



Jste lékař, zdravotní sestra, záchranář, hasič, policista, voják a vnímáte psychickou únavu, stres, vyčerpání, beznaděj či nemůžete spát?

Nabízíme vám **zdarma** možnost podělit se o své pocity v **podpůrné skupině** či při **individuální psychoterapii** (skupina je aktuálně jen ve formě videosestkání).

Může nás kontaktovat celý **pracovní tým** či **jednotlivec** a to i **ANONYMNĚ**.

Hlavním principem podpůrné skupiny je poskytnutí prostoru pro sdílení aktuálního prožívání v souvislosti nejen s pandemií koronaviru a společenskými opatřeními. Psychoterapie či psychologické poradenství mohou být účinnou formou v prevenci psychických obtíží, které se objevují v reakci na dlouhodobější stres (úzkosti, deprese, syndrom vyhoření).

Pro **zájemce o podpůrnou skupinu (max. 10 osob)** bude připravena virtuální místnost, kde pro Vás budou k dispozici psycholog a terapeutka

- **každý pracovní pátek od 10:00 do 11:30 hod., první setkání je plánováno na 24. 3. 2021,**
- **pro připojení kliknete na odkaz, který najdete 15 minut před zahájením skupinového setkání na fcb *Krizové centrum Žamberk*. Na fcb Krizového centra se dostanete, aniž byste museli mít založené vlastní fcb stránky.**

Zájemci o individuální psychoterapii nás mohou kontaktovat na e-mailové adrese kcza@pestalozzi.cz nebo na telefonních číslech 725 838 129 nebo 725 838 127.