

I Regionalne Dni Psychoterapii – 19.04-25.04 2013 – Informacje ogólne


Psychoterapia – działanie, które uruchamia i wspiera proces zmian zgodny z wyznawanymi wartościami i motywacją osoby w kierunku polepszenia jej stanu psychicznego, funkcjonowania w życiu, pełnienia ról społecznych i poprawy jakości życia. Jej podstawą jest kontakt międzyludzki, w odróżnieniu od leczenia czysto medycznego.


Z doświadczeń naszej pracy wynika, iż świadomość mieszkańców Torunia dotycząca tego, czym jest pomoc psychologiczna i psychoterapia, jakie są jej rodzaje, a także dostępność w naszym mieście, pozostaje wciąż niewystarczająca. Sądzymy, że planowane wydarzenie może przyczynić się do zmiany tego stanu rzeczy.

W ramach wydarzenia:

- istnieje możliwość **nieodpłatnych jednorazowych konsultacji** w ośrodkach psychoterapii oraz gabinetach psychoterapeutycznych na terenie Torunia i innych miast województwa, które biorą udział w tym wydarzeniu
- organizowane są **spotkania** ze znanymi polskimi psychoterapeutami poświęcone poradnictwu psychologicznemu i psychoterapii, a także bezpłatne **warsztaty** i **pokazy filmowe** połączone z dyskusją
- przekazywana jest **wiedza dotycząca zdrowia psychicznego** i sposobów dbania o nie w wypadku przeżywanych trudności, a także **poradnictwa psychologicznego i psychoterapii** (różne rodzaje i formy pomocy psychologicznej, szkoły w obrębie psychoterapii, warunki uzyskania profesjonalnej i kompetentnej pomocy, różnice między pomocą psychologiczną i psychiatryczną, itp.).

Dane ośrodków i/lub terapeutów

Nazwa ośrodka lub gabinetu	Adres	Terapeuta / terapeuci udzielający konsultacji	Logo
REMEDIS PRO Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobistego	Toruń, ul. Piastowska 1	Tomasz Jarmuż, Paulina Oskroba, Joanna Szklarska, Maciej Manerowski, Justyna Żukowska-Zygmunt	
Ośrodek Psychoterapii Psychodynamicznej	Toruń, ul. Fredry 2	Wiesława Herba, Mariusz Kiliszkiwicz, Grzegorz Perzyński	
JESTEM Centrum Pomocy Psychologicznej i Psychoterapii	Toruń, ul. Żwirki i Wigury 72/1	Anna Gromińska, Anna Kiesińska	
CYRENEJCZYK Katolicki Ośrodek Psychologiczno-Pastoralny	Toruń, ul. św. Faustyny 7	Ewa Nowodworska, Bożena Słomińska, Marek Osmański	
ALTER EGO Gabinet Psychoterapii i Rozwoju Osobistego	Toruń, ul. Szosa Chełmińska 154E/2	Bożena Słomińska	

Ośrodek Terapii Psychoanalitycznej	Toruń, ul. Bema 36/13	Beata Drychta	
Akademia Pozytywnych Zmian	Toruń, ul. Piskorskiej 1a/14	Andrzej Olczyk	
PRZEMIANA Gabinet pomocy psychologicznej	Toruń, ul. Popiela 3B/5	Barbara Krzemińska	
Ośrodek Terapii Psychoanalitycznej	Toruń, ul. Koniuchy 17A/23	Jolanta Liczkowska-Czakyrowa	No logo
Fundacja Zielony Liść na Rzecz Ofiar Wypadków Komunikacyjnych i Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym	Toruń, ul. ul. Ducha św. 5/4	Jarosław Paralusz	
Gabinet Psychoterapii Psychoanalitycznej	Inowrocław, ul. Narutowicza 5	Adriana Meller	No logo
Gabinet psychoterapii, diagnozy klinicznej i poradnictwa psychologicznego	Włocławek, ul. Królewiecka 47/49	Agata Maria Aleksyńska	No logo

Harmonogram godzinowy przyjęć w ośrodkach i u terapeutów (zapisy pod telefonem 56 477 90 11 lub 668 476 791 w godzinach 12:00-20:00)

Data	Godziny
19.04	08:00-14:00
	16:00-20:00
20.04	10:00-18:00
22.04	12:00-19:00
23.04	8:00-18:00
24.04	9:00-14:00
	17:00-19:00
25.05	10:00-14:00

Adresaci konsultacji:

Dzieci, młodzież, dorośli, pary – małżeństwa, rodziny

Zakres konsultacji:

Problemy z:

- lękiem (fobie, ataki paniki, myśli przymusowe),
- złością (wybuchy złości),
- smutkiem (depresje);

Trudności w kontaktach z ludźmi (w szkole, w domu, w pracy); w związkach (kryzysy), w życiu rodzinnym i małżeńskim

Radzenie sobie w sytuacjach losowych (choroba, śmierć bliskiej osoby – żałoba, bezrobocie, stres w szkole i pracy, przemoc)

Uzależnienia (nikotyna, alkohol, narkotyki, komputer, pornografia, seks)

Itp., itd.