



Pierwsza wizyta u psychologa

Poradnik dla Klientów





SPIS TREŚCI

3 Poznaj nas bliżej

5 Pierwsza wizyta u psychologa - jak wygląda i jak się przygotować?

6 Jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa dziecięcego?

8 Jak wygląda pierwsza wizyta nastolatka u psychologa?

10 Jak wygląda pierwsza wizyta u seksuologa?

12 Jak wygląda pierwsza wizyta pary?

14 Jak wygląda wizyta online i jak się do niej przygotować?

16 Jak przygotować się do pierwszej wizyty u dietetyka lub psychodietetyka?

18 Poznaj wszystkich naszych specjalistów

28 Dowiedz się jeszcze więcej o naszym Centrum Psychoterapii





Poznaj nas bliżej

Mentali - Centrum Rozwoju i Wsparcia Psychologicznego to wyjątkowe miejsce w samym sercu Wrocławia stworzone z pasją przez ludzi, którzy pragną wspierać innych.

Naszym celem jest pomoc osobom zmagającym się z problemami psychologicznymi oraz towarzyszenie im w różnych momentach życia, aby mogli lepiej zrozumieć siebie i lepiej się rozwijać.

Nasz zespół składa się z wielu specjalistów i terapeutów, którzy współpracują ze sobą, aby zapewnić kompleksową i profesjonalną pomoc. Wierzymy, że każdy zasługuje na wsparcie, które jest dostosowane do jego indywidualnych potrzeb, a w Mentali zawsze znajdziesz otwarte serce i empatyczne podejście.





Poznaj nas bliżej

Oferujemy spotkania indywidualne, terapię par oraz spotkania dla rodzin. Wspieramy osoby z problemami natury psychologicznej w każdym wieku - zarówno dzieci, młodzież, jak i osoby dorosłe oraz osoby starsze.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, oferujemy możliwość spotkań zarówno w naszym przytulnym gabinecie we Wrocławiu, jak i online. Dzięki temu z pomocy naszych psychologów mogą skorzystać nie tylko osoby, które wolą spotkania stacjonarne, ale także ci, którzy z różnych powodów mają trudności z poruszaniem się w przestrzeni publicznej lub po prostu znajdują się w różnych częściach świata. Nasze usługi są dostępne dla każdego, kto potrzebuje wsparcia.

W naszym Centrum znajdziesz też możliwość skorzystania z wizyt domowych.

Wsparcie

- Terapia indywidualna
- Terapia par
- Terapia seksuologiczna
- Terapia dzieci i młodzieży
- Interwencja kryzysowa
- Psychodietetyka
- Wizyty domowe

Rozwój

- Diagnoza ADHD dzieci i młodzieży
- Diagnoza ADHD dorosłych
- Psychologia sportu
- Warsztaty dla firm
- Arteterapia





Pierwsza wizyta u psychologa - jak wygląda i jak się przygotować?

Przed pierwszą wizytą zastanów się nad tym, jakie masz oczekiwania wobec spotkania ze specjalistą. Przemyśl, jakie kwestie chciałbyś poruszyć i co jest dla Ciebie najważniejsze. Pamiętaj, że jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc, a Twoje uczucia i potrzeby są dla nas priorytetem.

Podczas pierwszej wizyty specjalista będzie chciał poznać i zrozumieć Twoje potrzeby. Omówimy Twoje cele i ustalimy, jak najlepiej Ci pomóc. Pamiętaj, że to miejsce bez oceniania, gdzie możesz być naprawdę sobą.

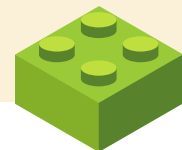


Pamiętaj!

- Specjalista jest po to, żeby Ci pomóc - **nie będzie Cię oceniał!**
- Sprawdź lokalizację gabinetu - jeśli masz wątpliwości zadzwoń pod numer - **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.
- Jeśli przyjmujesz jakieś leki pamiętaj, aby poinformować o tym swojego psychologa.

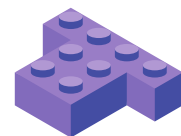


Jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa dziecięcego?



