu SWPS



BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH POWODZIĄ

Doświadczenie zagrożenia zdrowia lub życia czy utraty mienia w wyniku powodzi to potężne doświadczenie traumatyczne.

Początkowa reakcja lęku, rozpacz, gniewu, wycofania jest w pełni naturalna i zrozumiała. Bezpieczeństwo, schronienie i możliwość rozmowy z życzliwymi osobami lub tylko sama ich obecność oraz możliwość otrzymania pomocy jest teraz najważniejsza. Ważna jest też wiedza o tym, gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można uzyskać i najlepiej ją czerpać ze sprawdzonych oficjalnych źródeł.

ROZWAŻ SKORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu:

+48 22 517 96 96 [od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-20:00]

i skorzystaj z rozmowy z doświadczonym psychoterapeutą, który pomoże Ci w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i poczucia wpływu na swoje życie.

W bezpiecznych warunkach, początkowo, nawet trudno zrozumiałe reakcje i bolesne emocje stanowią podstawę późniejszej odporności i radzenia sobie.