

Cierpisz na **ZABURZENIA LĘKOWE**?

- ciągle **zamartwiasz się**, nawet o najdrobniejsze rzeczy
- odczuwasz uczucie wzmożonego **napięcia**, niepokój, objawy cielesne: kołatanie serca, drżenia rąk, potliwość, uczucie kluski w gardle, bóle mięśni, zaburzenia snu
- masz **nagle**, bardzo silne napady **panicznego lęku**, z towarzyszącym silnym strachem przed śmiercią, omdleniem lub utratą kontroli oraz nasilonymi objawami somatycznymi (dusznością, zawrotami głowy, przyspieszoną akcją serca itp.)
- w obawie przed wystąpieniem napadu paniki **rezygnujesz** z wielu aktywności (np. nie wychodzisz sam z domu, nie chodzisz sam do sklepu, nie podróżujesz, obawiasz się ciasnych pomieszczeń np. jazdy windą)
- obawiasz się, że zostaniesz **skrytykowany, wyśmiany** lub **skompromitowany** w towarzystwie, bardzo kontrolujesz swoje wypowiedzi, unikasz wypowiadania się w towarzystwie lub w ogóle unikasz przebywania wśród ludzi
- pojawiają się **natrętne myśli** wbrew Twojej woli, musisz powtarzać wielokrotnie zachowania lub rytuały, które mają zapobiegać jakimś niechcianym wydarzeniom (np. odczuwasz przymus wielokrotnego mycia rąk)
- **unikasz** przedmiotów i sytuacji (np.: zwierzęta, ptaki, owady, małe zamknięte przestrzenie, widok krwi, zastrzyki, wizyta u stomatologa)

Jeśli odpowiedziałeś **TAK**, konieczna jest **pomoc specjalisty**. Opisane wcześniej objawy są nasilone i znacząco zakłócają Twoje **funkcjonowanie** oraz w **znaczny** sposób przyczynia się do pogorszenia jakości Twojego życia. Możliwe, że cierpisz na **zaburzenia lękowe**.

Nie lekceważ objawów! Zasięgnij porady specjalisty.

Warto rozważyć skorzystanie z **terapii poznawczo-behawioralnej**. Terapia **poznawczo-behawioralna** jest terapią krótkoterminową, a ilość spotkań zależy od indywidualnych potrzeb i oczekiwań (przeciętnie jest to około **12 - 25 sesji**). Ponieważ terapia indywidualna to proces zmiany, dlatego nieodzowna jest **cykliczność** i **stałość** spotkań.

Sesje zwykle odbywają się 1-2 w tygodniu i trwają godzinę. Badania nad skutecznością psychoterapii poznawczo-behawioralnej dowiodły, że jest **szczególnie skuteczna** w leczeniu zaburzeń lękowych.

KONTAKT

Jeśli chcesz umówić się na spotkanie, wybierz odpowiadającą Tobie formę kontaktu:

•**Trójmiasto: 509-697-173**

Spotkania terapeutyczne odbywają się w godzinach przed i popołudniowych w Trójmieście

•**Elbląg: NZOZ "Twoje Zdrowie"- Poradnia Specjalistyczna**

Ul. Elizy Orzeszkowej 13

tel. 55 221 02 80

•**zadzwoń bezpośrednio: 509-697-173**

•**napisz maila: pomoc.psycholog@wp.pl**

www.centrumdiagnozy.pl

Jeśli nie odbieram telefonu, to najprawdopodobniej mam w tej chwili sesję terapeutyczną i nie mogę odebrać. Jak najszybciej postaram się oddzwonić. W szczególnych wypadkach możliwe jest zamówienie wizyty do domu pacjenta.

Zapraszam do skorzystania z propozycji pomocy.

Marta Wilk



centrum
terapii i diagnozy