



## HÅNDBTERING AF STRESS

GRUPPER • INDIVIDUELT • FOREDRAG • WORKSHOPS

- Et tilbud til dig der er ramt af stress, eller er i fare for at blive det

Hos Psykolog Centrum er vi optagede af, at tilbyde effektive teknikker til at skabe balance og overskud i din hverdag. Derfor udbyder vi bl.a. behandling af stress.

Når man er stresset i længere tid, bliver man netop ramt på sin balance og sit overskud i hverdagen. Man kan opleve svære fysiske og psykiske symptomer som f.eks. hovedpine, hjertebanken, træthed, indre uro, koncentrationsbesvær, irritabilitet, smerter og hyppige infektioner. På længere sigt kan det medføre alvorlige fysiske sygdomme og psykiske tilstande som angst, depression og udbændthed. For at forebygge eller behandle sådanne tilstande kan det være en god idé at få hjælp af en psykolog.

Psykolog Centrum tilbyder både individuelle samtaler og gruppeforløb for alle, der er ramt af stress eller er i fare for at blive det. Uanset om stressfaktorerne er på arbejde eller af mere privat karakter. Vi tager udgangspunkt i den vel-dokumenterede kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Det er en metode, der hjælper dig til både at skabe en hverdag med mere ro på og til at få dine handlinger til at være i tråd med det, der er vigtigt for dig.

Mange arbejdspladser finder det f.eks. hensigtsmæssigt at give deres ledere og medarbejdere fri til at deltage i et gruppeforløb, da de anvendte metoder har vist dokumenteret effekt ved forebyggelse og behandling af stress.

### Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: [post@psykolog-centrum.dk](mailto:post@psykolog-centrum.dk)