



PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE

Psühholoogiline nõustamine sobib kõigile, kes on motiveeritud ette võtma enesearenduse teekonda psühholoogi kaasabil. Psühholoog on toeks kohanemisel elumuutustega, aitab tõsta eneseanalüüsi võimet, korrigeerida enesehinnangut ja parandada eneseväärtustamise oskusi.

Psühholoog pakub võimaluse privaatselt kohtumiseks, kus saad rääkida turvalises ja neutraalses õhkkonnas oma pingetest ning konfliktidest, vältida raskeid ja allasurutud tundeid. Psühholoogi kaasabil saad koostada lahendusplaani tulevikuks ning tema toel selle ka ellu viia.



Psühholoog saab olla toeks ka tõsiste eluprobleemide lahendamisel nagu näiteks õnnetusest toibumine, vägivaldast taastumine või lähedase inimese kaotus. Ta aitab kahandada ärevustunnet ja suurendada psüühilist tasakaalu.

Kõik kohtumisel räägitu on konfidentsiaalne ning jääb Sinu ning psühholoogi vahele. Vajaduse korral on võimalus jääda anonüümseks.

"Julgustan oma vaimse tervise eest hoolt kandma igaüht – väsimus, stress, pinged, ärevus, depressioon ja tugevad tunded sugu ega vanust ju ei küsi.

Kõiki probleeme ja pingeolukordi lahendavat võlurohtu olemas küll ei ole, kuid siiski on meil võimalik palju ära teha selleks, et nii iseendas kui suhetes teistega valitseks tasakaal."

Olle Selliov



Vaimse Tervise Edendamise Kompetentsikeskus

Väike-Ameerika 8-214
Tallinn, 10129
www.vaiter.ee

Aja broneerimine:
olle@vaiter.ee

OOTAN SIND, KUI:

- vajad ära kuulamist ja toetust
- kahtled endas ja oma väärtuses
- kahtled oma võimetes ja oskustes
- tunned, et ei sobi teiste hulka
- tunned end erinevana ja seetõttu koheldakse Sind halvasti
- oled olukorras, kus Sul on keeruline lahendust leida
- probleemid on üle pea kuhjunud
- vajad tuge keerulistel valikutel
- muremõtted ei lase elu elada
- olukord tundub lootusetu
- mitte keegi ei mõista Sind
- Sul on raske uinuda
- oled ärevuses või masendunud
- meeoleolu kõigub endisest rohkem
- elus on toimunud suured muutused
- oled pidevalt väsinud
- kõik tundub mõttetu

Olukordi, kus võid vajada ära kuulamist ja toetust, võib olla ka teistsuguseid.



Olle Selliov
psühholoog
psühhosotsiaalne nõustaja
koolitaja