

Skorzystaj ze wsparcia psychologa

Pacjentów ZCO oraz bliskich zapraszamy do skorzystania ze wsparcia psychologicznego.

Niezależnie od tego, czy jesteś na etapie diagnostyki, diagnozy, leczenia, rehabilitacji, po zakończonym leczeniu - to czas, w którym pojawia się wiele emocji i myśli.



- przestrzeń na rozmowy o trudnych emocjach, myślach, obawach;
- zwiększenie motywacji, utrzymanie i rozwijanie nadziei;
- działania ukierunkowane na radzenie sobie ze stresem spowodowanym sytuacją, łagodzenie emocjonalnego napięcia związanego z chorobą;
- spotkanie w oparciu o Twoje potrzeby;
- psychoedukacja, wpływająca na zwiększenie samowiedzy: np. komunikacja z otoczeniem, nauka dostrzegania innej perspektywy;

Jak skorzystać ze wsparcia psychologa?



Chętnie spotkamy się z Tobą w Poradni, podczas indywidualnego spotkania



Jesteśmy na Oddziałach, jeśli jeszcze się nie spotkaliśmy, daj znać personelowi medycznemu

możesz umówić się na wizytę:

- pod nr tel.: **91 425 15 95**
- **osobiście w bud.nr 1** w Centrum Koordynacji
- **nie potrzebujesz skierowania**



Spotkanie indywidualne

Możesz umówić się na indywidualne spotkanie z psychologiem (zgodnie z informacją zamieszczoną na str.1), spotkamy się w Poradni znajdującej się w budynku nr 1 na parterze.

Spotkania grupowe

(wcześniejsze zapisy nie są wymagane)

- **Trening pamięci, koncentracji i uwagi**

Zapraszamy Cię na zajęcia podczas których będziemy wzmacniać pamięć, uwagę i koncentrację, poprzez różnorodne zadania i ćwiczenia.

Kiedy i gdzie? środy - godz.11:00 - bud.4, sala 222, 2 piętro;

- **Trening relaksacji z elementami psychoedukacji**

Zapraszamy na spotkania relaksacyjne z elementami nauki o psychice i mechanizmach, które wpływają na nasze zdrowie emocjonalne i fizyczne.

Kiedy i gdzie? środy - godz.12:15 - bud.1, sala 06, parter;

- **Spotkanie dla rodzin i osób bliskich**

Zapraszamy bliskich pacjenta leczącego się w Zachodniopomorskim Centrum Onkologii na spotkanie z psychologiem. Dotyczy to zarówno rodzin pacjentów, jak i opiekunów niespokrewnionych.

Kiedy i gdzie? pierwszy wtorek miesiąca - godz. 17:00 - bud.1, sala 06, parter;

- **Terapia Simontonowska**

Zajęcia warsztatowe prowadzone w stałej grupie osób (około 8 spotkań), odbywają się 2-4 razy w roku, w zależności od ilości chętnych. Głównym celem Terapii Simontonowskiej, i jednocześnie naszych spotkań, jest poprawa jakości życia. Podczas spotkań (1xtyg.) poznajemy w teorii i praktyce metody, które zaproponował Carl Simonton związane z dbałością o swój stan emocjonalny, sposób myślenia, relacje międzyludzkie.

Zapisy: tel. 91 425 15 95 lub mailowo: psycholog@onkologia.szczecin.pl