

## ZASADY KONSULTACJI DROGĄ ELEKTRONICZNĄ

Pomoc psychologiczna online jest uważana za tak samo profesjonalną i skuteczną, jak pomoc stacjonarna. Mając to na uwadze, oferuję internetową formę pomocy:

- \* przez Skype
- \* przez e-mail
- \* przez telefon

Takie spotkanie zapewnia anonimowość i prywatność. Psycholog online jest dobrym rozwiązaniem dla osób, które mają obawy przed osobistym spotkaniem oraz problemy z otwartym mówieniem o wstydlivych czy intymnych przeżyciach, które utrudniają bezpośredni kontakt z terapeutą. Wobec tego, to czasem jest jedyne źródło pomocy dla osób dotkniętych depresją, traumą, stresem pourazowym (PTSD), nerwicą, lękiem itp.

### **KONSULTACJA PSYCHOLOGICZNA PRZEZ E-MAIL:**

Kontakt z psychologiem odbywa się poprzez e-mail i obejmuje zazwyczaj do 12 wiadomości. Skorzystanie z oferty możliwe jest tylko po zapoznaniu się i zaakceptowaniu zasad pomocy psychologicznej online.

### **JAK OPISAĆ SWÓJ PROBLEM?**

Proszę odpowiedzieć w e-mailu na wszystkie 3 pytania:

1. Jaki problem sprawia, że potrzebujesz konsultacji?  
Opisz ten problem.
2. Jakie zaszyby zmiany gdyby zniknął Twój problem?  
Jak to sobie wyobrażasz?
3. Jak do tej pory próbowałeś/próbowałaś poradzić sobie z tym problemem?  
Jakie były tego efekty?

### **MOŻESZ ZAMÓWIĆ RÓWNIEŻ KONSULTACJE W PAKIECIE:**

- \* 3 KONSULTACJE E-MAIL W CENIE 120 ZŁ.
- \* 6 KONSULTACJI E-MAIL W CENIE 230 ZŁ.
- \* 12 KONSULTACJI E-MAIL W CENIE 420 ZŁ.