

# Конспект психологічної сесії

Дата: 2025-09-19 | Клієнт: Іван Петренко

## Основні теми

- Стрес на роботі через конфлікти з керівництвом
- Проблеми з сном, раннє прокидання
- Бажання змінити роботу, але страх перед невизначеністю
- Напружені стосунки з дружиною, дратівливість

## Ключові інсайти

- Професійний стрес впливає на якість сну
- Страх перед невизначеністю блокує потребу в змінах
- Дратівливість - відображення внутрішніх конфліктів
- Напружені стосунки з дружиною можуть бути пов'язані з робочим стресом

## План дій

- **Розробити техніки копіngu:** зменшити рівень стресу на роботі
- **Регулювання сну:** використовувати техніки релаксації перед сном
- **Робота зі страхами:** визначити корені страху перед змінами
- **Покращення комунікації:** робота над емоційним розрядом у стосунках з дружиною
- **Підтримка змін:** пошук нових можливостей для реалізації професійних цілей

by Maiia Kondruk