Pierwsza wizyta u psychologa dziecięcego to ważny krok, który często budzi niepewność u rodziców. Warto jednak wiedzieć, że spotkanie jest przeprowadzane w przyjaznej atmosferze, a jego celem jest przede wszystkim lepsze poznanie dziecka oraz zrozumienie trudności, z jakimi się zmagają. Zwykle pierwsze kilka minut poświęcone jest rozmowie z rodzicem, aby psycholog mógł zebrać podstawowe informacje o dziecku – jego zachowaniu, trudnościach czy sytuacji rodzinnej. Specjalista poświęca czas na obserwowanie dziecka - jego zachowań, reakcji i emocji. W trakcie spotkania mogą pojawić się proste zadania lub zabawy, które pomagają lepiej zrozumieć malucha.

Przed wizytą u psychologa z dzieckiem



Przemyśl, co dokładnie niepokoi Cię w zachowaniu dziecka – czy to problemy emocjonalne, społeczne, w szkole, czy może zmiany w zachowaniu, które pojawiły się niedawno.

Uprzedź dziecko - powiedz mu dokąd się udajecie i w jakim celu oraz wytłumacz mu, kim jest psycholog. Zrób to tak, jak opowiadasz dziecku o innych specjalistach z danej dziedziny – lekarzu, dentyście, czy nawet mechaniku samochodowym. Możesz powiedzieć, że psycholog dziecięcy to osoba, która pomaga dzieciom poukładać pewne sprawy, trudności i emocje. Czasami jego rolą jest też pomoc rodzicom, by lepiej zrozumieli swoje dziecko.



Jak wygląda pierwsza wizyta u psychologa dziecięcego?

Podczas wizyty z dzieckiem

Na pierwszej wizycie z dzieckiem, jeśli mały Klient nie chce pozostać w gabinecie sam/-a, to nie będziemy zmuszać go do tego na siłę. Możesz towarzyszyć dziecku podczas spotkania. Najważniejsze jest, aby poczuło się w gabinecie bezpiecznie.

Pamiętaj!



- Specjalista jest po to, żeby Ci pomóc - **nie będzie Cię oceniał!**
- Ważne, abyś w kontakcie z psychologiem był/-a szczerzy/-a.
- Sprawdź lokalizację gabinetu - jeśli masz wątpliwości zadzwoń pod numer - **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.
- Jeśli dziecko przyjmuje jakieś leki pamiętaj, aby poinformować o tym psychologa.
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym dokąd się udajecie i w jakim celu.



Jak wygląda pierwsza wizyta nastolatka u psychologa?

Pierwsza wizyta nastolatka u psychologa zazwyczaj rozpoczyna się od krótkiej rozmowy z rodzicem lub opiekunem, aby specjalista mógł poznać kontekst i zrozumieć, z jakimi trudnościami młoda osoba się zmagają. Następnie odbywa się indywidualne spotkanie z nastolatkiem, podczas którego psycholog stara się stworzyć bezpieczną i swobodną atmosferę, by młody człowiek mógł otwarcie mówić o swoich uczuciach i problemach. Spotkanie może obejmować rozmowę, a także proste ćwiczenia lub testy, które pomagają w lepszym zrozumieniu sytuacji.

Celem pierwszej wizyty jest zbudowanie zaufania i określenie, w jaki sposób psycholog może pomóc. Na koniec specjalista zazwyczaj omawia wstępne wnioski z nastolatkiem i rodzicem oraz proponuje kolejne kroki.

Bardzo istotne jest, aby nastolatek wiedział, dokąd idzie i do kogo, a także aby nie był zmuszany do wizyty wbrew swojej woli. Jeśli posiadasz opinie ze szkoły, od specjalistów lub z innych placówek, zabierz ze sobą te dokumenty.

Przed wizytą u psychologa z nastolatkiem

Porozmawiaj z nastolatkiem - zapytaj go/ją o chęci, trudności i obawy, bądź otwarty na jego/jej emocje. Pomocne może okazać się, że nastolatek sam dokona wyboru specjalisty. Zaproponuj mu 2-3 specjalistów i pozwól na końcowy wybór.



Jak wygląda pierwsza wizyta nastolatka u psychologa?



Pamiętaj!

- Najważniejszy jest czas i komfort.
- Nie oczekuj na początku drogi dużych sukcesów. Bądź otwarty i obecny, ale nie wpytuj o to, co działo się na spotkaniu.
- Pozostaw dziecku przestrzeń.
- Najważniejsza jest szczerowość – podziel się wszystkimi trudnościami, ponieważ to zapewni najlepszą współpracę.
- Sprawdź lokalizację gabinetu, jeśli masz wątpliwości skontaktuj się ze specjalistą lub zadzwoń pod **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.



