



VZGON, društvo za psihološko ravnovesje,
kvalitetne odnose, uspešno vzgojo in ustvarjalnost



Se ne počutite dobro?

Vas grabi tesnoba?

Ste obupani nad svetom in seboj?

Ne morete spati?

Vas v prsih tišči?

Imate težave v odnosih s svojci, s sodelavci in drugimi?

Vam gre vse narobe, se sivi dnevi kar naprej ponavljajo?

Ali se o tem težko pogovarjate s svojci in prijatelji, ker vas ne razumejo?

NUDIMO PSIHOLOŠKO POMOČ OB PSIHIČNI STISKI

Psihoterapijo in svetovanje izvajajo strokovni delavci, dodatno usposobljeni iz različnih psihoterapevtskih smeri: (kognitivno vedenjska terapija, transakcijska analiza, zakonska in družinska terapija, realitetna in integrativna terapijai)

NA NAS SE LAHKO OBRNETE:

- če doživljate psihično stisko, ki jo želite bolje razumeti in bi radi preprečiti, da bi se stanje poslabšalo
- če pri sebi opazate znake depresivnosti ali anksioznosti
- če imate težave v partnerskih odnosih, težave v odnosih z otroki, starši, sodelavci ...

Naše osnovno vodilo je **solidarnost**, zato psihološko svetovanje in psihoterapijo ZA SOCIALNO OGROŽENE POSAMEZNIKE, PARE IN DRUŽINE iz Jesenic, Kranjske Gore, Žirovnice in Bleda IZVAJAMO BREZPLAČNO ali za simboličnim prispevek.

Naše delovanje je delno podprto s strani občin **Jesenice, Kranjska Gora** in **Bled**, donacij družbeno odgovornih podjetij ter prostovoljnih prispevkov, ki jih lahko nakažete na TRR društva: SI56 9067 2000 0547 626, s pripisom: »skupaj premagajmo stisko«

Kontakt:

Alenka Rant: 041 322 330

rantalenka@gmail.com

Verona Andreuzzi: 031 391 357

verona6@gmail.com

CILJI NAŠE POMOČI:

- Zmanjšanje psihičnega trpljenja
- Učinkovitejše spoprijemanje s težavami
- Izboljšanje odnosov



KAJ JE DEPRESIJA

- Pogosti znaki depresije so: utrujenost brez pravega razloga, težave s spanjem in koncentracijo, izguba apetita, pomanjkanje samozaupanja ter občutki krivde ...
- Depresija je pogosta bolezen, saj kar ena od šestih oseb v določenem obdobju svojega življenja trpi za depresijo.
- Čeprav je večina depresivnih ljudi prepričana, da so sami krivi za depresijo ali, da je znak njihove šibkosti, to nikakor ni res.
- Ni znano, zakaj nekateri ljudje zbolijo za depresijo in drugi ne, jasno pa je, da bolniki sami ne povzročijo svoje bolezni.
- Depresivni ljudje pogosto samih sebe ne morejo prisiliti, da bi se počutili bolje, zato potrebujejo strokovno pomoč.
- Posledica depresije so težave v osebnem življenju in zmanjšana uspešnost pri delu.

ANKSIOZNOST ali ŽIVLJENJE S STRAHOM

Kaj imajo skupnega Barbra Streisand, Abraham Lincoln, Nikola Tesla in Oprah Winfrey? Vsi so v svojem življenju trpeli zaradi anksioznih motenj.

Anksioznost je neprijetno čustveno stanje - od blagega neugodja do hudega strahu. Anksiozen človek čuti pretečo usodo, čeprav ni nobene očitne nevarnosti.

Psihični znaki anksioznosti:

- strah, tesnoba, nemir;
- zaskrbljenost;
- psihična napetost;
- razdražljivost;
- motena koncentracija ...

Pogosti telesni znaki:

- razbijanje srca;
- težko dihanje;
- vrtoglavica;
- bolečine v trebuhu;
- glavobol;
- slabost.