**Co 6. mieszkaniec UE ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Czy terapia online jest skuteczna?**

**Wyniki badania Życie w dobie pandemii przeprowadzonego przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego pokazują, że już 53 proc. respondentów odczuwa wysoki lub bardzo wysoki poziom stresu, który powoduje pogorszenie stanu zdrowia. W przypadku co czwartego uczestnika stan psychiczny można uznać za zły, a 30 proc. badanych spożywa ryzykownie alkohol. Natomiast z danych OECD oraz Komisji Europejskiej wynika, że nawet co 6. mieszkaniec Unii Europejskiej ma problemy ze zdrowiem psychicznym.**

Pomimo rosnącej świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego wciąż bywa to temat tabu. Na temat metod rozwiązywania pojawiających się problemów krąży natomiast wiele mitów. Warto wysłuchać głosu eksperta i dowiedzieć się, jak zatroszczyć się o swoje zdrowie psychiczne, korzystając z możliwości oferowanych przez technologię.

**Zaproszenie na bezpłatny webinar**

Weź udział w bezpłatnym webinarze **Czy terapia online jest skuteczna? Zadbaj o psychikę bez wychodzenia z domu!** i dowiedz się, jak sięgnąć po profesjonalną pomoc za pośrednictwem Internetu. Spotkanie poprowadzi Tadeusz Reimus – doświadczony psychoterapeuta, konsultant i coach Mental Health Helpline.

l **Kiedy?** 27.10.2022 o godz. 15:00

l **Gdzie?** W pokoju ClickMeeting

l **Za ile?** Bez jakichkolwiek opłat!

Rejestracja znajduje się pod tym [LINKIEM](https://webinars.clickmeeting.com/czy-terapia-online-jest-skuteczna-/register).

**Czego dowiesz się podczas wydarzenia?**

W trakcie webinaru **Czy terapia online jest skuteczna? Zadbaj o psychikę bez wychodzenia z domu**! Tadeusz Reimus poruszy następujące tematy:

1. Co to jest psychoterapia i czemu służy? – Poznasz specyfikę pomocy, odrobinę historii i psychopatologii

2. Kto może skorzystać z psychoterapii i jakich wyników można oczekiwać?

3. Jak wybrać psychoterapeutę? Kwestie, na które należy zwracać uwagę, wybierając psychoterapeutę

4. Kiedy zacząć się niepokoić? Poznasz objawy zwiastunowe

5. Jak przygotować się do psychoterapii? Dowiesz się, co obserwować i zapisać przed rozpoczęciem terapii.

**O prelegencie**

**Tadeusz Reimus –** psychoterapeuta, konsultant, coach. Praktykujący psychoterapeuta w nurcie integratywnym, konsultant, akredytowany coach International Coach Federation na poziomie PCC (Proffesional Certified Coach); z wykształcenia i powołania psycholog. Absolwent filozofii i psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego, stypendysta Uniwersytetu w Tilburgu, Holandia; Od 20 lat wprowadza zmiany w zespołach i organizacjach. Zarządza zespołem psychoterapeutów w linii wsparcia psychologicznego [www.mhhelpline.com](http://www.mhhelpline.com/) Jego doświadczenie zawodowe to 20 lat pracy psychoterapeutycznej, około 12.000 godzin przeprowadzonych szkoleń, 5000 godzin konsultacji i ponad 3000 godzin akredytowanych coachingów. Bywa wykładowcą akademickim, autorem strategicznych dokumentów, facylitatorem. Koordynuje projekty strategiczne dla biznesu i sektora rządowego. Współautor „Strategii rozwojowej dla służby publicznej w latach 2008-2010”. Interesuje się filozofią współczesną, muzyką elektroniczną, jeździ na deskorolce.