

ANNA ΞΕΡΟΒΑΣΙΛΑ
ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΣΠΟΥΔΕΣ:

• Master of Science (MSc) in Health Psychology and Psychosomatics
The Eötvös Loránd University (ELTE), Psychology Department,
Βουδαπέστη, Ουγγαρία (Αγγλόφωνο Τμήμα Ψυχολογίας)

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών με κατευθύνσεις:

• Health Psychology – Psychosomatics Programme
στο τμήμα Προσωπικότητας και Κλινικής Ψυχολογίας.
[Health Psychology - Psycho vegetative Interactions -
Psychosomatic Vulnerability and Anthropology Case and Field Studies
- Psychoneuroimmunology and Coping Strategies - Psychosomatics
Of Immunopathological Disorders - The Psychosomatics of
Cardiovascular Disorders - Eating Disorders and The Psychosomatics
of Gastro-intestinal Disorders]

• Developmental Psychology Programme
στο Τμήμα Κοινωνικής και Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας.
[Developmental Psychology - Human Behavior, Genetics and
Development Neurology - Neuropsychology of Cognitive
Development - Child Psychology diagnostics - Direction of Development
- Institutional Child Education - Child Psychopathology - Child
Psychiatry - Interventions - Methodology of Development Research]

• BSc in Psychology

The Eötvös Loránd University (ELTE), Psychology Department,
Βουδαπέστη, Ουγγαρία (Αγγλόφωνο Τμήμα Ψυχολογίας)

ΕΜΠΕΙΡΙΑ:

• Δημόσιο Ψυχιατρείο Αττικής

(Διπλωματική Εργασία: "Living With Schizophrenia")

• Κατασκήνωση Ελλήνων Αυτιστικών

(Υπεύθυνη ψυχολογικής υποστήριξης:

Εργασία στην κατασκήνωση παιδιών με ειδικές ανάγκες,
η οποία ανήκει στο Σύλλογο Ελλήνων Αυτιστικών)

• Ψυχολογική υποστήριξη σε κέντρα αδυνατίσματος

(Υπεύθυνη στη διερεύνηση του ψυχολογικού υπόβαθρου
της βουλιμίας των πελατών και παροχή ψυχολογικής υποστήριξης
κατά την διάρκεια του προγράμματος αδυνατίσματος)

• Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα EQUAL

(Εφαρμογή ψυχοκοινωνικής στήριξης, συμβουλευτική
στον εργασιακό τομέα, ψυχολογική ενδυνάμωση, ψυχολογική
υποστήριξη έναντι ρατσιστικών διακρίσεων κατά των ROM)

• Ανάλυση καλλιτεχνικής έκφρασης

(Ανάλυση παιδικής ζωγραφικής, διάγνωση νοητικής κατάστασης,
συμβουλευτική γονέων)

• Ομαδική ψυχολογική υποστήριξη γονέων

(Εκπαίδευση σε βασικά θέματα γονεϊκής, λύση πρακτικών προβλημά-
των με τα παιδιά τους και υποστήριξη στη σχέση παιδιού – πατέρα)

ΣΥΓΓΡΑΦΗ:

• Μελέτη «Ζώντας με Σχιζοφρένεια»

• Μελέτη «Η Ζωή και το Έργο του Otto F. Kernberg»

ΕΙΔΙΚΟ ΠΕΙΡΑΜΑ:

• Η κινητική συμπεριφορά υπνωτιζόμενου
και υπνωτιστή κατά την διάρκεια της ύπνωσης.

ΕΧΕΓΓΥΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

• Επίσημη Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχολόγου
(Αρ. Πρωτ.: 18591/18-10-2000)

• Μέλος του Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου (Π.Ψ.Σ) (Α.Μ.: 1162)

Σας περιμένω για μια φιλική συζήτηση

στην οποία θα μάθετε τρόπους

χειρισμού και αντιμετώπισης, με τους οποίους

μπορείτε να λύσετε όποιο θέμα σας απασχολεί...

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

&

ΘΕΡΑΠΕΙΑ



Άννα Ξεροβάσιλα

Ψυχολόγος (MSc στην Κλινική Ψυχολογία)

Αγωνιστών Πολυτεχνείου 33, Άγιος Δημήτριος, 173 41 Αθήνα

Τηλ.: 210 9346 563 – 6942 639 460

Website: <http://www.xerovasila.gr>

E-mail: anna@xerovasila.gr

ΛΥΣΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ

&

αν έχεις...

