**Konsultacje psychologiczne**

**Psycholożka Judyta Nylec**

**Zakres mojej pomocy psychologicznej obejmuje m.in.:**

🔹 Zaburzenia nastroju   
🔹 Zaburzenia lękowe  
🔹 Zaburzenia somatyzacyjne  
🔹 Proces żałoby i straty  
🔹 Zaburzenia adaptacyjne i kryzysy życiowe  
🔹 Zachowania agresywne i trudności w regulacji emocji  
🔹 Choroby autoimmunologiczne oraz fibromialgia – wsparcie psychologiczne  
🔹 Choroby nowotworowe – wsparcie psychoonkologiczne  
🔹 Pomoc psychologiczna dla osób po odbyciu kary pozbawienia wolności

**🔹 O mnie**

Jestem psycholożką z doświadczeniem w pracy z osobami dorosłymi zmagającymi się z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami nastroju, lękiem, somatyzacją oraz skutkami chorób przewlekłych – głównie autoimmunologicznych, nowotworowych i fibromialgii.  
Ukończyłam psychologię, psychotraumatologię i psychoonkologię. Pracuję w podejściu CBT, RTZ i TSR – konkretnie, z uwagą na sens i realną zmianę.

Szczególnie bliska jest mi praca z mężczyznami – tymi w kryzysie emocjonalnym, z historią zachowań agresywnych, doświadczeniem izolacji lub trudnością w mówieniu o sobie.  
oraz z osobami po diagnozie, po wyroku, po stracie.

Nie obiecuję, że będzie łatwo.  
Ale będzie uczciwie.  
Bez ocen. W tempie, które wytrzymasz.

🔹 Pierwsze spotkanie

Podczas pierwszej rozmowy spróbujemy określić, czego potrzebujesz i co może realnie pomóc w Twojej sytuacji – krok po kroku, bez pośpiechu.

Spotkanie trwa 50 minut. Może odbyć się online lub telefonicznie – jak Ci wygodniej.

To, co mówisz, zostaje między nami. Obowiązuje mnie tajemnica zawodowa.

Nie nagrywam, nie oceniam, nie udzielam „dobrych rad”. Słucham i wspólnie szukamy kierunku.

🔹 Pomoc po wyroku

🟢 Udzielam **bezpłatnych** konsultacji psychologicznych osobom po odbyciu kary pozbawienia wolności, które znajdują się w trudnej sytuacji finansowej.

Powrót do życia po wyroku to często czas napięcia, samotności i prób zbudowania siebie od nowa.

Jeśli jesteś po wyroku i potrzebujesz wsparcia, ale sytuacja materialna Ci to utrudnia – skontaktuj się ze mną.

**👉 *Umów spotkanie*  
👉 *Zacznij rozmowę*  
👉 *Zadaj pytanie***

**🔹 Kontakt  
📞 Telefon: ………….  
💬 WhatsApp: ………………….  
📧 E-mail: ………………………………………..**

Możesz umówić się przez formularz, telefon, mail albo wiadomość na WhatsApp.  
Nie bój się zapytać, czy Twój problem mieści się w zakresie mojej pracy.  
Jeśli nie – powiem to uczciwie i, jeśli będę mogła, podpowiem, gdzie szukać dalej.

Cena pierwszego spotkania: **200 zł**

Kolejne spotkania: **180 zł**

**Formy płatności**

Spotkanie online – przedpłata przez PayU podczas rezerwacji albo w dniu spotkania płatność przelewem lub BLIKiem.