

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
zaprasza osoby zainteresowane skorzystaniem z bezpłatnej pomocy psychologicznej**

Wsparcie dedykowane jest obywatelom Ukrainy, którzy przekroczyli granicę polsko-ukraińską po 24 lutego 2022 i zamieszkują na terenie Dzielnicy Mokotów.

Konsultacje udzielane są:

- w języku ukraińskim, rosyjskim i polskim
- bezpłatnie
- w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej – w Dziale Pomocy Specjalistycznej przy ul. Bartłomieja 3
- w dniach: 8, 15, 22 i 29 czerwca w godz. 8:00 – 16:00

Rozwiązania, wykorzystywane przy współpracy z psychologiem:

1. Konsultacje kryzysowe
2. Konsultacje psychologiczne + program terapii Neurotaktylnej
3. Program terapii Neurotaktylnej, czyli tylko praca z ciałem.

Poradnictwo dedykowane jest osobom:

- znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej,
- doświadczającym nagłej zmiany w życiu: rozvodu, choroby, śmierci bliskiej osoby, wypadku itd.
- w sytuacji nagłego zachwiania równowagi psychicznej, emocjonalnej, fizycznej.

Terapia Neurotaktylna dedykowana jest osobom dorosłym i dzieciom zmagającym się z takimi wyzwaniami jak:

- uszkodzenie układu nerwowego (np. poprzez stres),
- zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADD, ADHD),
- trudności w nauce, dysleksja i dysgrafia,
- przejawy zachowania agresywnego,
- emocjonalna niestabilność,
- problemy z koncentracją,
- problemy z pamięcią,
- napięcia w ciele,
- dokuczające lęki i fobie,
- stany depresyjne i in.

ZAPISY:

- w Sekretariacie Działu Pomocy Specjalistycznej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy, ul. Bartłomieja 3
- telefonicznie 22 852 61 30
- w dni robocze, w godz. 8:00 – 16:00

**Центр Соціальної допомоги Мокотовського району міста Варшави
запрошує бажаючих скористатися безкоштовною психологічною допомогою**

Підтримка присвячена громадянам України, які перетнули польсько-український кордон після 24 лютого 2022 року та проживають у Мокотовському районі.

Консультації надаються:

- українською, російською та польською мовами
- безкоштовно
- у Центрі соціального захисту населення - у відділенні спеціалізованої допомоги за адресою: вул. Варфоломія 3
- щосереди 8, 15, 22 і 29 червня від 8:00 - 16:00

Рішення, які використовуються у співпраці з психологом:

1. Кризові консультації
2. Психологічні консультації + Програма нейротактичної терапії
3. Програма терапії нейротактичної, тобто тільки робота з тілом.

Консультація присвячена людям:

- які опинилися в складній життєвій ситуації,
- переживання раптових змін у житті: розлучення, хвороба, смерть близької людини, нещасний випадок тощо.
- у ситуації раптового психічного, емоційного та фізичного дисбалансу.

Терапія нейротактильна призначена для дорослих і дітей, які борються з такими проблемами, як:

- пошкодження нервової системи (наприклад через стрес),
- синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДВ, СДУГ),
- труднощі з навчанням, дислексія та дисграфія,
- прояви агресивної поведінки,
- емоційна нестабільність,
- проблеми з концентрацією уваги,
- проблеми з пам'яттю,
- напруження в організмі,
- настирливі страхи і фобії,
- депресивні стани та ін.

ЗАПИСИ:

в Секретаріаті Відділу Спеціалізованої допомоги Центру Соціального забезпечення

Мокотовського району міста Варшави, вул. Варфоломія 3

за телефоном 22 852 61 30

в робочі дні: 8:00 - 16:00