- ✿ Άγχος
- ✿ Φόβο να αντιμετωπίσεις διάφορα προβλήματα της ζωής
- ✿ Μοναξιά, απομόνωση, εγκατάλειψη από φίλους
- ✿ Αδυναμία να διεκδικήσεις ότι σου αξίζει
- ✿ Αϋπνίες ή αντίθετα κοιμάσαι πολύ όταν πρέπει να λύσεις ένα σοβαρό θέμα
- ✿ Φόβο να υποστηρίξεις τη γνώμη σου γιατί φοβάσαι ότι θα σε απορρίψουν
- ✿ Δυσκολία στο να βάζεις όρια στην ανοχή και στην υπομονή σου
- ✿ Μειωμένη αυτοπεποίθηση και ανασφάλειες
- ✿ Έχεις φτάσει στα όρια σου και είσαι έτοιμος(η) να εκραγείς
- ✿ Πρόβλημα να λες "όχι"
- ✿ Καταπίεση από συγγενείς και φίλους
- ✿ Συχνούς και δυνατούς πονοκεφάλους, ημικρανίες, πρηξίματα, έλλειψη ενέργειας και ζωτικότητας χωρίς να υπάρχουν παθολογικά αίτια
- ✿ Δυσκολία να κάνεις σχέση με το άλλο φύλο
- ✿ Κακή εικόνα για το σώμα σου ή δεν τρέφεσαι σωστά ή προκαλείς εμετούς (ψυχογενής ανορεξία)
- ✿ Αυξημένη όρεξη όταν στεναχωριέσαι (ψυχογενής βουλιμία)
- ✿ Κρίσεις πανικού
- ✿ Δερματικά συμπτώματα (εκζέματα, τριχόπτωση, ψωρίαση)
- ✿ Αγοραφοβία, φωτοφοβία, υψοφοβία χωρίς να υπάρχουν παθολογικά αίτια
- ✿ Αρρωστομανία, μανία καταδίωξης (όλος ο κόσμος είναι εναντίον σου)
- ✿ Μειωμένη αυτοπεποίθησή γιατί βρίσκεσαι στη τρίτη ηλικία
- ✿ Μειωμένο ενδιαφέρον για την ζωή, τώρα που έχεις πάρει σύνταξη
- ✿ Υποστεί βία και κακοποίηση
- ✿ Άσχημη ψυχολογία μετά τη γέννα (επιλόχεια κατάθλιψη)
- ✿ Επίμονη αίσθηση του ανικανοποίητου
- ✿ Ανεξήγητη σωματική ή ψυχική κόπωση
- ✿ Αδυναμία να ξεπεράσεις τον θάνατο αγαπημένου σου προσώπου

τότε...



Η Ατομική ή/και Ομαδική Θεραπεία θα σε βοηθήσει να γίνεις καλά και να απολαμβάνεις τη ζωή σου κάθε στιγμή.

αν είστε ζευγάρι & νοιώθετε πως...

- ✿ Πνίγεστε μέσα στη σχέση σας
- ✿ Βαριέστε
- ✿ Καταπιέζετε τα θέλω σας
- ✿ Μαλώνετε συχνά μεταξύ σας
- ✿ Η σχέση σας παραμένει στάσιμη
- ✿ Δεν μοιράζεστε πια όμορφες στιγμές
- ✿ Δεν επικοινωνείτε ουσιαστικά
- ✿ Υπάρχει σωματική, λεκτική ή ψυχολογική βία, απομάκρυνση
- ✿ Η σχέση απειλείται από τρίτα πρόσωπα
- ✿ Έχετε την ανάγκη να δημιουργήσετε εξωσυζυγική σχέση
- ✿ Αναπτύσσεται ανάμεσά σας εχθρότητα

τότε...



Η Ατομική ή/και Ομαδική Θεραπεία Σχέσης θα αποκαταστήσει τη σχέση σας πολύ σύντομα. Θα εκπαιδευτείτε σε τεχνικές επικοινωνίας έτσι ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα της σχέσης και να αντλείτε ισότιμα, ικανοποίηση και ευχαρίστηση από αυτήν.

αν μένεις ή/και χρειάζεται να φροντίζεις άτομα που...

- ✿ Έχουν διαγνωσμένη ψυχική διαταραχή (σχιζοφρένεια, μανιοκατάθλιψη, διαταραχές προσωπικότητας)
- ✿ Πάσχουν από σοβαρές παθολογικές ασθένειες
- ✿ Έχουν νοσηλευτεί ή νοσηλεύονται
- ✿ Είναι κατάκοιτοι
- ✿ Πάσχουν από ανίατες αρρώστιες
- ✿ Είναι σε μόνιμη κατάκλιση
- ✿ Πάσχουν από νεφρική ανεπάρκεια
- ✿ Έχουν αναπηρία
- ✿ Έχουν καρκίνο
- ✿ Έχουν σάκχαρο
- ✿ Έχουν σακχαρώδη διαβήτη

τότε...



Η Ατομική ή/και Ομαδική Θεραπεία θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη σχέση σας μαζί τους και να ξεπεράσετε τυχόν ενοχές, προσωπική δυσαρέσκεια, αίσθημα δυστυχίας και την αίσθηση προσωπικού εγκλωβισμού. Έτσι, εκείνοι θα νιώθουν πολύ καλύτερα μαζί σας και η κατάσταση της υγείας τους, καθώς επίσης και η ποιότητα της ζωής τους θα βελτιωθούν.

αν είστε γονιός & το μικρό παιδί σας...

- ✿ Είναι ένας μικρός τύραννος
- ✿ Φοβάται ανεξήγητα
- ✿ Δεν συγκεντρώνεται
- ✿ Ζηλεύει το(α) αδερφάκι(α) του
- ✿ Έχει επιθετική συμπεριφορά στο σχολείο
- ✿ Έχει άγχος
- ✿ Είναι κλεισμένο στον εαυτό του
- ✿ Είναι εξαρτημένο από ηλεκτρονικά παιχνίδια

& και το έφηβο παιδί σας...

- ✿ Έχει μελαγχολία
- ✿ Έχει αντιδραστική συμπεριφορά
- ✿ Έχει άσχημη εικόνα του σώματός του
- ✿ Αρνείται την επικοινωνία μαζί σας
- ✿ Έχει τάσεις εγκατάλειψης του σχολείου
- ✿ Ασχολείται υπερβολικά με ηλεκτρονικά παιχνίδια

τότε...



Η Συμβουλευτική Υποστήριξη σε εσάς, θα βοηθήσει να υποστηρίξετε τα παιδιά σας στο να ξεπεράσουν τα προσωπικά τους αδιέξοδα, έτσι ώστε να σταθεροποιηθεί η ψυχολογική τους κατάσταση και να μετατραπεί από αρνητική σε θετική, από απαισιόδοξη σε αισιόδοξη.

