



CENTRUM TERAPII  
EMPATIA

Profesjonalne wsparcie psychologiczne

# Czym się zajmujemy?

Każdy z nas miewa w życiu lepsze i gorsze chwile. Niektórzy świetnie radzą sobie nawet z największymi problemami, innych, nawet pozornie niewielkie trudności, przytłaczają i odbierają radość życia.

Niestety nawet w trudnych sytuacjach większość z nas udaje, że wszystko jest w porządku i że mamy się świetnie. Warto zrozumieć, że ukrywanie swoich problemów i zamykanie się w sobie jest drogą donikąd.

Centrum Terapii Empatia istnieje po to, by wspierać ludzi w trudnych dla nich momentach. By nie pozostawali z problemami sami i mogli liczyć na profesjonalne, efektywne i dyskretne wsparcie. Bo każdy może mieć lepsze, bardziej radosne i szczęśliwe życie!

Nasze wsparcie kierujemy głównie, choć nie tylko, do managerów. Świat biznesu jest nam doskonale znany, więc znamy także i dogłębnie rozumiemy problemy, stresy i frustracje, których on dostarcza. To bardzo pomaga nam w niesieniu skutecznej pomocy.

Zapraszamy do kontaktu z Centrum Terapii Empatia. Umówimy się na spotkanie konsultacyjne i razem zastanowimy jakie działania podjąć, by poradzić sobie z trudnościami naszego życia.

# W czym pomagamy?

## Zaburzenia nerwicowe

Nerwice są najpowszechniej występującymi zaburzeniami natury psychicznej. Przejawiają się w bardzo zróżnicowanych formach takich jak zaburzenia zachowania (czynności natrętne), zaburzenia procesów psychicznych (myśli obsesyjne), zaburzeń emocji oraz zaburzeń funkcjonowania ciała.

Nerwice bardzo często występują w formie zwanej zespołem lęku uogólnionego, którego cechą charakterystyczną jest to, że lęk towarzyszy człowiekowi przez większość czasu, niezależnie od sytuacji. Inne przejawy nerwicy to zaburzenia depresyjne, zaburzenia pourazowe, hipochondrie, bóle psychogenne i wiele innych.

## Kryzysy w życiu osobistym i zawodowym

Kryzys osobisty lub zawodowy zakłóca naszą wewnętrzną równowagę emocjonalną i wywołuje wiele negatywnych emocji. W sytuacji kryzysu poziom stresu jest tak wysoki, że przekracza możliwości obronne danej osoby i w dużym stopniu zaburza jej normalne, codzienne funkcjonowanie. Wywołuje panikę, odczuwamy szok i chaos, mamy poczucie, że jesteśmy totalnie zagubieni i nie panujemy nad tym, co się nam przytrafia.

Kryzys osobisty może mieć bardzo silny wpływ na człowieka, szczególnie jeśli ten jest pozostawiony „sam sobie”, a negatywne emocje, których doświadcza są zbyt silne, by je mógł pokonać. W takich sytuacjach możliwe jest, że kryzys pozostawi głęboki ślad w psychice w postaci lęku, czy utraty równowagi emocjonalnej.

Ponieważ najbardziej charakterystyczną cechą kryzysu jest niemożność samodzielnego poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją, zapraszamy do kontaktu.

## Zaburzenia związane z długotrwałym stresem

Długotrwały stres związany z codziennym życiem bardzo negatywnie wpływa na nasze samopoczucie. Jest przyczyną wielu nerwic i dolegliwości somatycznych. Rozchwianie emocjonalne związane z długotrwałym stresem utrudnia nam koncentrację, komplikuje relacje z innymi ludźmi, zaburza spokój i komfort wewnętrzny. Często powoduje przygnębienie i smutek.

Jeśli z jakichś powodów odczuwasz stres i zaczynasz doświadczać zaburzeń z nim związanych, nie zostawaj sam z problemem.

## Traumy związane z przypadkami losowymi

Życie bywa bardzo trudne. Doświadcza nas takimi zdarzeniami jak choroba – własna lub bliskiej osoby – śmierć, rozwód, utrata pracy. I wieloma jeszcze innymi, nie mniej stresującymi, zdarzeniami losowymi. Stres związany z takimi sytuacjami jest ogromny, a konsekwencje psychiczne bardzo poważne. Czujemy się bezradni, zagubieni, nie wiemy jak postępować. Często z rozpaczki popełniamy błędy o fatalnych skutkach. Jeśli znalazłeś się w takiej sytuacji skontaktuj się z nami. Zadbamy o twoją równowagę psychiczną i pomożemy przetrwać ten trudny czas.

