

PSYKOLOG

JOHAN ZALAI

Stresshantering

Stärker din förmåga att bemästra betydande förändringar i livet vid fysiska och psykiska stressreaktioner såsom spänningar och smärtor i kroppen, sömnproblem, oro och depression. Vi hjälper dig uppnå balans mellan förväntade yttre krav och din förmåga.

Hjälper dig med klargörandet av dina behov för att uppnå en hälsosam jämvikt mellan olika åtaganden i arbete och privatliv. Identifierar vad som ger dig ny energi och tillför förslag på återhämtning. Vid behov i samarbete med fysioterapeut.

Rådgivande/stödjande

I samband med svårighet att fatta avgörande beslut, osäkerhet inför framtiden, eller tillstånd av betydande oro eller uppgivenhet och nedstämdhet.

Vi stöttar dig även i att hantera betydande **yttre** förändringar som du som enskild individ inte har inflytande över eller kan påverka. En personligt anpassad och fördjupad psykologisk rådgivning kan tillföra dig nya dimensioner och ett bättre beslutsunderlag, vilket i sin tur ökar sannolikheten för att du blir tillfreds med ett långsiktigt hållbart beslut. Du kan stå inför en krävande, obekant och osäker situation/aktivitet där du har behov av coachande och fördjupad vägledning och preparering. Vi hjälper dig att utveckla, framhäva och förfina din förmåga att nå fram rätt och göra upp en målbild på vad du vill ska bli ett bestående intryck hos mottagaren. Beteendefaktorer är av stor betydelse för att du ska nå dina mål, egenskaper du vill få bättre kontroll över eller som du vill tona ner. Typexempel på tillfällen där intrycket du önskar förmedla spelar stor roll och kan vara av avgörande betydelse för din framgång, är möte med en myndighet, arbetsgivare, en anställningsintervju på en eftertraktad arbetsplats.

PSYKOLOG

JOHAN ZALAI

Fokuserad korttidspsykoterapi

Åtgärd för personer **utan tydlig koppling till yttre** traumatiserande händelser. Tillstånd som påverkar vardagens välbefinnande, dina kognitiva förmågor (lösa uppgifter, koncentration, minne, uthållighet) och inskränker din rörelsefrihet. Symtombilden kan vara sömnstörningar, oro, ångest, depression, olika kroppsliga manifestationer och reaktioner.

Rekommendation och förslag sker efter en fördjupad bedömning av metodens lämplighet och tajming med avseende på rådande aktuella förutsättningar, symtombild och behovsnivå.

Krisbearbetande psykoterapeutiska samtal

Åtgärd med liknande symtombild som för fokuserad korttidspsykoterapi, men där symtomdebut kan kopplas till ett **yttre trauma** med omvälvande och svårhanterade livsomställningar såsom förluster av anhöriga, separationer, arbetslöshet, sjukdom, brottsutsatthet, förlust av trygghet eller andra påtvingade icke önskvärda livsomställningar. Sammanfattningsvis; en svårhanterbar livssituation som ligger till grund för psykisk ohälsa.

Omfattningen av rekommenderad insats är kopplad till faktorer som; ångestnivå, depressivitet, ålder, självförtroende, socialt nätverk och tidigare obearbetade kriser. Utifrån var i kris- och utvecklingsförloppet du befinner dig, ger vi en rekommendation på åtgärder. Vid mycket svåra krisförlopp med betydande symtom, kan det bli aktuellt med en rekommendation till andra behandlande kontakter.

Stödsamtal

En insats som tillför kraft, mod och balans, här och nu. Har inte som syfte att bearbeta eller utveckla olika förmågor, utan stödjer, motiverar och stärker dina etablerade förmågor och färdigheter. Hjälper dig att komma över mer tillfälliga svackor och klara specifika, temporära belastningar. Ökar dina möjligheter och stärker din uthållighet för att undvika onödiga psykiskt ohälsosamma belastningar. Gör dig mer bekväm i att sätta gränser och att säga nej. Stärker dig i att stå emot impulser och undvika negativa beteendereaktioner.

Adress: www.psykolog.johanzalai.se

email: psykolog@johanzalai.se