

# 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](http://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

