



 Nu fii suficient
de bun pentru alții.

 Fii suficient
de bun pentru tine.

 Alege-te pe tine,
în primul rând.

 În fiecare zi.

Atitudinea pozitivă
necondiționată sparge
corsetul de sticlă.



Maria Silaghi
PSIHOLOG & PSIHOTERAPEUT



Psihoterapie individuală

Un spațiu în care poți fi tu, fără teama de a fi judecat

Uneori, suferința nu se vede. Se ascunde în gândurile care nu îți dau pace, în oboseala care nu trece, în anxietatea care îți limitează viața sau în sentimentul că ai pierdut legătura cu tine însuși.

Psihoterapia individuală îți oferă un spațiu sigur, confidențial și empatic, în care poți înțelege ceea ce trăiești, poți identifica tiparele care îți influențează viața și poți construi modalități sănătoase de a face față dificultăților.

Lucrez folosind metode validate științific din terapia cognitiv-comportamentală (CBT), adaptate nevoilor și ritmului fiecărei persoane.

Psihoterapia te poate ajuta dacă te confrunți cu:

- ✓ Anxietate și atacuri de panică
- ✓ Depresie
- ✓ Burnout
- ✓ Traumă și pierderi emoționale
- ✓ Doliu

- ✓ Tulburări de somn
- ✓ Stimă de sine scăzută
- ✓ Dificultăți în relații
- ✓ Perfecționism și autocritică
- ✓ Dificultăți de adaptare și autocunoaștere
- ✓ OCD
- ✓ Probleme sexuale

Durata ședinței: 50 de minute

📍 Disponibilă în cabinet (Oradea) și online.

Terapie de cuplu

Relația voastră merită să fie ascultată. În spatele fiecărui conflict există nevoi, emoții și experiențe care nu au reușit să fie exprimate sau înțelese.

Terapia de cuplu oferă un spațiu neutru în care partenerii pot învăța să comunice mai eficient, să gestioneze conflictele și să reconstruiască încrederea și apropierea emoțională.

Terapia de cuplu poate fi utilă atunci când:

- ✓ Conflictele se repetă fără a găsi o soluție
- ✓ Comunicarea a devenit dificilă
- ✓ Există infidelitate sau pierderea încrederii
- ✓ Apar probleme legate de intimitate
- ✓ Gelozia afectează relația

✓ Cuplul trece printr-o perioadă de criză sau ia în considerare despărțirea

Ședințele urmăresc dezvoltarea unei comunicări autentice și găsirea unor soluții adaptate fiecărui cuplu.

Terapie de familie

Când un membru al familiei suferă, întreaga familie este afectată

Relațiile de familie pot deveni tensionate atunci când apar schimbări majore, conflicte sau dificultăți de comunicare.

Terapia de familie urmărește îmbunătățirea relațiilor dintre membrii familiei și identificarea unor modalități sănătoase de colaborare și sprijin reciproc.

Poate fi recomandată în situații precum:

- ✓ Conflicte între părinți și copii
 - ✓ Dificultăți de comunicare
 - ✓ Divorț sau separare
 - ✓ Adaptarea la schimbări importante
 - ✓ Probleme emoționale ale unui membru al familiei
-

Terapie de grup

Cum gestionăm anxietatea

Anxietatea poate crea senzația că ești singur în ceea ce trăiești.

În cadrul grupului terapeutic vei descoperi că și alți oameni trec prin experiențe asemănătoare și vei învăța strategii eficiente pentru gestionarea anxietății, reducerea gândurilor negative și recâștigarea încrederii în propriile resurse.

Grupul îmbină psihoeducația, exercițiile practice și sprijinul reciproc într-un mediu sigur și confidențial.

Se adresează persoanelor care doresc să înțeleagă anxietatea și să învețe modalități sănătoase de gestionare a acesteia.

Grup de suport pentru femei

Poartă balerinii cu aripi - un spațiu pentru femeile care aleg să se întoarcă spre ele însele.

Există momente în care femeile au nevoie de mai mult decât un sfat.

Au nevoie de un spațiu în care să fie ascultate, înțelese și acceptate fără măști și fără presiunea de a fi „puternice” tot timpul.

„Poartă balerinii cu aripi” este un grup de suport dedicat femeilor care își doresc să își redescopere echilibrul interior, să își înțeleagă emoțiile și să construiască o relație mai blândă cu ele însele.

Într-un cadru sigur și confidențial vom explora teme precum:

-  stima de sine
-  relația cu propriul corp
-  limite sănătoase
-  relații afective și atașament
-  anxietate și autocritică
-  feminitate și autenticitate
-  autocunoaștere și dezvoltare personală

Grupul oferă sprijin emoțional, exerciții experiențiale și momente de reflecție, într-o atmosferă bazată pe respect, empatie și încredere.

Uneori, vindecarea începe atunci când descoperi că nu ești singură.

📍 Întâlniri periodice în Oradea.

💻 Posibilitatea organizării unor ediții online.

Psihologia clinică - Evaluări psihologice

Evaluări clinice

- ✓ anxietate
- ✓ depresie

- ✓ tulburări cognitive
- ✓ evaluarea personalității
- ✓ tulburări emoționale
- ✓ psihodiagnostic

Rapoarte și avize

- ✓ Comisia de Expertiza Medicala a Persoanelor cu Handicap
 - ✓ Comisia de Expertiza Medicala a Capacitatii de Munca
 - ✓ FIV
 - ✓ Adoptie
 - ✓ Asistent maternal
 - ✓ SMURD
 - ✓ etc.
-

Psihologia aplicată în domeniul securității

Emit avize și realizez evaluări psihologice conform competențelor profesionale pentru:

- ✓ port și folosire armă
- ✓ pază și protecție
- ✓ detectivi particulari
- ✓ MAI
- ✓ MApN
- ✓ ANP
- ✓ tir sportiv
- ✓ pirotehnicieni

✓ alte evaluări specifice

Programare rapidă.

Aviz eliberat în aceeași zi, atunci când procedura permite.

Programează o ședință:

 0770 163 640

 psihologmariasilaghi@gmail.com

 Oradea

 Online