



TASUTA PSÜHHOLOOGILINE ABI

Töötute psühholoogilise abi keskus pakub tasuta psühholoogilise nõustamise teenust Tallinna ja Harjumaa töötutele.

Töö kaotus võib olla rahunemise, ärevuse, halva tuju, ärrituse, hirmu ja depressiivse meeleolu põhjuseks. Enesehinnang langeb, suhted lähedastega halvenevad, eneseusk kaob. Nende raskustega ei ole alati võimalik iseseisvalt toime tulla. Sellisel juhul tasub alati pöörduda psühholoogilise abi saamiseks spetsialisti poole.

Konsultatsiooni saamiseks tuleb pöörduda juhul kui:

- teie kahtlete oma võimetes, oskustes, konkurentsivõimes
- teie tahate ennast paremini tundma õppida, hinnata oma võimalusi tööturul
- teil on raske valikut teha, otsuseid vastu võtta
- teie soovite seada eesmärgi ning töötada välja plaan eesmärgi saavutamiseks
- te tahate analüüsida oma ebaõnnestumisi, tulla toime negatiivse kogemusega, mis on seotud töö kaotusega või tööotsimisega
- teile tundub, et olukord on lootusetu
- enesehinnang langeb
- teil on ärevad ja sünged mõtted
- teil on une-, söömishäired, tuju kõikumised
- tekivad suhtlemisprobleemid lähedastega

NB! Vastuvõtt ainult eelregistreerimise alusel:

Nõustamine toimub eesti ja vene keeles.

Teenust osutavad kogenud psühholoogid-psühhoterapeudid, kellel on pikaajaline töötute nõustamise kogemus:

🇺🇸 Viktoria Saat MA tel. 5151 878 viktoria@viktoriasaat.ee (eesti keeles)

🇺🇸 Oksana Peetsalu MA tel. 525 7762 oksanapeetsalu@gmail.com (vene keeles)

Kabinet asub aadressil:

Tartu mnt 7-5, all vajutada EGAS ja tulla 3.korrusele „Psühhoterapia-ja nõustamiskeskus“

