

Szanowni Państwo,

zapraszamy do skorzystania z oferty Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Suchej Beskidzkiej.

Usługi Ośrodka świadczone są **nieodpłatnie** w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, przy zgłoszeniu **nie jest wymagane skierowanie**.

Rejestracja czynna jest od poniedziałku do piątku od 8:00 do 20:00 pod numerem **731 002 112**.
Pierwsze spotkanie odbywa się w ciągu 7 dni roboczych od momentu zgłoszenia.

Zapraszamy **dzieci i młodzież uczącą się (do 21 r. ż.)**, a także ich rodziny i bliskich.

Pracujemy w siedzibie Ośrodka (**ul. Plk. Tadeusza Semika 1, Sucha Beskidzka**), środowiskowo (w domu pacjenta, szkole) oraz zdalnie (za pomocą kontaktu telefonicznego lub on-line).

Pomagamy w zakresie trudności związanych z zaburzeniami psychicznymi, rozwojowymi, stresem, problemami psychologicznymi wynikającymi z zaburzeń somatycznych, trudnej sytuacji rodzinnej, dyskryminacji czy przemocy.

Ofertę kierujemy do dzieci i młodzieży w kryzysach, doświadczających lęku, obniżonego nastroju czy trudności w kontroli własnych emocji, ale także do osób pragnących rozwijać swoje kompetencje emocjonalne i społeczne.

Zapraszamy na **Trening umiejętności DBT** (terapii dialektyczno-behawioralnej) dla młodzieży od 13 do 18 r.ż. oraz ich opiekunów.
Służy on rozwinięciu umiejętności radzenia sobie z emocjami, impulsywnością, pomaga także budować satysfakcjonujące relacje z innymi.

Trening stanowi uzupełnienie indywidualnej terapii DBT lub terapii prowadzonej w innym nurcie terapeutycznym. Nastolatki uczęszczają na niego wraz z opiekunem.

Program treningu obejmuje cztery 6-tygodniowe moduły. Grupa jest otwarta, co oznacza że na początku każdego kolejnego modułu mogą dołączyć nowe osoby.

Moduły:

- I. Regulacja emocji
- II. Tolerancja dyskomfortu psychicznego
- III. Podążanie drogą środkową
- IV. Skuteczność interpersonalna

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, trwają 2h z przerwą. Dokładny termin zostanie ogłoszony w momencie zebrania grupy złożonej z maksymalnie 6 par: nastolatek i opiekunów.

Kwalifikacja obejmuje spotkanie indywidualne z uczestnikiem oraz rozmowę z rodzicem.

Więcej informacji nt. treningu oraz zapisy: 531 362 966 (Anna Wojciechowska), e-mail: dim.suchabeskidzka@cmdv.pl.

Zapraszamy do kontaktu,
Zespół Ośrodka