

**Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach projektu „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym”.**

**Nasi psychologowie świadczą profesjonalną pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych i wspierają w radzeniu sobie z wyzwaniami jakie niesie SM. Na spotkaniach, w bezpiecznych warunkach, można omówić swoje problemy, obawy i doświadczenia.**

### **Kiedy warto porozmawiać z psychologiem?:**

- ▶ Gdy jest Ci trudno odnaleźć się w nowej sytuacji jaką jest diagnoza SM.
- ▶ Gdy chcesz nauczyć się radzić sobie z emocjami pojawiającymi się w trakcie choroby.
- ▶ Gdy czujesz, że choroba Cię przytłacza i brakuje Ci sił do wykonywania codziennych wyzwań.
- ▶ Gdy odczuwasz lęk, smutek, masz obniżony nastrój.
- ▶ Gdy chcesz dokonać zmian w swoim życiu np. nauczyć się radzić sobie ze stresem.
- ▶ Gdy chcesz zrozumieć siebie, swoje emocje i potrzeby.
- ▶ Gdy potrzebujesz wiedzy o tym, jak wspierać bliską osobę, która ma SM.
- ▶ Gdy osoba Ci bliska ma stwardnienie rozsiane, a Ty potrzebujesz pomocy w uporządkowaniu swoich emocji związanych z chorobą.

**Nasi psychologowie są tu, aby Ci pomóc!**

## Poznaj naszych psychologów



### Agata Wiśniewska

Psycholog i psychoterapeuta w trakcie certyfikacji. Uzyskała tytuł magistra psychologii na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Następnie szkoliła się w terapii zaburzeń psychicznych osób dorosłych w ramach Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej w Warszawie.

Aktualnie doskonali swoje umiejętności w Profesjonalnej Szkole Psychoterapii Instytutu Psychologii Zdrowia w Warszawie oraz współpracuje z Polskim Towarzystwem Stwardnienia Rozsianego.

Pomaga przy trudnościach w radzeniu sobie ze stresem i lękiem związanym z chorobą, zaburzeniach emocjonalnych oraz stanach depresyjnych. Specjalizuje się w pracy z pacjentami zmagającymi się z trudnościami w obszarze relacji z innymi ludźmi, samooceną oraz osobami doświadczającymi przemocy w środowisku domowym.

### Izabela Siłakowska

Jest psychologiem i psychoterapeutą z kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym. Ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Humanistycznego SWPS oraz 4-letnie szkolenie w zakresie psychoterapii w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Obecnie jest w trakcie szkolenia z zakresu psychoterapii psychoanalitycznej w Studium Psychoterapii Analitycznej.

Doświadczenie zawodowe zdobywała podczas staży oraz pracy w m.in: Wojewódzkim Szpitalu Bródnowski, Instytucie Psychiatrii i Neurologii, Ogólnopolskim Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Poradni Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Ukończyła Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i posiada pierwszy stopień specjalizacji w tej dziedzinie.

Pracuje w poradni psychologicznej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, gdzie prowadzi psychoterapię indywidualną dla osób z SM. Pracuje też z nastolatkami, w tym z osobami z diagnozą ZA (zespół Aspergera) oraz z zaburzeniami rozwojowymi (ADHD, ADD). Prowadzi konsultacje z zakresu rozwijania umiejętności wychowawczych.

## Poznaj naszych psychologów



### **Ewa Osóbka-Zielińska**

Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia. Od 18 lat pomaga osobom zmagającym się z sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach oraz osobom długotrwale chorującym.

Uzyskała certyfikat psychoterapeutki w European Certificate of Psychotherapy, Polskim Stowarzyszeniu Neurolingwistycznej Psychoterapii oraz doradcy w Stowarzyszeniu NEST - New Experience for Survivors of Trauma. Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne, Studium Coachingu MLC i Studium Psychoterapii Neurolingwistycznej i renomowaną Szkołę Psychoterapii Ośrodka Intra w Warszawie.

Doświadczenie w pracy z chorymi somatycznie zdobywała m.in. w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku w Hospicjum Domowym Caritas oraz w PTSD.

### **Ilona Staszewska**



Psycholog, psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię w nurcie poznawczo-behawioralnym. Od przeszło 10 lat pracuje w Poradni Psychologicznej PTSD, zawodowo związana jest też z Oddziałem Leczenia Zaburzeń Nerwicowych Szpitala Specjalistycznego MSWiA w Otwocku.

Zajmuje się terapią zaburzeń lękowych, depresyjnych, pomaga osobom, które doświadczają kryzysów w życiu osobistym, zawodowym i przejawiającym problemy z adaptacją w trudnych sytuacjach.

## Kto może skorzystać z konsultacji psychologicznej?

Każda osoba z SM, nowozdiagnozowana lub chorująca wiele lat,  
a także jej bliscy, z całej Polski.

## Jak umówić się na spotkanie z naszymi psychologami?

**Można zrobić to na 2 sposoby:**

- ▶ wypełnij formularz do wybranego specjalisty na stronie **www.ptsr.org.pl**  
lub
- ▶ zadzwoń pod **(22) 127 48 50** i zapisz się na spotkanie.

Czekają na Ciebie również inni specjaliści, którzy pomogą Ci się uporać z innymi problemami. Znajdziesz u nas: poradnictwo socjalne, poradnictwo prawne, informacyjne poradnictwo neurologiczne (Uwaga! Rozmowa ma charakter konsultacji, nie jest wizytą lekarską).

**Jeżeli mają Państwo wątpliwości, do którego specjalisty powinni się zapisać, prosimy o kontakt, doradzimy.**

---

Projekt „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym” współfinansowany jest ze środków PFRON

Porady psychologa prowadzone w okresie 01.08.2020r. – 31.03.2021r. współfinansowane są przez Fundację PZU



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



FUNDACJA