

ZURE ANTSIETATEA ELIKATZEN DUZU?

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Aholkularitza Psikologikoa Udalaren zerbitzu bat da, **doakoa** eta **isilpekoa**, gazteei beraien egunerokoan ondoez psikologikoa sortzen dieten arazoak arintzen edo konpontzen saiatzen da.

Gazteek Aholkularitza Psikologikora joateko dituzten arazoetako batzuk, **BELDURRA** eta **ANTSIETATEA** dira. Beldurra gure biziraupenerako beharrezkoa den oinarritzko emozioa da, baina muturrera eramaten baldin bada sufrimendua sortzen duen muga bihurtu daiteke. Antsietate arazoak dituzten pertsonak beldurrez bizi dira, eta modu horretan ezin da bizi.

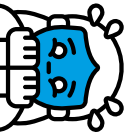
SAIHESTEA



Arriskutsuak diren edo beldurra eta segurtasun eza sortzen dizkizuten egoerak saihesten dituzu?

Saihesteak eroso sentiarazten gaitu, baina kontuz! Sarri egiten badugu, zailtasun horiei aurre egiteko gaitasunik ez dugula berresten dugu, eta, horrela, **gure beldurra** areagotzen dugu.

Ekintza bat gelditzea dakarren arriskua egiaztatu ondoren zentzuzkoa da; hala ere, aurre eginez gero, **baliabide pertsonal** gehiago eskura daitezke, eta gure gaitasunetan konfiantza handiagoa izango dugu.





KONTROLA



Gustuko al duzu dena kontrolpean izatea eroso eta lasai sentitzeko?

Kontrol pixka bat izateak antolatzen laguntzen digu, baina zer gertatzen da kontrolrik gabeko egoerak kontrolatzen salatzen garenean? "Jendaurrean hitz egitean urduri ez jartzea"... gehiago bururatzen zaizkizu?



Zenbat eta gehiago saiatu egoera edo erreakzio horiek kontrolatzen, orduan eta antsietate maila altuagoa eta kontrol ezaren sentazio handiagoa!



Gertatu ahal zaizkizun gaitz guztiei aurre egiten saiatzen zara gertatu aurretik?



Aurre hartzeak antolatzen eta egoerei aurre egiteko baliabideak izaten laguntzen digu, baina kontuz! PASATZEN BAZARA... biziko duzunaren edo bizi izan duzunaren ezinegona aktibatuko duzu.

Adimenak, gerora izutuko gaituen hori eraikitzen du. Nola erabili daiteke eraikitzeko ahalmen hori zure alde?

AURREA HARTZEAK

ESKAKIZUNA



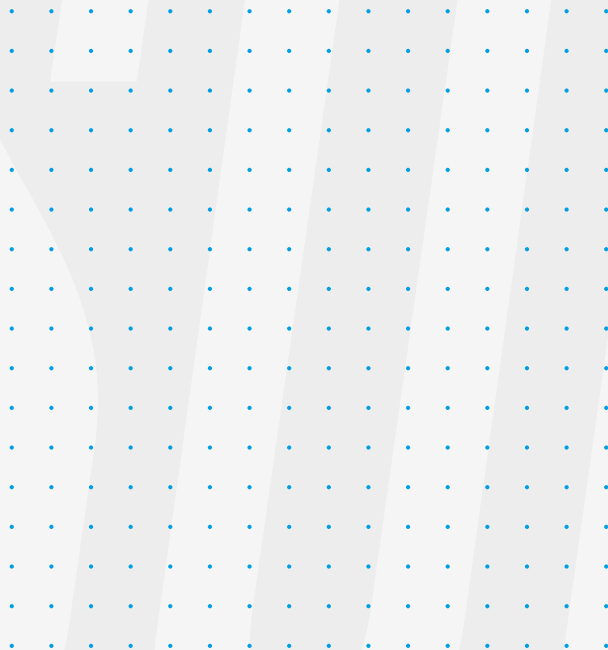
eta **zu**
nola ikusten duzu ?

Zure bizitzako arlo guztietan
gehiago eman dezakezula
sentitzen duzu? **Inoiz ez da**
nahikoa? Dena ondo egin behar
izatearen presioa sentitzen duzu?



Geure buruari exijitzea gure helburuak
lortzen laguntzen digu, baina kontuz!,
Perfekzioa ez da existitzen eta
lortzen saiatzeak frustraziora eta
autozigorrera eraman gaitzake.

Dagoeneko ondo dagoen zerbait hobetzen
saiatzen bazara, aukera handiagoa izango
duzu gehiegizko exijentziaren tranpan
erortzeko: **blokeoa** eta **frustrazioa** lortuz.
Hoberena den hori onaren etsaia da.



ZATOZ GU IKUSTERA

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Gazteentzat

14-30 urte

Ordutegia

Astelehen, astearte eta asteazkenetan

18:30etik 20:30era

El Campillo Gizarte Etxea

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904