



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Garść informacji od psychologa.

Świąteczny poradnik wsparcia.

Sprawdź, jak poczuć się lepiej w święta.

Kontakt:

tel. 12 39 99 528, Budynek Główny UIK pokój 209.

psycholog@ignatianum.edu.pl

<https://bon.ignatianum.edu.pl>

Różne doświadczenia Świąt.

Święta w mediach to często „idealny obrazek”. W rzeczywistości:

- Czas odpoczynku, bliskości i radości.
- Czas napięcia, samotności, trudnych relacji.
- Czas trudnych rodzinnych spotkań.
- Czas wspomnień i tęsknoty za bliskimi.
- Czas bez szczególnego znaczenia.



Ważne!

Niezależnie od tego, jak wygląda u Ciebie ten czas, to Ty masz wpływ na to, jak o sobie zadbasz!

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 świątach 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.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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 12 00 02 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!

Dużo zdrowia... psychicznego!

psycholożki UIK