

NABÍDKA PSYCHOTERAPIE ZDARMA

Současná situace je velmi náročná, prohlubuje existující problémy a přináší nové situace, kterým musíme čelit. Někdy pomůže naši situaci probrat s někým „z venku“, vypustit emoce, přetlak a stres, který se v nás často hromadí. Proto bychom vám rádi nabídli naši pomoc, abyste v této obzvláště náročné době na to nemuseli být sami.

Naše služby pomáhají **uvolnit a ventilovat emoce tak, aby nikomu neublížily** (ani vám, ani druhým). Pomáhají **zorientovat se v tom, co se zrovna děje, co prožíváte**. Pomáhají **hledat cesty k řešení vaší náročné situace**. Společně zjistíme, co vám **pomáhá náročné chvíle překonat**, jak a kde najít podporu a pomoc. A mnoho dalšího.

Jak vám můžeme pomoci?

PSYCHOTERAPIE - pomáhá v řadě životních situacích, překonat těžká období, přizpůsobit se změně, najít ztracenou stabilitu nebo pojmenovat si své potřeby a hledat cestu k jejich naplnění. **Nabízíme individuální, párovou nebo rodinnou psychoterapii** formou dlouhodobější podpory. Službu poskytujeme nyní i online.

Pokud jste rodič samoživitel, pečujete o závislou osobu, máte zdravotní hendikep (držitelé OZZ a OZP) nebo se cítíte jakkoliv izolovaní, máte možnost čerpat u nás psychoterapii zdarma.

Služba je poskytována v našich dvou centrech – vyberte si, které je pro vás lépe dostupné. Všechny vaše dotazy rádi zodpovíme na níže uvedených číslech.

Centrum v Říčanech:

722 065 156

Centrum v Kostelci n. Č. l.:

721 967 425

Máte-li pocit, že bychom Vám nebo Vaší rodině mohli pomoci nebo chcete získat bližší informace, zavolejte co nejdříve, tato nabídka je časově omezena.

KRIZOVÁ POMOC je pro chvíle, kdy se nemůžete ani nadechnout nebo spát. Nebo třeba jen nedokážete přestat myslet na nějakou událost a už jste z toho úplně vyčerpaní. Služba je **bezplatná a anonymní**, má krátkodobý charakter a je určena pro akutní krizové situace. Je poskytována v našem centru v Říčanech u Prahy. Stačí přijít, lepší je ale předem zavolat a domluvit se.

Krizová pomoc Říčany:

725 515 905

Kdo jsme?

Terapeutické centrum Modré dveře je nestátní nezisková organizace, která přes deset let pečuje o duševní zdraví obyvatel Středočeského kraje. Více podrobností na www.modredvere.cz.

Těšíme se na vás!



Program realizujeme v rámci Operačního programu
Zaměstnanost s podporou MAS Podlipansko

CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0011079

CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015944



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Modré dveře