

Психологічна підтримка для Українців

дуже важливо зберегти своє психічне здоров'я і психічне здоров'я своїх дітей!

Ми всі зараз переживаємо травматичну ситуацію під назвою війна і набуваємо так чи інакше травматичний досвід. Це нормально, коли на вас впливають травматичні переживання. З часом більшість людей оговтуються після пережитого або знаходять спосіб жити з цим досвідом, не потребуючи професійної допомоги.

Але ми пропонуємо Вам все ж таки скористатися такою допомогою, якщо є можливість з декілька причин:

•
Чим скорше і «правильніше» наш мозок осмислить пережите тим менші наслідки травми.

У психологів є досвід як супроводити цей процес.

•
Для багатьох людей наслідки травматичного досвіду тривають набагато довше і можуть перерости в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Професіонали допоможуть Вам зрозуміти що з вами відбувається, помітити вчасно симптоми в себе або близьких і навчити як позбавитись негативних наслідків.

•
Дуже важливо для батьків зрозуміти чому дуже важливо говорити з дітьми про війну і те що відбувається і як це правильно зробити!

Для цього є вже накопичений досвід і спеціальні інструменти допомоги і самопомоги

Ви зможете одразу отримати і опробувати діячі техніки щодо самопомоги, підвищення психологічний ресурсів тощо.

•
Багато з вас знаходиться зараз у безпеці в евакуації. Але нові міста, люди, незнайома мова, незвичні обставини вже самі по собі спричиняють стрес;

Важливо розуміти яка запобігти конфліктам на новому місці і інтегруватися.





ГРУПА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

Ми проводимо набір у групу для всіх бажаючих
дорослих від 18 років

Кожний понеділок: з **17:00-19:00**
Mühlfeldstr. 28, 65232 Таунусштайн

У групі ми будемо говорити про те, що хвилює вас на
даний момент.

Звернемося до різних підтримуючих підходів та методів
для полегшення емоційного стану.

Мета: відчувати себе більш емоційно стабільно та
покращити орієнтацію в поточній ситуації.

зберегти своє психічне здоров'я і психічне здоров'я своїх
дітей!

у професійному психологічному
супроводі

www.nmoeser.com

