

JAK WESPRZEĆ SIEBIE?



- Zadbaj o to, aby znaleźć czas na robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.
- Spędzaj czas z osobami, z którymi czujesz się dobrze, ogranicz do minimum czas z tymi, którzy Cię obciążają.
- Nie pozwalaj na przekraczanie Twoich granic. Przygotuj wcześniej zwroty, które pomogą zakończyć niepotrzebne dyskusje lub ukrócić niechciane komentarze.
- Staraj się nie porównywać swoich świąt do innych. Życie to nie scenariusz świątecznego filmu.

JAK WESPRZEĆ INNYCH?



- Pomóż bliskim nie tylko przez wsparcie w domowych obowiązkach, ale też przypominając, że najważniejsze w świętach są wspólnie spędzone chwile!
- Jeśli ktoś wydaje Ci się samotny, zaproponuj swoje towarzystwo. Święta to czas bliskości dla wszystkich, nie tylko rodziny.
- Szanuj granice innych. Pozwól im świętować na swój sposób, nie narzucaj własnych oczekiwań. Każdy potrzebuje innej przestrzeni, by poczuć się dobrze.
- Pomagaj innym dbać o siebie. Zachęcaj bliskich do odpoczynku, robienia przerw i troski o swoje potrzeby, nawet w świątecznym zgiełku.

MOŻE W TE ŚWIĘTA... PODARUJESZ SOBIE WSPARCIE?



ZAPISZ SIĘ NA
INDYWIDUALNĄ
KONSULTACJĘ!



Kim jest psycholog?

- Osoba, która ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku psychologia. Często nadal się kształci, uczestnicząc w kursach i stażach, by efektywniej pomagać innym.
- Psycholog przeprowadzi z Tobą empatyczną, nieoceniającą rozmowę i pomoże zrozumieć, co przeżywasz. Wspólnie możecie znaleźć kierunki wsparcia, strategie działania lub narzędzia, które ułatwią codzienność.
- Konsultacja to przestrzeń, w której możesz podzielić się tym, co Cię zajmuje. Niezależnie od tego, czy masz trudności, czy po prostu chcesz lepiej zrozumieć siebie i swoje myśli lub zachowania.

Telefony zaufania



Telefony zaufania to anonimowe linie wsparcia. Tam również czekają na Ciebie psychologowie gotowi, by Cię wysłuchać i doradzić w trudnych chwilach.



12 413 71 33 Telefon Zaufania Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie.

800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym.

800 120 002 Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.

800 108 108 Wsparcie Telefoniczne dla Osób w Żałobie, Fundacja „Nagle sami”.

Możesz zadzwonić aby uzyskać wsparcie dla siebie
lub aby dowiedzieć się jak wesprzeć innych!