Jak wygląda pierwsza wizyta u seksuologa?

Wizyta u seksuologa może odbyć się w gabinecie lub online – wszystko zależy od tego, jaką formę kontaktu ze specjalistą wybierzesz.

Przed wizytą u seksuologa

Zastanów się, jakie masz oczekiwania wobec pierwszego spotkania ze specjalistą. Jeśli masz konkretne pytania, warto je zanotować, ponieważ zdarza się, że z powodu stresu nasza pamięć może szwankować.

Jeśli masz wyniki najnowszych badań krwi, weź je ze sobą. Na nasze samopoczucie, libido czy inne trudności w życiu seksualnym może wpływać wiele czynników, a tymi najbardziej istotnymi są nasz organizm, styl życia oraz relacje z innymi.



Zachęcamy do przeczytania naszego artykułu:

„Jak wygląda pierwsza wizyta u seksuologa”



Jak wygląda pierwsza wizyta u seksuologa?

Podczas pierwszej wizyty u seksuologa

Na pierwszej wizycie seksuolog będzie chciał poznać Ciebie i Twoje trudności. Wiemy, że rozmowy na temat seksualności mogą być trudne, jednak warto powiedzieć o swoich obawach, jeśli takie się pojawiają.

Pierwsze wizyty u seksuologa polegają na zebraniu wywiadu dotyczącego Twojego życia i Twoich trudności. Specjalista będzie chciał pomóc Ci określić, jakie masz cele i oczekiwania wobec spotkań lub ewentualnej terapii.



Pamiętaj!

- Specjalista jest po to, żeby Ci pomóc - **nie będzie Cię oceniał!**
- Sprawdź lokalizację gabinetu - jeśli masz wątpliwości zadzwoń pod numer - **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.
- Jeśli masz wyniki najnowszych badań krwi, weź je ze sobą.





Jak wygląda pierwsza wizyta pary?

Pierwsza wizyta pary u psychologa zazwyczaj zaczyna się od wspólnej rozmowy, podczas której obie osoby mogą przedstawić swoje perspektywy względem trudności, z jakimi się mierzą.

Ważne jest, aby obie strony były obecne i aktywne w rozmowie, ponieważ zrozumienie obu stron jest kluczowe dla efektywnej pracy terapeutycznej.

Jeśli pierwsze spotkanie przebiegnie pomyślnie, kolejnym krokiem będzie ustalenie planu dalszej współpracy. Bardzo istotne jest, aby obie strony były świadome celu wizyt oraz były gotowe do otwartej i szczerzej komunikacji. Jeśli posiadacie jakieś dokumenty, notatki dotyczące relacji lub wcześniejszych terapii, warto zabrać je ze sobą.

Przed wizytą u psychologa z parą

Porozmawiaj z partnerem/partnerką o celu wizyty, oczekiwaniach oraz obawach. Ważne jest, abyście oboje byli otwarci na rozmowę i gotowi na współpracę z psychologiem. Pomocne może być wspólne ustalenie, jakie kwestie są dla Was najważniejsze i jakie cele chcielibyście osiągnąć dzięki terapii.



Jak wygląda pierwsza wizyta pary?



Pamiętaj!

- Najważniejszy jest czas i komfort. Nie oczekuj na początku drogi natychmiastowych rozwiązań.
- Bądźcie otwarci i obecni, ale również szanujcie przestrzeń, jaką terapeuta może potrzebować do analizy Waszej sytuacji.
- Najważniejsza jest szczerowość – dzielcie się swoimi uczuciami i trudnościami, ponieważ to zapewni najlepszą współpracę.
- Sprawdź lokalizację gabinetu - jeśli masz wątpliwości zadzwoń pod numer - **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.





Jak wygląda wizyta online i jak się do niej przygotować?

