

Pszichológus a Gastroenterológiai Klinikán

Miben segíthet a pszichológus?

- a betegségem elfogadásában
- támogató beszélgetést nyújt nehéz érzések megjelenése esetén
- stressz-kezelési készségek fejlesztésében, relaxáció gyakorlásában
- egészségesebb életmód kialakításában segít (pl. diéta, mozgásprogram, egészségesebb táplálkozás melletti elköteleződés)
- hatékony kommunikációs készség kialakításában, dühkezelési módok és problémamegoldás tanításában
- beavatkozások előtti felkészítésben és beavatkozás utáni rehabilitációban
- segíti az aktív szerepvállalást a gyógyulási folyamatban

Leggyakoribb tévhitek:

1. Csak az beszélget a pszichológussal, aki mentálisan beteg, vagy nagyon súlyos problémákkal küzd.
2. Pszichológussal beszélgetni a gyengeség jele, azt jelenti nem tudom önállóan megoldani a problémáimat.
3. A pszichológus majd megmondja, mit csináljak, tanácsokat osztogat.
4. A családommal, a barátaimmal is meg tudom beszélni a gondjaimat.

Pszichológussal az egészséges személyek is beszélgetnek, segítségével mélyülhet az önismeret, az önelfogadás. Közreműködésével lehetőség nyílik a belső erőforrások mozgósítására.

Szakmai ismereteinek köszönhetően új nézőpontot nyújthat a problémák értelmezéséhez.

A beszélgetésekre elfogadó légkörben, a titoktartás biztonsága mellett kerül sor!

*Forduljon a pszichológusunkhoz bizalommal!
Időpontot a kezelőorvosával tud egyeztetni.*