

Szanowni Państwo,

W związku zaistniałą sytuacją epidemii, Centrum Psychoterapii Spektrum wraz z Fundacją Spektrum oferują Państwu swoją pomoc.

Wsparcie psychologiczne dla osób dotkniętych w różny sposób skutkami panującego w naszym kraju i na świecie kryzysu epidemicznego.

Jako społeczeństwo znaleźliśmy się w sytuacji, która budzi wiele obaw i niepokoju. Nasza stabilność nagle bardzo została zachwiana, nie jesteśmy pewni przyszłości i musimy mierzyć się z nowymi wyzwaniami. Wielu osobom w tym czasie towarzyszy lęk o zdrowie i życie własne oraz bliskich. Niełatwym zadaniem jest radzenie sobie z wprowadzonymi ograniczeniami w kontaktach społecznych. Niepokoje dotyczą także skutków obecnego kryzysu na sytuację gospodarczą i lęku o bezpieczeństwo finansowe.

Obecny kryzys bardzo mocno i nagle wpłynął na zmianę funkcjonowania wielu rodzin. Ustabilizowana codzienność została zaburzona, poprzez konieczność pozostawiania dzieci i młodzieży w domach, a co za tym idzie zapewnienia im opieki przez rodziców. Wprowadzany jest system zdalnego nauczania nakładający także na rodziców nowe zadania. Jednocześnie wielu rodziców pracuje, czasem zdalnie z domu i musi układać się z wieloma nowymi wyzwaniami. Wspólne długie pozostawanie w domu, z ograniczoną możliwością kontaktowania się z osobami z zewnątrz, powoduje także nasilenie napięć i konfliktów w rodzinie. Co więcej, każdy z członków rodziny na swój sposób boryka się z zaistniałą sytuacją, co znacząco wpływa na relację między domownikami. Dla wielu rodzin jest to bardzo trudny czas, dlatego oferujemy przede wszystkim rodzicom możliwość skorzystania ze wsparcia psychologicznego.

Oferujemy krótkoterminowe wsparcie psychologiczne (od 1 do kilku spotkań).

Spotkania odbywają się telefonicznie bądź online.

W celu umówienia się na rozmowę, należy zgłosić się i zarejestrować pod numerem telefonu: **535 972 001**

Do osób zgłaszających się po raz pierwszy na adres e-mail wysłany zostanie formularz zgłoszeniowy oraz informacja dotycząca technicznego przygotowania rozmowy.

Oferujemy spotkania bezpłatne w ramach realizowanych zadań **Fundacji Spektrum**.

Z wyrazami szacunku
Zespół Grupy Spektrum