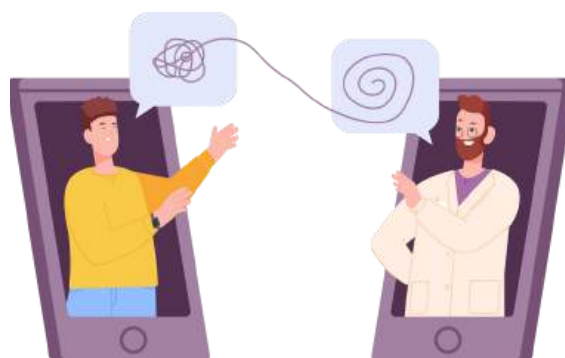
Terapia online wcale nie ustępuje tradycyjnym spotkaniom w gabinecie – oferuje ten sam poziom wsparcia i profesjonalizmu, z tą różnicą, że odbywa się w dogodnym dla Ciebie miejscu. Dzięki nowoczesnym technologiom, rozmowy z terapeutą są równie efektywne, a wiele osób ceni sobie wygodę i elastyczność, jaką daje taka forma kontaktu. Bez względu na to, gdzie się znajdujesz, możesz liczyć na pełne zaangażowanie specjalisty.

Pamiętaj, że spotkanie online to bezpieczna przestrzeń. Otwórz się na współpracę ze specjalistą, dzieląc się uczuciami i myślami, ponieważ wspólnie możecie osiągnąć pozytywne zmiany.





Jak wygląda wizyta online i jak się do niej przygotować?



Pamiętaj!

- Specjalista jest po to, żeby Ci pomóc - **nie będzie Cię oceniał!**
- Upewnij się, że Twoje połączenie internetowe jest stabilne, a sprzęt (kamera, mikrofon) działa poprawnie. Przetestuj ustawienia przed spotkaniem, aby uniknąć ewentualnych problemów technicznych.
- Znajdź odpowiednie miejsce na rozmowę. Wybierz spokojne miejsce, gdzie będziesz czuć się komfortowo i bezpiecznie. Wyeliminuj wszelkie potencjalne zakłócenia, aby móc swobodnie skupić się na rozmowie.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.



Jak przygotować się do pierwszej wizyty u dietetyka lub psychodietetyka?

Przed wizytą u dietetyka

Przede wszystkim, zastanów się, dlaczego chcesz skorzystać z wizyty u dietetyka. Chcesz poprawić swoją dietę, zrzucić kilka kilogramów, czy może zyskać więcej energii? Gdy masz jasno określone oczekiwania łatwiej będzie specjalście zrozumieć i dostosować plan współpracy do Twoich potrzeb.

Zastanów się nad swoimi nawykami i preferencjami żywieniowymi - o to na pewno zapyta Cię dietetyk.

Im więcej informacji podasz, tym lepiej specjalista będzie mógł dostosować plan żywieniowy czy udzielić Ci wskazówek dostosowanych do Twoich potrzeb.

Jak może wyglądać współpraca z dietetykiem?

Wszystko zależy od Twoich potrzeb. Dietetyk może udzielić Ci wskazówek, jak zdrowiej i lepiej się odżywiać, może rozpisywać Ci szczegółową dietę lub nauczyć Cię, jak samodzielnie komponować posiłki.





Jak przygotować się do pierwszej wizyty u dietetyka lub psychodietetyka?



Pamiętaj!



- Specjalista jest po to, żeby Ci pomóc - **nie będzie Cię oceniał!**
- Pamiętaj, aby ubrać się wygodnie. Dietetyk może zaproponować Ci zważenie, dlatego warto ubrać się komfortowo.
- Unikaj rajtuz na wizycie, ponieważ podczas ważenia musimy stanąć na wadze gołymi stopami.
- Sprawdź lokalizację gabinetu - jeśli masz wątpliwości zadzwoń pod numer - **535 58 58 58**.
- Najpóźniej 24 godziny przed spotkaniem otrzymasz szczegółowe informacje o tym, jak połączyć się ze specjalistą.
- Jeśli masz wyniki najnowszych badań krwi, weź je ze sobą.



Poznaj wszystkich naszych Specjalistów

W Centrum Mentali wiemy jak ważne jest poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia podczas całego procesu terapeutycznego. Nasi specjaliści to grupa doświadczonych i empatycznych profesjonalistów, którzy gotowi są pomóc Ci na każdym etapie Twojej drogi do zdrowia psychicznego.



Wysoko wykwalifikowani specjaliści
w dziedzinie psychologii



Indywidualne podejście do Klienta



Empatia i chęć niesienia pomocy



Gwarancja pełnej dyskrecji





Natalia Miszczyszyn

psycholożka | psychoterapeutka systemowa
| seksuolożka | arteterapeutka | założycielka
Mentali.

