



6 NEMOKAMOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS



RADVILIŠKIO RAJONO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KAM SKIRTA?

- Suaugusiems ir vaikams nuo 6 metų.

KOKIOS?

- **Individualios konsultacijos** (kontaktiniu arba nuotoliniu būdu).
- **Grupinės paslaugos** (kontaktiniu būdu). Grupę gali sudaryti iki 12 asmenų: įmonių/įstaigų kolektyvai, moksleivių klasės (psichologas atvyksta į kolektyvą).

KUR VYKSTA?

- **Suaugusieji** kontaktiniu būdu konsultuojami Radviliškyje, Baisogaloje ir Grinkiškyje.
- **Vaikai** kontaktiniu būdu konsultuojami visame Radviliškio rajone.
- **Nuotoliniu būdu** (vaizdo konferencijų ir pokalbių platformoje).

KADA GALIMA KREIPTIS Į PSICHOLOGĄ?

- Kai išgyvenate **psichologinę krizę** dėl artimojo netekties, savo ar artimojo sunkios ligos, skyrybų, darbo ar gyvenamosios vietos praradimo, emigracijos.
- Kai vargina **emociniai sunkumai**: prislėgta nuotaika, nerimas, baimė, panika, pykčio proveržiai, dažna nuotaikų kaita; jaučiate nepasitikėjimą savimi.
- Kai kyla minčių apie **savižudybę**.
- Kai vargina **bendravimo sunkumai**: sunku užmegzti naujus ryšius, palaikyti ilgalaikius santykius, tęsiasi ilgalaikiai konfliktai šeimoje, darbe, su draugais.
- Kai iškyla **šėimos ar poros santykių sunkumų** ir jų nepavyksta išspręsti patiems.
- Kai iškyla problemų dėl **darbo ar mokslo**.
- Kai turite **žalingų įpročių**, kurių bandote atsikratyti bet nepavyksta.
- Kai iškyla emocijų **sunkumų auklėjant vaikus**: nesuprantate savo vaikų, jaučiate, kad prarandate su jais emocinį ryšį, nepavyksta su vaikais susitarti, susikalbėti, jie Jūsų neklauso.
- Kai iškyla **kitų psichologinių sunkumų**, kurių savarankiškai ar padedant artimiesiems nepavyksta įveikti.
- **Kai vaikai turi**: emocijų, adaptacijos, elgesio, bendravimo, mokymosi, valgymo, miego, šeimos sunkumų, potrauminį stresą, vartoja žalingas medžiagas.

Į KĄ KREIPTIS DĖL PSICHOLOGO KONSULTACIJŲ?

- Į programos koordinatorių:

 8 633 74241,

 g.balinskiene@radviliskisvsb.lt

**Didžiausia dovana sau -
rūpestis emocine sveikata!**

