

## PSYKOLOGKONSULTATION

### PSYKOLOG

Tjörns vårdcentral

*Vid vår mottagning kan du snabbt få konsultationer med en psykolog.*

PSYKOLOGKONSULTATIONER INNEBÄR RÅDGIVNING AVSEENDE:

- Problemlösning runt stressande livssituationer
- Strategier för stresshantering
- Hjälp med att utveckla en hälsosam livsstil
- Tekniker för att förbättra din sömn
- Konflikthantering
- Enklare smärthantering

KONSULTATIONERNA INNEFATTAR INTE:

- Psykoterapi/psykologisk behandling
- Arbetsförmågebedömningar
- Intyg/utlåtande avseende psykisk hälsa

PSYKOLOGKONSULTATIONER:

- Kan du få tillgång till via din läkare eller sjuksköterskan
- Tar vanligen 20–30 minuter
- Kan oftast göras samma dag
- Innebär rådgivning gällande begränsad problematik vid 1–2 tillfällen

Avgift för psykologbesök är 50 kr om listad vid Tjörns vårdcentral, 100 kr om listad vid annan vårdcentral.

Frågor? Vänd dig till din läkare/sjuksköterska om du har några funderingar.

*För att vi på bästa sätt ska kunna hjälpa dig ber vi dig att fylla i nästa blad och ha med dig när vi träffas!*