„Pomogę Ci poczuć się lepiej, niezależnie od tego w jak trudnej sytuacji się znajdujesz. Moja praca polega przede wszystkim na słuchaniu ludzi, w każdym człowieku staram się dostrzec to, co dla Niego najważniejsze. Interesują mnie wewnętrzne przeżycia oraz potrzeby mojego Klienta.”



Michalina Iżycka-Worhacz

psycholożka | seksuolożka | terapeutka par
| psychoterapeutka w trakcie szkolenia
| edukatorka.

„Pracuję z człowiekiem, a nie z zaburzeniem czy problemem. Patrę na każdą osobę w sposób całościowy.”



Paulina Pióro

psycholożka | psychoterapeutka
w trakcie szkolenia | psycholożka dorosłych,
dzieci i młodzieży | edukatorka.

*„W pracy z Klientem najważniejsze jest dla mnie,
aby każda z osób poczuła, że znalazła miejsce
w pełni bezpieczne dla jej myśli, uczuć i emocji.”*



Krzysztof Goljanek

psycholog | terapeuta par | trener mindfulness

*„W swojej pracy zwracam uwagę na to, aby osoba
w gabinecie nie czuła się oceniana i w pełni mogła
się rozwijać. Dbam, aby podejście i proces
był indywidualnie tworzony według potrzeb
Klienta.”*



Aleksandra Cieloch

psycholożka | interwentka kryzysowa

„W pracy z Klientem wykorzystuję techniki poznawczo-behawioralne, techniki dialektyczno-behawioralne (DBT) oraz metodę Problem Solving - Strategicznego Rozwiązywania Problemów umożliwiającą znajdowanie skutecznych i efektywnych rozwiązań. Korzystam także z metod dialogu motywującego oraz z koncepcji ACT opartej na autentyczności, akceptacji i uważności na potrzeby Klienta.”



Emilia Król

psycholożka | terapeutka par | psycholożka sportu

„W swojej pracy zwracam uwagę na to, aby osoba w gabinecie nie czuła się oceniana i w pełni mogła się rozwijać. Dbam, aby podejście i proces był indywidualnie tworzony według potrzeb Klienta.”



Sandra Reková

psycholożka | dietetyczka

„W pracy z drugim człowiekiem kieruję się przede wszystkim akceptacją, zaufaniem i empatią. Z troską i otwartością podchodzę do historii tych, którzy decydują się mi zaufać. W swojej pracy kieruję się aktualną wiedzą, a proponowane przeze mnie rozwiązania staram się, aby były skuteczne i odpowiednie - zachowując wyjątkowość każdego z podopiecznych.”



Paulina Michalczyk

psycholożka

„Do każdego Klienta podchodzę bardzo indywidualnie, a przede wszystkim z dużą otwartością, szacunkiem i empatyczną postawą do jego potrzeb. Stosuję podejście holistyczne postrzegające człowieka jako całość, zwracając uwagę nie tylko na psychiczną kondycję osoby, ale również jej stan zdrowia fizycznego, czynniki zewnętrzne wpływające na samopoczucie oraz wyznawane wartości.”



Aleksandra Setec

psycholożka | interwentka kryzysowa

„W kontakcie z Klientem kieruję się empatią, wrażliwością i autentycznością.

W gabinecie tworzę bezpieczną przestrzeń do bycia wysłuchanym i otrzymania wsparcia w przeżywanych trudnościach.”



Kacper Mięka

psycholog | psychoterapeuta poznawczo-behawioralny w trakcie szkolenia

„Pracuję przy użyciu metod i narzędzi terapii poznawczo-behawioralnej. Terapia ta wykazuje potwierdzoną badaniami niezwykle wysoką skuteczność w leczeniu. Opiera się ona na procesie weryfikowania hipotez dotyczących problemu i jego powstania, a także identyfikacji czynników, które go podtrzymują. Pomagam w lepszym radzeniu sobie z intensywnymi, nieprzyjemnymi emocjami oraz budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.”



Magdalena Samulnik

psycholożka | dietetyczka

„Najważniejszymi elementami współpracy z pacjentami są dla mnie relacja terapeutyczna i indywidualne podejście oparte na bezwarunkowej akceptacji i szczerzej empatii.”



