

Центр заботы о психическом здоровье «Доктор плюс» - это уникальное пространство, где каждый может получить психологическую и психотерапевтическую помощь.

Высококвалифицированные специалисты:

- психиатры;
- психотерапевты;
- клинический психолог;
- психологи;
- неврологи.

Уникальность Центра заботы о психическом здоровье в том, что все специалисты работают в единой команде и, при необходимости, могут перенаправить пациента к другому специалисту, которого не придется искать.

Профессионально:

- консультация и диагностика;
- индивидуальный подход;
- наличие дополнительных специалистов (массажисты, врач-терапевт, мануальный и рефлексотерапевт).

Поможем разобраться в себе и сделать вашу жизнь комфортнее, будьте здоровы с Доктор Плюс!

Запись: +7 (3412) 60-11-11



Хочу замуж

**Трансформационная
психологическая игра**

ПИСЬМО К СЕБЕ!

Я — это я. В мире нет никого в точности такого, как Я. Есть люди в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, — это подлинно моё, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, веселые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос — громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам!



Мансурова Вера Александровна

Психолог, детский психолог Центра заботы о психическом здоровье

Оказывает психологическую помощь по проблемам:

1. Дети и подростки (7-18 лет): неуверенность в себе, проблемы самооценки, агрессия, перепады настроения, самоповреждающее поведение, депрессии, конфликты с родителями, буллинг, суицидальное поведение.

2. Женщины: депрессии, травмы, разводы, низкая самооценка, поиск ресурса, тревожность, панические атаки.



Бабушкина Ольга Владимировна

Психолог, управляющий Центром заботы о психическом здоровье

Оказывает психологическую помощь по проблемам:

1. Индивидуальное консультирование:

- тревожные состояния
- страхи, фобии, навязчивые мысли
- депрессивные состояния
- профессиональное выгорание
- проблемы с переживанием, пониманием эмоций
- проблемы самооценки, принятия себя, неуверенность
- трудности в принятии решений, в самореализации
- проблемы в отношениях (детско-родительские, партнёрские) - переживание кризиса или трудной жизненной ситуации (увольнение с работы, развод и тп.)
- экзистенциальные вопросы.

2. Консультирование пар/семей:

- трудности, кризисы в отношениях
- ревность
- развод, выход из отношений
- укрепление отношений

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что часто озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о самой себе.

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в своё прошлое и смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что делала, как Я думала и как Я чувствовала. Я вижу, что не вполне устраивает меня. И Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, сохранить то, что кажется очень нужным и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать и чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя! Я — это Я, и Я — это замечательно!

ИНСТРУКЦИЯ К СЕБЕ — это инструкция по
использованию себя для других людей.

СЛОВА, которые можно говорить при мне _____

_____ нельзя _____

КАК СО МНОЙ ГОВОРИТЬ _____

ДЕЙСТВИЯ, которые можно делать _____

Нельзя _____

ОБЩАТЬСЯ со мной _____

Эти записи первое время полезно перечитывать раз в
день, наполняться ресурсами, записывать на
подсознание новые правила игры.

СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

Самое время написать, а какого мужа ты хочешь!

Главное не ограничивай себя! Напиши, что ты
хочешь!