## Zaburzenia osobowości

Zaburzenia osobowości to cały zbiór zaburzeń psychicznych, który skutkuje ukształtowaniem u danej osoby nieprawidłowych, utrudniających normalne funkcjonowanie w społeczeństwie, cech osobowości. Zaburzenia osobowości możemy więc określić jako trwałe wzorce niefunkcjonalnego postępowania człowieka w jego środowisku społecznym i zawodowym. Zaburzenia osobowości przejawiają się zazwyczaj jako negatywne nastawienie do świata i ludzi, wycofanie z relacji społecznych i aktywności zawodowych lub też jako nadmierna chęć kierowania innymi i dominacji. Ludziom o zaburzonej osobowości brakuje elastyczności i umiejętności dostosowania się do grupy, co powoduje problemy w życiu zawodowym i osobistym.

# Nasza oferta

## Konsultacja diagnostyczno-terapeutyczna

Konsultacja diagnostyczno-terapeutyczna to jedno lub kilka spotkań, których celem jest rozpoznanie problemu z którym klient się zgłasza, postawienie wstępnej diagnozy oraz zapoznanie go z możliwościami pomocy. Efektem konsultacji jest przedstawienie klientowi wstępnego planu pracy lub – jeśli jest taka potrzeba – skierowanie go do innego specjalisty.

## Interwencja kryzysowa

Interwencja kryzysowa jest wsparciem dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji w związku z przeżytym właśnie zdarzeniem traumatycznym takim jak rozwód, bankructwo, śmierć bliskiej osoby, czy inne zdarzenia losowe. Celem interwencji kryzysowej jest wsparcie dla klienta pozwalające mu na przywrócenie równowagi emocjonalnej i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa. Efektem interwencji kryzysowej może być podjęcie przez klienta terapii właściwej dla jego potrzeb.

## Psychoterapia indywidualna

Psychoterapia indywidualna jest cyklem regularnych spotkań klienta z terapeutą odbywających się zazwyczaj raz w tygodniu. Psychoterapię indywidualną warto podjąć, gdy doświadczamy dyskomfortu lub cierpienia z takich powodów jak np. długotrwały stres, lęki i fobie, nerwice, zaburzenia w związku lub innych relacjach interpersonalnych. Na sesje psychoterapii indywidualnej zapraszamy po uprzedniej konsultacji.

## Terapia par

Terapia par jest formą pomocy dla partnerów będących w formalnym lub nieformalnym związku i przeżywających kryzys lub trudności spowodowane nową sytuacją życiową, długotrwałym konfliktem, zdradą, pełnieniem ról rodzicielskich itp. Terapia par wymaga uczestnictwa w sesjach obojga partnerów.

# Nasz zespół



**Prof. nadzw. dr hab.  
Magdalena Kraczla**

Psycholog zdrowia i psycholog biznesu.

Specjalizuje się w problematyce stresu prywatnego i zawodowego, odporności psychicznej, braku pewności siebie, negatywnych i pesymistycznych postaw życiowych, wypalenia zawodowego, kryzysu wieku średniego, kształtowania osobistej kariery zawodowej oraz w diagnozie osobistego potencjału wyrażonego w predyspozycjach osobowościowych. Pracuje głównie w nurcie psychologii behawioralno-poznawczej jednak za każdym razem dostosowuje metodę terapii do problemu i potrzeb Klienta. Odbiła staż w jednej z najlepszych w Polsce placówek terapeutycznych w Klinice Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Od ponad 20 lat świadczy pomoc psychologiczną osobom będącym w kryzysach życiowych, cierpiącym z powodu negatywnych postaw życiowych, niskiej samooceny, wypalenia zawodowego, zmagającym z brakiem równowagi życiowej, z poczuciem przeciążenia oraz sytuacji kryzysowych, będących następstwem rozwodów. Zajmuje się także wspieraniem rozwoju osobistego i tworzeniem poczucia dobrostanu.

## mgr Roman Kraczla

Socjolog i terapeuta od ponad 15 lat zajmujący się pomocą psychologiczną. Obszarem moich zainteresowań terapeutycznych są głównie zaburzenia emocjonalne, zaburzenia osobowości i kryzysy w życiu rodzinnym i osobistym. Pracuję w nurcie analizy transakcyjnej i psychologii behawioralno-poznawczej. Swoją pracę poddaję regularnej superwizji u doświadczonych superwizorów. Grupą zawodową do których w szczególności kieruję swoje usługi są managerowie średniego i wysokiego szczebla.



## dr Radosław Molenda

Doktor psychologii. Absolwent Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego; adiunkt w Akademii WSB, konsultant ds. pomocy psychologicznej (5-letnie doświadczenie na tym stanowisku), wpisany do Spisu Psychologów Polskich.



# Zapraszamy do kontaktu

Przyjmujemy w gabinecie zlokalizowanym  
w Katowicach przy ulicy 3 Maja 22.  
Prowadzimy również sesje on-line.  
Zachęcamy do kontaktu.

Tel: 501034834

E-mail: [roman.kraczla@smgkrc.com](mailto:roman.kraczla@smgkrc.com)

<https://www.empatiacentrum.pl/>



CENTRUM TERAPII  
EMPATIA