Ewa Klusek

psycholożka | interwentka kryzysowa

„W kontakcie z Klientem kieruję się empatią, wrażliwością i autentycznością. W gabinecie tworzę bezpieczną przestrzeń do bycia wysłuchanym i otrzymania wsparcia w przeżywanych trudnościach.”





Olga Szewczyk

psycholożka dzieci, młodzieży, dorosłych

„Bliskie jest mi holistyczne patrzenie na człowieka, szczególnie na związek ciała z psychiką. W pracy z drugim człowiekiem najcenniejsze dla mnie wartości to poczucie bezpieczeństwa, empatia, wrażliwość. Wierzę, że relacja terapeutyczna może uzdrawiać, przywracać życiową równowagę, wiarę w siebie i poczucie sprawstwa.”



Malwina Śliwińska

dietetyczka | psychodietetyczka

„W mojej pracy przede wszystkim stawiam na zaufanie, kontakt i to, aby proponowane przeze mnie rozwiązania były jak najbardziej dostosowane do podopiecznych. Wtedy są one najbardziej skuteczne i zostają z nami na długo. Stawiam również na metodę małych kroków, dzięki którym możemy dojść do wielkich efektów.”



Małgorzata Otrębska

psycholożka dzieci, młodzieży, dorosłych
i seniorów | mediatorka

„W swojej pracy w szczególności kieruję się dobrem Klienta. Cenię sobie indywidualne podejście dlatego też dostosowuję metody pracy do jego potrzeb i możliwości. Istotne są dla mnie: prawidłowa komunikacja, dialog, zaufanie, dyscyplina, systematyczność, praktyczny wymiar pracy połączony z teorią, bezpieczeństwo, konsekwencja i współpraca.”



Wojciech Nowak

psychoterapeuta w nurcie psychodynamicznym
| pedagog

„W swojej pracy terapeutycznej staram się wnikliwie słuchać Klienta i stale podążać za Jego narracją. Do moich zainteresowań zawodowych należą między innymi: psychoterapia zaburzeń osobowości, zaburzeń nerwicowych i lękowych, a także szeroko rozumiana problematyka małżeństwa i rodziny, m.in.: problemy w relacjach rodzinnych.”





Maria Siemieniec-Maślanka

psycholożka

„W pracy z drugą osobą najważniejsze jest dla mnie budowanie atmosfery bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia, ponieważ tylko w takiej przestrzeni możliwe jest mierzenie się z trudnościami i wspólne poszukiwanie prawdy. Bliskie jest mi także uwzględnianie związku ciała i psychiki, który ma istotne znaczenie w rozumieniu siebie i radzeniu sobie z wyzwaniami.”



Paweł Klimas

psycholog | terapeuta uzależnień | terapeuta systemowy

„Jestem psychologiem, psychoterapeutą, specjalistą psychoterapii uzależnień. Przede wszystkim jestem osobą, która głęboko wierzy w ludzi i w zmianę. W to, że to my, ja, ty, każdy z nas ma wpływ na swoje szczęście, wystarczy w to uwierzyć i proaktywnie działać w wybranym kierunku.”



Monika Zalewska

psycholożka, seksuolożka

„W pracy z klientem bardzo ważne jest dla mnie stworzenie atmosfery, która daje możliwość otwarcia się na budowanie relacji terapeutycznej opartej na poczuciu bezpieczeństwa, zrozumieniu i empatii.”



Dowiedz się jeszcze więcej o naszym Centrum Psychoterapii

Dziękujemy, że wybrałeś/-aś Mentali jako wsparcie na Twojej drodze do zdrowia psychicznego. Nasza misja to nie tylko dostarczanie terapii, ale także edukacja i budowanie świadomości na temat zdrowia psychicznego.



Śledź nasze profile w mediach społecznościowych, aby być na bieżąco z naszymi działaniami, inspirującymi treściami i informacjami o wydarzeniach.

Dołącz do naszej społeczności online i wspólnie budujemy przestrzeń wsparcia i rozwoju.

Czekają na Ciebie:

- 🧠 Artykuły i porady od naszych specjalistów,
- 📖 Wywiady i opowieści ekspertów,
- ☀️ Codzienna dawka motywacji i pozytywnej energii.

Obserwuj nas!

Dziękujemy :)



Dołącz do naszych social mediów



[@mentalicentrum](#)



[Mentali Centrum](#)



[Mentali Centrum](#)