

*«Δεν μπορείς να διδάξεις τίποτε στον άνθρωπο. Το μόνο που μπορείς να κάνεις, είναι να τον βοηθήσεις να ανακαλύψει κάτι μέσα του.» Γαλιλαίος*

Στη διάρκεια της ζωής του ατόμου μπορεί να παρουσιαστούν ποικίλες δυσκολίες

και

προβλήματα

όπως

οργανικά

( σωματική αναπηρία, μειωμένο νοητικό δυναμικό, χρόνιες νόσους ή σύνδρομα ) ή/και

οικογενειακά

(προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, κακοποίηση, αποχωρισμό, θάνατο, ψυχική διαταραχή,

κ.λ.π. ) ή/και

προσωπικά

(κακή εικόνα του εαυτού, έλλειψη θάρρους, κακή διαχείριση των συναισθημάτων, έντονη αίσθηση φόβου και αναφάλειας, άγχος).

Όλες αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν αρνητικά τον ψυχισμό του ατόμου και

μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως είναι

:

Ø Ψυχοσωματικά

Ø Κατάθλιψη

Ø Αγχώδεις διαταραχές

Ø Προβλήματα συμπεριφοράς και σχέσεων

Το σύμπτωμα είναι αυτό που συνήθως κινητοποιεί τον ενήλικα και εφόσον δεν μπορέσει να το διαχειριστεί μόνος του, απευθύνεται σε κάποιον ειδικό ώστε να βρει ανακούφιση στο πρόβλημά του.

Στις συνεδρίες το άτομο φέρνει προς συζήτηση τα θέματα που το απασχολούν σχετικά και η ειδικός δίνει μία άλλη οπτική από αυτήν που έχει το ίδιο το άτομο προσφέροντας εναλλακτικές δυνατότητες διαχείρισης και αντιμετώπισης του προβλήματος.

Σταδιακά, μέσα από τη διαδικασία της αυτογνωσίας το άτομο αποκτά βαθύτερη γνώση του εαυτού του και μπορεί να διαχειριστεί λειτουργικά τις δυσκολίες του.

Απευθύνεται σε:

ν άτομα που επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα το εαυτό τους και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους

ν άτομα που παρουσιάζουν δυσκολίες στην επικοινωνία και στις διαπροσωπικές σχέσεις

ν άτομα που υποφέρουν από φοβίες, πανικό, άγχος, κατάθλιψη, ψυχοσωματικά συμπτώματα ή άλλες χρόνιες καταστάσεις

ν γονείς που προβληματίζονται γύρω από τη συμπεριφορά των παιδιών τους ή θέλουν να πάρουν περισσότερες πληροφορίες για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους