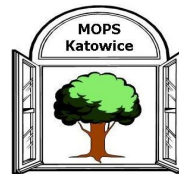


„Im większe w człowieku  
wewnętrzne rozbiecie,  
poczucie własnej  
słabości, niepewności  
i lęk, tym większa  
tęsknota za czymś,  
co go z powrotem scali,  
da pewność i wiarę  
w siebie.”

Antoni Kępiński

**Informację na temat oferowanej  
pomocy uzyskać można  
w Centrum Poradnictwa  
Specjalistycznego, Metodyki  
i Strategii  
Miejskiego Ośrodka Pomocy  
w Katowicach**



**Adres:**

**ul. Morcinka 19a, 40-124 Katowice**

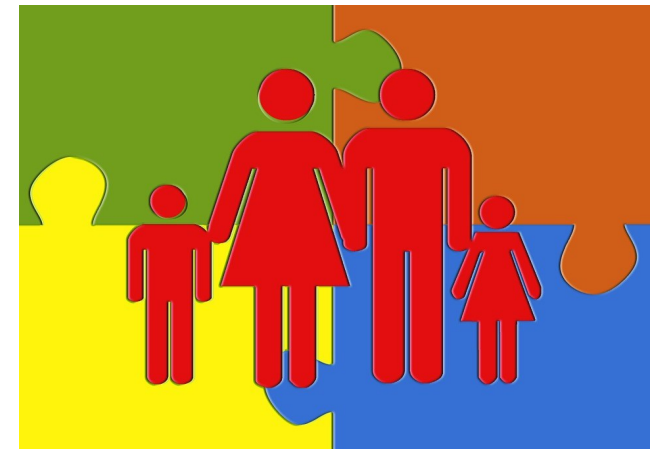
**tel.: 32 250 50 16**

**fax.: 32 259 85 11**

**e-mail: [cps@mops.katowice.pl](mailto:cps@mops.katowice.pl)**

**[www.mops.katowice.pl](http://www.mops.katowice.pl)**

**Bezpłatne wsparcie  
psychologiczne,  
psychoterapia  
indywidualna,  
rodzin i par**



**dla mieszkańców  
Katowic**

**W MIEJSKIM OŚRODKU  
POMOCY SPOŁECZNEJ  
W KATOWICACH PRACUJĄ  
PSYCHOLODZY,  
PSYCHOTERAPEUCI,  
KTÓRZY BEZPŁATNIE  
PROWADZĄ PSYCHOTERAPIĘ  
DLA WSZYSTKICH  
ZAINTERESOWANYCH  
MIESZKAŃCÓW KATOWIC**

**Oferujemy wsparcie psychologiczne oraz psychoterapię indywidualną, rodzin i par zakładającą możliwość zmian w obrębie:**

- sposobu tworzenia relacji z innymi ludźmi,
- postrzegania samego siebie,
- radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami i związanymi z nimi emocjami,
- kryzysami osobistymi.

Ponadto psychoterapia pomaga:

- w zrozumieniu interakcji między poszczególnymi członkami rodziny,
- dokonaniu wglądu w problemy, konflikty wewnętrzne czy uświadomienie pochodzenia zaburzeń.

- przeżywających trudności małżeńskie oraz trudności w kontakcie z dziećmi,
- które utraciły kogoś bliskiego lub żyją w zagrożeniu jego odejściem,
- cierpiących na lęki, napięcia, nerwice, depresję, zaburzenia osobowości, mających trudności adaptacyjne,
- które doświadczyły traumatycznego (urazowego) zdarzenia, zmieniającego ich dotychczasowe funkcjonowanie,
- przeżywających gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu (utrata pracy, zagrożenie ciężką chorobą itp.),
- przeciążonych psychicznie, obarczonych następstwami wielu trudnych zadań w życiu swoim i rodziny, żyjących w stanie przewlekłego stresu.