



Wielokrotnie decydując się na **emigrację** nie wiemy tak naprawdę co nas czeka i co zastaniemy na miejscu. **Nowa sytuacja dostarczy może zarówno bodźców pozytywnych jak i być źródłem ogromnego stresu.**

W znanym sobie miejscu, wśród bliskich, rodziny, przyjaciół mieliśmy często grono osób którym mogliśmy zaufać i do których mogliśmy się zwrócić, nagle to wszystko jest daleko i niedostępne.

Jedni czują się jak ryba w wodzie, mogą zacząć od nowa, bez ograniczeń które napotykali w ojczyźnie i poszukują niemal natychmiast możliwości rozwoju i integracji. Innych sytuacja może przerastać i nie mają do kogo się z tym zwrócić popadając w depresję. Jeszcze inni zauważają, że drobne problemy z którymi radzili sobie wśród bliskich, w ojczyźnie, na przestrzeni lat nawarstwiły się i skomplikowały ich sytuację. Reakcje psychologiczne na zmianę otoczenia, długotrwały pobyt za granicą lub choćby odległość jaka dzieli nas od najbliższych mogą być zupełnie różne. Niezależnie czy borykasz się z wieloma problemami, czy szukasz nowych sposobów adaptacji i rozwoju, czy też kryzysowa sytuacja wywołała u Ciebie myśli samobójcze, a może Twoje problemy, wyzwania lub plany są zupełnie różne i nietypowe, zawsze łatwiej przejść przez to mając pomocną dłoń.



Zdając sobie sprawę z tego, że wielu z nas nie ma dostępu do pomocy jaką mielibyśmy w ojczyźnie i że ciężiej jest wyrazić siebie w obcym języku założyliśmy **Polską Poradnię Psychologiczną dla rodaków w regionie Nort East**

. Nasza poradnia ma swoje biuro w

Newcastle upon Tyne

ale zapraszamy wszystkich chętnych zarówno z Middlesbrough, Darlington, Durham, South Shields, Ashington jak i okolic. Dogodna lokalizacja biura (

4 min od stacji metra Monument

) zapewnia możliwości dotarcia do nas i spotkania się

z polskim psychologiem oraz uzyskania pomocy w ojczystym języku.

Niezależnie czy utknąłeś w niedogodnej dla Ciebie sytuacji czy też złapałeś wiatr w żagle,

możemy pomóc Ci poprawić jakość Twojego życia, razem będzie łatwiej zarówno pokonać trudności jak i zrealizować się w dowolnej dziedzinie życia.

Polski psycholog w Newcastle upon Tyne