ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Комплексний підхід: індивідуальні консультації та групова терапія

Терапія без тривалого очікування: індивідуальна допомога та підтримка групи.

Прийом за державним і приватним страхуванням



Швидкий початок терапії:

Після консультації психотерапевта та двох пробних сесій — однієї індивідуальної та однієї групової — ви зможете повноцінно розпочати терапію.

Групова терапія онлайн:

Для участі достатньо комп'ютера або смартфона. Без встановлення програм: просто перейдіть за посиланням з електронного листа — і сесія розпочнеться.

Контакти та запис на прийом

Бажаєте розпочати комбіновану терапію або записатися на консультацію психотерапевта? Зателефонуйте нам або зверніться до сервісної служби запису (Terminservicestelle).

Практика	**Дипл. психолог Станіслав Розін** Кабінет психотерапії
Адреса	**Bismarckstr. 106 (1. Etage)** 41061 Mönchengladbach
Телефон	**01511 - 29 69 884**
Електронна пошта	**mg@praxis-rozin.de**
Вебсайт	**www.praxis-rozin.de**

Як дістатися та де припаркуватися

- **Автобус та інший транспорт:** зупинка Mönchengladbach Kaiser-Friedrich-Halle (001, 0015, 025, 089), за кілька хвилин пішки.
- **Автомобілем:** трасою A52 (з'їзд 3 MG-Zentrum) або A61 (з'їзд 12 MG-Lürrip) у напрямку центру / Bismarckstraße.
- **Паркування:** безкоштовні місця за Kaiser-Friedrich-Halle (Am Rosengarten, близько 5 хв пішки) та паркінги на сусідніх вулицях.

Інформація та анкети онлайн:

Актуальні відомості, анкети для запису та опитувальники на сайті: www.praxis-rozin.de

Навіщо поєднувати формати?

Багато психологічних труднощів виникають і проявляються у спілкуванні з іншими людьми. У **комбінованій терапії** ми цілеспрямовано поєднуємо переваги індивідуальної та групової роботи.

На **індивідуальних зустрічах** можна обговорити вашу особисту ситуацію, запитання та цілі терапії. **Група** дає можливість у безпечній атмосфері вчитися одне в одного та обмінюватися досвідом на рівних.

Що дає поєднання двох форм:

- Особиста підготовка та аналіз досвіду на індивідуальних зустрічах
- Розуміння, що з подібними труднощами стикаються й інші люди
- Щирий, доброзичливий зворотний зв'язок і нові точки зору
- Можливість випробувати нові способи поведінки в житті

Теми групової терапії

Наші постійні групи відкриті для дорослих із різними психологічними труднощами. Серед основних тем:

- **Депресія та емоційне вигорання**
- **Тривога, панічні атаки та фобії**
- **Обсесивно-компульсивні розлади**
- **Психосоматика та порушення сну**
- **Розлади харчової поведінки та контролю імпульсів**
- **Стресові розлади та ПТСР:** (інформація про розлад надається в групі, лікування — індивідуально)

Як влаштована терапія

У нашій практиці ми використовуємо науково обґрунтовані методи **когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)**. Комбіноване лікування спирається на сильні сторони обох форм:

1. Індивідуальна терапія (50 хвилин)

У конфіденційній розмові ми обговорюємо вашу особисту ситуацію та набутий досвід, складаємо індивідуальну модель розладу і працюємо з темами, які ви поки що хочете обговорювати наодинці.

2. Групова терапія (100 хвилин)

У невеликій групі з постійним складом ви регулярно спілкуєтеся з людьми, які мають схожі труднощі. Разом ми шукаємо рішення для повсякденних ситуацій, розвиваємо навички спілкування та вчимося підтримувати одне одного.

Як проходить групова зустріч?

- **Вступне коло:** ділимося своїм станом і пропонуємо теми для обговорення
- **Основна частина:** разом обговорюємо конкретні труднощі та виконуємо вправи поведінкової терапії
- **Заключне коло:** підбиваємо підсумки та вирішуємо, що можна застосувати в житті

Важливо: ви самі вирішуєте, коли, наскільки активно та з якими темами брати участь у роботі групи.

Як розпочати терапію

Ми пропонуємо **групову терапію без черги**, щоб ви могли швидко отримати професійну допомогу. Розпочати можна у три кроки:

Крок 1: Первинна консультація

Перед початком роботи в групі відбудеться **індивідуальна зустріч**. Ми обговоримо ваш запит, оцінимо показання та з’ясуємо, чи підходить вам комбінована терапія.

Крок 2: Пробні сесії (особисто та в групі)

На наступній індивідуальній зустрічі ми ближче познайомимося та підготуємося до початку терапії. Потім ви відвідаєте **пробну групову сесію (100 хв)**. Ви зможете спокійно побачити, як працює група, і зрозуміти, чи комфортно вам у ній.

Крок 3: Продовження терапії

Далі ви вирішуєте, чи бажаєте продовжити терапію в одній із наших постійних груп у поєднанні з індивідуальними зустрічами.

Оплата лікування за страховкою

Практика має **допуск до роботи з державними лікарняними касами**. Консультацію, пробні сесії та подальшу індивідуальну й групову терапію **повністю оплачують усі державні лікарняні каси**. Ми також приймаємо пацієнтів із приватною страховкою та за власний рахунок.

Розклад груп

Щоб вам було зручно поєднувати терапію з роботою, навчанням та сім’єю, заняття проходять **по середах і суботах**. Кожна зустріч триває **100 хвилин**.

Постійні терапевтичні групи

Група	День тижня	Час
Група 1	Середа	08:30 – 10:10
Група 2	Середа	10:15 – 11:55
Група 3	Субота	09:00 – 10:40
Група 4	Субота	10:50 – 12:30
Група 5	Субота	12:40 – 14:20

Як обрати час

Заняття по суботах дозволяють регулярно відвідувати групу також тим, хто працює.