

Psycholog

Psycholog Konsultant Dowódcy ds. Profilaktyki Psychologicznej

mgr Anna OSUCH

tel.: 261-271-480; 693-893-310

Godziny pracy: 7.30-14.30

Zakres pomocy psychologicznej w jednostce wojskowej

Zakres pomocy psychologicznej w jednostce wojskowej obejmuje:

- konsultacje/porady psychologiczne,
- interwencje kryzysowe,
- terapię krótkoterminową.

Osoby uprawnione do korzystania z bezpłatnych usług psychologicznych w jednostce wojskowej

Osobami uprawnionymi do korzystania z bezpłatnych usług psychologa jednostki wojskowej są żołnierze, pracownicy Resortu Obrony Narodowej, weterani i weterani poszkodowani, poszkodowani w związku ze służbą lub pracą oraz najbliżsi członkowie rodzin tych osób, a także najbliżsi członkowie rodzin żołnierzy i pracowników Resortu Obrony Narodowej zmarłych w związku ze służbą lub pracą [Decyzja Nr 145/MON z dnia 28 kwietnia 2015 r. w sprawie działalności psychologicznej w resorcie obrony narodowej].

Kiedy warto iść do psychologa?

- Zdarza się, że masz poczucie, że coś jest nie tak w Twoim życiu.
- Myślisz o tym, że Twoje życie traci sens.
- Na nic nie masz siły i nic cię nie cieszy.
- Zauważasz w sobie zmiany, które Ci niepokoją, np. nie radzisz sobie z negatywnymi emocjami lub stresem, masz długotrwale obniżony nastrój, często odczuwasz lęk, nie sypiasz.
- Chciałbyś dokonać zmian, ale nie wiesz dokładnie, na czym miałyby polegać.
- Wiesz, że jest jakiś problem, ale nie potrafisz go dokładnie zdefiniować.
- Nie jesteś w stanie pracować.
- Czujesz, że ze swoim problemem nie jesteś w stanie poradzić sobie sam, wsparcie i rady bliskich nie wystarczają, a dotychczasowe sposoby radzenia sobie zawodzą.

- Nie możesz poradzić sobie z trudną sytuacją życiową, np. rozstaniem z partnerem, utratą pracy, śmiercią bliskiej osoby.
- Masz kłopoty w relacji z partnerem, rodzicem, dzieckiem lub pracodawcą i nie wiesz, jak możesz je rozwiązać.
- Szukasz porady lub terapii seksuologicznej – wybierz psychologa specjalizującego się w seksuologii. Nadużywasz alkoholu lub substancji psychoaktywnych – psycholog pomoże wybrać Ci najlepsze formy pomocy, np. skieruje do terapeuty uzależnień.

W związku z kodeksem etyczno-zawodowym psychologa obowiązuje przestrzeganie tajemnicy zawodowej. Ujawnienie wiadomości objętych tajemnicą zawodową tj. przekazanych w ramach konsultacji może nastąpić jedynie wtedy, gdy poważnie zagrożone jest bezpieczeństwo osoby konsultowanej lub innych i odbywa się zawsze za wiedzą tej osoby.