

Консультация психолога по скайпу - Анна Бобкова



Я очень рада предложить своим клиентам консультацию психолога по скайпу. Skype – простая в использовании, бесплатная программа, доступная практически на любом устройстве от компьютера до телефона. Многие люди предпочитают именно сеансы видеоконференций, так как они позволяют провести терапевтическую сессию даже на расстоянии в тысячи километров. Кроме того, для некоторых это облегчает вход в психотерапию, в отличие от личной встречи.

В первый раз я предлагаю 15ти минутную бесплатную беседу, на которой мы познакомимся, выясним суть вашей проблемы и цели, которых вы хотели бы добиться.

Стоимость онлайн-консультации – 40\$, оплату можно перечислить на карту. Чтобы заказать онлайн терапию, пожалуйста свяжитесь со мной через электронную почту bobkovanna@rambler.ru

Как это работает

Если вы переживаете сложное время или просто хотите поговорить с кем-то, то скайп консультирование позволит вам найти мгновенную поддержку и решить свои проблемы. Начните с пробной сессии, чтобы вы могли понять чувствуете ли вы себя комфортно и безопасно.

Эмоциональное здоровье и благополучие – неотъемлемый атрибут счастливой и полноценной реальности. Сталкиваясь с ежедневными стрессорами и бытовыми неурядицами, мы нередко оказываемся загнанными в угол и растерянными, возможно помощь профессионала - это именно то, вам нужно в данный момент. Не стоит бороться с трудностями в одиночку.

Тревога

Тревога - это автоматическая подсознательная реакция. Она была своего рода подарком для первобытных людей, так как бегство от опасности, не задумываясь над решением, нередко спасало жизнь. Сегодня мир изменился и стал безопаснее, но механизмы беспокойства в наших умах остаются. Тревожные расстройства являются наиболее частой причиной обращения к психологу, и в то время как каждый из нас будет испытывать это состояние в некоторой степени, для отдельных людей это настоящая проблема.

Подобный опыт может сковывать и заставлять чувствовать себя в ловушке. Это страшно и запутанно; тем труднее освободиться, тем больше он поглощает, пугает и обезоруживает вас. Вы можете страдать от хронической социальной тревоги, панических атак или конкретных фобий. В таком случае онлайн консультация психотерапевта может быть очень эффективной. Плюсом является то, что для этого даже не придется покидать пределов собственной комнаты.

Тревожные люди склонны переоценивать риски, серьезность ситуации и недооценивать свои собственные способности справляться. Во время терапевтических бесед мы будем работать над этим, и раскрывать вашу внутреннюю силу. Благодаря осознанности вы станете увереннее, когда волнение снова возникнет, ваше сознание будет менее хаотичным и более сосредоточенным. С каждой встречей вы будете получать все больше уверенности, чтобы преодолеть свои внутренние барьеры и противоречия.

Депрессия

Депрессия - это состояние настроения, которое связано с частным чувством печали - вы можете потерять интерес к обычно приятным действиям, испытывать проблемы со сном, чувствовать себя подавленными и тяготеть к изоляции. Помимо эмоциональной борьбы, она связана с несколькими физическими нарушениями.

К счастью, помощь доступна. Лекарства, как правило, связаны с целым рядом побочных эффектов, и опубликованные исследования показали, что психотерапия является не менее результативным в преодолении этого недуга.

Каждый человек уникален, и заслуживает индивидуального внимания. Будучи терапевтом, я создаю безопасное пространство, где мы можем исследовать и совместно создавать путь к выздоровлению. Ни один терапевтический подход не подходит всем, и я нахожу, что часто сочетание подходов работает лучше всего. И всегда, непредвзятые, позитивные отношения с моими клиентами создают основу для пространства, где вы ощутите себя понятым и принимаемым.

Отношения

Отношения могут быть величайшими учителями нас. Время от времени это радостный процесс, поскольку безусловная любовь и страсть раскрывают неизведанное в нас самих. Эти бодрящие, выявленные части внутри нас всегда были там, но для того, чтобы вывести их, потребовались отношения с другими. С помощью другого мы признаем и ценим нашу собственную способность присутствовать, любить и заботиться. С течением времени с находясь в более длительной связи мы можем найти другие части себя, которые напротив заставляют нас чувствовать себя некомфортно. Но опять же, эти реакции уже были внутри нас; и взаимодействие, как катализатор, дают нам возможность изучить и узнать о них. В своей работе в качестве консультанта я создаю безопасное место для своих клиентов, которое позволяет учиться и интегрировать то, чему обучают взаимоотношения.

Часть процесса изучения отношений - это воспитание осознанности, умение оставаться с внутренним сопротивлением; иногда некомфортным, часто вызывающим искушение бежать через одно увлечение к другому. Преимущества этой практики огромны. Нам становится более комфортно присутствовать в собственном внутреннем мире, и, в свою очередь, мы можем предложить это присутствие нашему партнеру. Это присутствие

является краеугольным камнем для любых здоровых взаимоотношений.

Работа с вашим партнером, ориентированная на решение проблемы, также может быть очень полезной. Как консультант, я исполняю роль непредвзятой квалифицированной третьей стороны, вы получите более четкое представление о том, где находитесь, и какой цели хотите добиться. Я помогу вам разработать стратегии, которые помогут прийти к желаемому результату. Разница между счастливыми и несчастными отношениями может казаться непреодолимой пропастью, но наша работа выявит небольшие, реальные шаги, которые помогут вам.

Подробнее читайте [ТУТ](#)