Gældende pr. 1.1. 2022

Psykolog - samtale og terapi

For dig, som

- Har behov for støtte til at tackle fysisk og psykisk sygdom
- Har en sårbarhed, som hæmmer dig i at leve det liv, du gerne vil leve
- Har behov for mere energi i din dagligdag
- Ønsker at få en større forståelse for dig selv.

Hvad du kan forvente dig

Mange mennesker oplever, at livet giver bump på vejen, og nogle bump er større end andre. Når du kommer på Sano, kan du opleve, at din mentale tilstand i samme grad som din fysiske behandling og træning har brug for at få et løft.

Gennem individuelle samtaler kan du arbejde med at forholde dig til den situation, som du er i netop nu og derigennem opnå frihed til at vælge, hvordan du ønsker at leve dit liv med dine nuværende forudsætninger.

Nogle gange handler det om at sige sine tanker højt og blive mødt med forståelse og respekt, og andre gange kan der være behov for at gå ind i tanke- og handlingsmønstre og få vejledning og hjælp til at gennemføre de ændringer, der skal til, for at du kan få det bedst mulige liv.

Sådan arbejder psykologen

Psykologen møder mennesket, som det er og er optaget af at se det hele menneske. Du bliver mødt med åbenhed og nysgerrighed ift. netop din historie. Samtalerne med psykologen kan have forskelligt fokus, og behandlingsmetoderne vil variere alt efter, hvilket behov du har.

Områder psykologen arbejder med

Med sygdom og smerter i ryg, led og muskler kan der opstå en række aspekter, som psykologen kan hjælpe dig med at håndtere og bearbejde.

Det kan være:

- Angst, fx for smerter og sygdom
- Tvangsmæssig adfærd
- Depression
- Regulering af følelser
- Håndtering af en kronisk sygdom
- Traumer.

Behandlingsmetoder psykologen ofte benytter sig af

- Kognitiv adfærdsterapi
- Mindfulness
- Affektbevidsthed: Fokus på følelser og emotioner
- Mentaliseringsbaseret terapi: Hvordan vi forholder os til os selv og andre mennesker.

Pris

1 x 60 minutter	kr. 955,-
3 x 60 minutter	kr. 2.585,-
6 x 60 minutter	kr. 4.765,-

Kontakt

For at booke tid hos Sanos psykolog eller få yderligere oplysninger, kontakt os på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk

Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk