



Magyar Viselkedés-, Kognitív és Sématerápiás Egyesület

HUNGARIAN ASSOCIATION FOR BEHAVIOUR COGNITIVE AND SCHEMATHERAPY (HABCT)

H-1083 Budapest, Balassa u. 6. Tel./fax: (36-1) 210-0330/51223

Email: titkarsag@vikote.hu

Számlaszám / Credit: K&H 10200823-22214775

Felnőttképzési nyilvánt. szám: 21101-2007

Ha nehéz a korlátok között...

A koronavírus terjedése mindannyiunk életében változásokat hoz. Általánosságban nő a bizonytalanságérzés, a szorongás, de a változás nehéz lehet abban az esetben is, ha látszólag nincs más dolgunk, mint otthon maradni és vigyázni magunkra. A korlátozott életvitelünk miatt tovább fokozódhat a szorongás, esetleg dühösek vagyunk, kontrollvesztés élményünk lehet, nehézségeink adódhatnak az egyedüllét miatt vagy éppen a családtagokkal való együttélés miatt. A jelenlegi helyzetben ezek természetes reakciók és nagyon is érthető, ha kérdések merülnek fel bennünk a helyzetünkkel és a teendőkkel kapcsolatban.

A segítő beszélgetés támaszt nyújthat a jelenlegi élethelyzetben a nehézségek elviselésében. Ha szívesen megosztaná kérdéseit, nehézségeit egy szakemberrel, keresse a VIKOTE Kognitív és Sématerápiás Központ önkéntes segítőit.

A konzultáció igénybevétele díjmentes.

SZERETNÉM IGÉNYBE VENNI AZ INGYENES ONLINE KONZULTÁCIÓT

Jelentkezését követően kollégánk hamarosan felveszi Önnel a kapcsolatot telefonon, vagy emailben időpontegyeztetés miatt.

<http://vikote.hu/online-konzultacio/>