



**Samtaleforløb
hos psykolog
Forskellige årsager**

Vi er alle udstyret med forskellige fysiske forudsætninger og dermed forskellig risiko for at udvikle psykiske symptomer. Ofte er der en udløsende faktor eller forskellige omstændigheder i livet, der gør, at du bliver opmærksom på, at du ikke længere er "helt dig selv".

Måske kan du selv eller ved pårørendes hjælp, bearbejde din situation eller dine symptomer, mens andre har behov for professionel hjælp. Her kan en psykolog eller psykiater bidrage med værktøjer og råd til at komme igennem en svær periode i livet.

Skræddersyede forløb

Hos Aleris tilbyder vi skræddersyede samtaleforløb tilpasset dig og dine behov. Forløbene er specielt målrettet til voksne, der ønsker støtte til at håndtere og bearbejde psykiske belastninger.

Psykologsamtalerne har fokus på, at du får identificeret de belastninger, der kan have udløst symptomerne, for derigennem at finde ud af, hvordan du håndterer disse fremover. Du får konkrete råd og værktøjer til at håndtere de symptomer, du mærker.

Derudover identificerer du sammen med psykologen eventuelle handle-mønstre, der muligvis forstærker belastningen og får hjælp til at ændre på disse.

Aleris har tilknyttet psykologer med særlig erfaring inden for erhvervs-psykologiske problemstillinger, krisepsykologi samt angst og depressionsbehandling.

Hvordan vil et forløb være?

Alle forløb foregår hos Aleris. Varighed af forløbene varierer og afhænger af problemstillingen samt omfang. Oftest vil du ved den første indledende samtale kunne få et indledende bud på antallet af samtaler. I visse tilfælde ønsker du måske at inddrage en pårørende. Dette har du altid mulighed for at tale med psykologen om, så I sammen kan vurdere, om det vil give mening, at du tager en nærtstående med til samtalerne.

Læs nedenfor nærmere om nogle af de temaer og problemstillinger, som Aleriss psykologer tilbyder hjælp til:

Stress og udbrændthed

Stressbelastninger kan opstå både i privatlivet og på arbejdspladsen. Vi kan ofte håndtere en kortvarig periode med høj belastning, men hvis belastningen varer ved over længere tid, vil du kunne mærke stresssymptomer.

Oftentimes kommer det til udtryk som søvnbesvær, hvor du har svært ved at falde i søvn, eller hvor du vågner om natten og føler dig lysvågen. Derudover vil du kunne mærke tiltagende hukommelses- og koncentrationsbesvær, flere følelsesudbrud i form af kort lunte eller let til tårer, muskelspændinger og hovedpine.

Via samtaleforløbet vil du få hjælp til at identificere de belastninger, der har skabt stresstilstanden, så de kan håndteres mere hensigtsmæssigt fremover. Du vil derudover få hjælp til at skabe bedre strategier for stresshåndteringen og få redskaber og vejledning til at fjerne de symptomer, du oplever.

Andre arbejdsrelaterede problemstillinger

Problemstillingerne kan fx være:

- Konflikter og samarbejdsvanskeligheder
- Mobning eller chikane
- Afskedigelse og ledighed
- Omstruktureringer
- Ledercoaching

Et samtaleforløb hos psykolog kan bruges til sparring omkring, hvordan du kommer igennem de problemstillinger, du står midt i. Det kan give et nyt perspektiv på din arbejdssituation og hjælp til, hvordan du kan komme godt videre på en anden måde.

Derudover vil du under forløbet også få konkrete redskaber til at håndtere de udfordringer, du oplever. Fx ved at have fokus på kommunikationsstrategier i forbindelse med samarbejdsvanskeligheder eller hjælp til, hvordan du skaber en god hverdagsstruktur, hvis du står midt i en ledighedsperiode.

Angst og fobier

Angst kan opstå i forhold til mange forskellige situationer og kan også være en følgevirkning af en længerevarende stressperiode. Måske oplever du, at du mærker ubehag ved at skulle ud blandt andre mennesker fx i supermarkedet, og at turen bliver ledsaget af hjertebanken, svedeture, uro og åndenød. Eller du kan mærke et pludseligt angstanfald, hvor du bliver overvældet af kropslige symptomer såsom svimmelhed, utilpashed, hyperventilering eller lignende.

Sker dette flere gange i træk, begynder du helt naturligt at blive nervøs for, at det skal opstå igen. Her kan det være væsentligt at få professionel hjælp til at håndtere angstilstanden. I samtaleforløbet vil der både være fokus

på, hvad der udløser angsten samt træning i, hvordan du kan håndtere angsten fremover.

Depression

Hvis du oplever depressive symptomer, vil du ofte kunne mærke tiltagende mangel på energi, mangel på initiativ og håb. Det bliver måske sværere at komme op om morgenen og de ting, der tidligere gav mening og skabte glæde, virker nu ligegyldige. Måske spekulerer du meget, og tankerne vil være negative og triste og kredse om gamle problemer eller dårlige minder.

Når depressionen er styrende, kan det være vanskeligt at komme ud af sin tilstand uden hjælp. Derfor er et samtaleforløb hos en psykolog væsentligt i vejen til at få det bedre. I samtaleforløbet vil der blive arbejdet med at skabe alternativer til de negative tankemønstre. Derudover vil der være fokus på, at du langsomt men sikkert øger dit aktivitetsniveau, da dette har en dokumenteret effekt på depressionssymptomer.

Samlivsophør

Et brud med din partner vil kunne medføre en reaktion uafhængigt af, om det var dit eget valg eller ej. Almindelige reaktioner på en sådan livskrise kan være tristhed, forvirring, bekymringer for fremtiden, følelsen

af at være mislykket eller befrielse og spænding. I sådan en situation oplever mange, at det kan være en god støtte at have en professionel samtalepartner, der ikke er part i sagen, til at hjælpe sig igennem processen.

Forløbet hos psykologen kan hjælpe dig til at forstå, at dine reaktioner på den nye livssituation er ganske normale. Det vil også kunne hjælpe til, at du begynder at give slip på det forhold, du forlader.

Krise og chok

Hvis du kommer ud for en voldsom hændelse, vil du kunne blive overrasket over din egen reaktion, selvom det er en helt normal reaktion, men den kan være ny og ukendt for dig. Typiske reaktioner kan være søvnforstyrrelser, uvirkelighedsfølelse, genoplevelse af begivenheden, "bedøvede" følelser og angst eller depressionssymptomer. Du vil ikke nødvendigvis opleve alle reaktionerne, og i de fleste tilfælde vil de aftage i ugerne efter hændelsen.

Et samtaleforløb hos en psykolog kan være en hjælp til, at du får forståelse for, at dine reaktioner er helt almindelige. Derudover er en stor del af hjælpen i forbindelse med voldsomme hændelser at få begivenheden talt igennem på en hensigtsmæssig måde. Under forløbet vil du også få konkret vejledning og redskaber til at håndtere de reaktioner, du mærker.

Egne notater

Egne notater

Egne notater

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket