 

**Liga za duševné zdravie a Modrý koník zriadili ONLINE PORADŇU**

**Ak máte problémy s duševným zdravím môžete sa od februára mailom obrátiť na odborníkov na webe Ligy za duševné zdravie. Poradňa na webe Ligy za duševné zdravie (LDZ) nadviazala na staršie poradenské aktivity Ligy. Ambasádorkou poradne na portáli Modrý koník je Martina Wäldl, vyštudovaná psychologička.**

Ing. Olga Valentová, ktorá zastrešuje v Lige za duševné zdravie kontakty s verejnosťou, posmeľuje návštevníkov webu Ligy: **Hovorme spolu o duševnom zdraví, o citových a rodinných problémoch – je to viac než normálne, je to nutné!** Dnes sa už zhovárame o všetkom, o zdraví, o peniazoch, politikoch, deťoch, chorobách a liekoch, sme angažovaní, chrumkaví aj zložití. Ale máme tu ešte stále aj témy, ktoré riešime radšej doma v kuchyni alebo ich vytesňujeme z našich myslí. Medzi ne patrí aj duševné zdravie naše a našich blízkych, naše prežívanie a citové problémy. A pri tom je duševné zdravie také dôležité! Po 15 rokoch sa Lige za duševné zdravie darí rozhýbať stojaté vody mlčania o tom, čo nás trápi. Skúste to a zistíte, že už len tým, že sa o svoje problémy podelíte, môžete získať možnosť ich riešenia. Inak s nimi ostávate sami a ponesiete si ich dlho, možno navždy …

**Odborníci v novej ONLINE PORADNI na webe Ligy:**

***PhDr. Zuzana Polťáková, PhD.,* psychologička, aj detské, rodičovské a školské problémy**

Štúdium psychológie ukončila v roku 2004 na UCM v Trnave. Pracovala v ambulancii klinickej psychológie, kde sa naučila ako pracovať s klientom či už dieťaťom alebo dospelým. Hlavnou náplňou bola psychologická diagnostika, s deťmi realizovala aj terapeutickú relaxáciu a poradenstvo. Po narodení detí pokračovala v práci v oblasti klinickej psychológie, ktorú neskôr vystriedalo poradenstvo, ktorému sa venuje doteraz aj počas materskej dovolenky.

***PhDr. Jozef Ďanovský*, psychológ, aj témy závislostí (alkohol a podobne)**

Absolvoval Prešovskú univerzitu v odbore psychológia. Závislostiam a ich liečeniu sa venuje od roku 2008 ako psychológ a od roku 2015 ako klinický psychológ po dokončení atestácie. Je frekventantom dlhodobého výcviku v geštalt terapii - metóda osobného rastu prostredníctvom sebapoznania. Venuje sa aj liečbe závislostí.

***PhDr. Jolana Kusá,* terapeutka, rodinné a partnerské problémy**

Vyštudovala Filozofickú fakultu UK v Bratislave v odbore filozofia, z ktorého ma aj doktorát, Následne absolvovala  postgraduál z poradenstva pre jednotlivca, pár a rodinu. V tejto oblasti pracovala 35 rokov ako poradkyňa v predmanželskej a manželskej poradni. Okrem  mnoho rokov skúseností z praxe absolvovala niekoľko výcvikov, naposledy Prácu s traumou, násilím a nešťastím v rodine, čím  získala vynikajúce  poradenské komunikačné a sociálne zručnosti v oblasti poradenstva osobnostného, pre jednotlivcov, párov či rodiny.  Pracuje ako terapeutka v Lige za duševné zdravie.

***PhDr. Eva Černíčková*, psychologička, osobnostné, partnerské a rodinné problémy**

Absolvovala psychológiu na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. Svoje odborné skúsenosti uplatnila po štúdiu ako psychológ v poradenstve pre jednotlivca, pár a rodinu, konzultant na linke dôvery, terénny pracovník v krízovej intervencii a metodik - psychológ. V súčasnosti sa venuje aj pravidelnej publikačnej činnosti. Počas praxe absolvovala aj viaceré kurzy a stáže, vďaka ktorým je na slovo vzatým odborníkom v svojom obore.

***Mgr. Katarína Vítková*, psychologička a terapeutka**

Štúdium psychológie a arteterapie absolvovala na Masarykovej Univerzite v Brne. Zameriava sa na Gestalt terapiu, poruchy príjmu potravy, psychotraumatológie a radu ďalších metód a problémov. Ako riaditeľka LDZ pred 9 rokmi bola pri zrode svojpomocnej skupiny porúch príjmu potravy. Od roku 2007 vedie svoju terapeutickú prax a aj naďalej sa zúčastňuje na aktivitách LDZ ako poradca, školiteľ a supervízor v programe pre školy (Zippyho kamaráti).

***Mgr. Zuzana Vasičáková Očenášová*, sociálno-právna orientácia, psychologické poradenstvo, mediácia, tanečno-pohybová terapia**

Je absolventkou štúdia práva a komunikácie, ako aj výcviku v mediácii a v tanečno- pohybovej terapii. Je pokročilou študentkou psychoterapeutického výcviku v proces-orientovanej psychológií a doktorandkou psychológie. Má skúsenosť s krízovým aj dlhodobým rozvojovým poradenstvom ako aj s terapeutickou prácou s ľuďmi s fyzickou či mentálnou inakosťou, s ľuďmi s psychiatrickými ochoreniami, s ľuďmi so skúsenosťou domáceho násilia. Je lektorka a facilitátorka. Pôsobí v pohybovom divadle *Len tak tak*, je spoluzakladateľka Labanovho ateliéru Bratislava LAB.