

**PSIHOTERAPEUT NE RADI SA
DIJAGNOZOM NITI SA KONKRETNIM
PROBLEMOM, VEĆ SA ČOVJEKOM.**



**PSIHOTERAPIJA JE POTREBA I
MOGUĆE RJEŠENJE BROJNIH
PROBLEMA KOJI MUČE LJUDE.**



iskra



iskra

NVO CRNOGORSKA ISKRA BERANE

Licencirana usluga terapije
Ministarstva rada i socijalnog staranja
Vlade Crne Gore

Prostorije **NVO Crnogorska iskra** nalaze
se u:

- ➔ Beranama, ulica Park IV, br. 1;
- ➔ Andrijevici, ulica Branka Deletića bb.

Radno vrijeme: od **9** do **16** časova.

Br. tel: **068-415-343**

E-mail: **szk.iskra@gmail.com**

savjetovalistezabrakiporodicu@gmail.com

FB stranica: **Crnogorska Iskra Berane**

FB profil: **NVO Iskra Berane**

Instagram profil: **iskra.nvo**

Web adresa: **www.iskra.org.me**



**PSIHOTERAPIJA
AKTIVNA BRIGA
ZA MENTALNO
ZDRAVLJE**



Finansira
Evropska unija



Ovaj brošura je dio projekta „Očuvanje mentalnog zdravlja uz primjenu psihoterapije”, koji NVO Crnogorska iskra Berane sprovodi u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 2. ReLOaD2 finansira EU, a sprovodi UNDP u saradnji sa petnaest lokalnih samouprava. Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost NVO Crnogorska iskra.

Stanja koja se mogu tretirati terapijskim intervencijama:

- ✓ psihosomatizacija
- ✓ stres,
- ✓ životne krize,
- ✓ depresivna stanja,
- ✓ anksiozna stanja,
- ✓ panični napadi,
- ✓ socijalne i druge fobije,
- ✓ posljedice proživljenog nasilja (sve vrste),
- ✓ posljedice trauma, zlostavljanja i zanemarivanja,
- ✓ posljedice mobinga.



Psihoterapijski rad ne zavisi samo od terapeuta – zavisi i od riješenosti klijenta da radi na svojoj promjeni. I terapeut i klijent imaju aktivnu ulogu u procesu, terapeut je tu da svojim razumijevanjem, stručnim znanjem, sopstvenim vještinama, omogući klijentu da što lakše svojim zalaganjem dođe do ciljanog rezultata.

Broj psihoterapijskih seansi i dužina cjelokupne terapije zavise od niza faktora kao što su, na primjer:

- vrsta problema ili tip poremećaja,
- ozbiljnost situacije ili težina poremećaja,
- koliko je dugo ta situacija ili poremećaj trajao,
- brzine napredovanja klijenta,
- količine trenutnog stresa,
- podrške koju klijent ima u svojoj porodici i okolini,
- kvalitet odnosa između klijenta i terapeuta.

KAKVA JE KORIST OD PSIHOTERAPIJE? KOJI SU NJENI EFEKTI?

Tokom psihoterapije osoba uči i stiče uvide o sopstvenim stanjima i raspoloženjima, osjećanjima, mislima i ponašanjima.



Koristeći saznanja dobijena tokom psihoterapije, osoba usvaja zdrave vještine

prevladavanja problema i upravljanja stresom.

Ishod psihoterapije treba da bude realizacija realistično postavljenih ciljeva oko kojih su se terapeut i klijent usaglasili na početku psihoterapijskog procesa. Najčešće se odnose na prevazilaženje neke neprijatne emocije (psihičke patnje) ili disfunkcionalnog ponašanja koji klijenta ometa u ostvarivanju ličnih ciljeva, ali isto tako mogu podrazumijevati i rad na otkrivanju i upoznavanju vlastitih psihičkih sadržaja u cilju svjesnije i potpunije realizacije ličnosti.



NVO CRNOGORSKA ISKRA BERANE

okuplja stručnjake različitih profila koje povezuje opredijeljenost za psihoterapiju i usmjerenost ka pomaganju ljudima da budu zadovoljniji na ličnom, porodičnom i profesionalnom planu.

Nevladina organizacija Crnogorska Iskra radi sa:

- ✓ pojedincima,
- ✓ parovima,
- ✓ porodicama,
- ✓ grupama.