



AAVAIRA

Psychological Care for Emotional Wellbeing

Emotional & Psychological Counselling

Therapy Focused on Improving Mental & Emotional Wellbeing



Individual Counselling

Support for personal issues through one-on-one therapy.

- Anxiety & Stress Management
- Depression Support
- Adjustment & Life Transitions
- Coping with Trauma
- Anger Management



Couples & Relationship Counselling

Therapy focused on improving communication and relationship health.

- Premarital Counselling
- Conflict Resolution
- Trust & Intimacy Challenges
- Relationship Stress



Child & Adolescent Counselling

Therapeutic support for younger clients.

- School Anxiety & Academic Stress
- Behavioral Issues
- Social Skills Development
- Coping with Bullying
- Attention & Mood Concerns



Specialized Support Services

For specific needs requiring focused interventions.

- Trauma-Focused Therapy (including PTSD)
- Grief & Bereavement Counselling
- Substance Use Support (mild/moderate)
- Chronic Illness Adjustment



Workplace & Career Counselling

Support for professional growth and workplace challenges.

- Work-Related Stress
- Work-Life Balance Coaching
- Career Counselling



 AAVAIRA

Usha Hospital, Sathyamurthy Rd, Ramaswamipalya, Lingarajapuram, Bengaluru - 560033

 Contact@aavaira.in



AAVAIRA

Psychological Care for Emotional Wellbeing

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ

ಮಾನಸಿಕ
ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ
ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವತ್ತ
ಗಮನಹರಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೇವೆಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಖಿನ್ನತೆಗೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಬೆಂಬಲ
- ಜೀವನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು
- ಮಾನಸಿಕ ಅಘಾತವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- ಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆ



ದಂಪತಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಮಾಲೋಚನೆ
- ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ
- ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸವಾಲುಗಳು
- ಸಂಬಂಧದ ಒತ್ತಡ



ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳು

- ಅಘಾತ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ(ಕವಿಐಆ ಸೇರಿ)
- ದುಃಖ ಮತ್ತು ವಿಯೋಗ (ಶೋಕ) ಸಮಾಲೋಚನೆ
- ವ್ಯಾಸನ ಸಂಬಂಧಿತ ಬೆಂಬಲ(ಸೌಮ್ಯ/ಮಧ್ಯಮ)
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಾಲೋಚನೆ



ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- ಶಾಲಾ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಒತ್ತಡ
- ವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ
- ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- ಗಮನ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಕಾಳಜಿಗಳು



ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- ಉದ್ಯೋಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಒತ್ತಡ
- ಕೆಲಸ-ಜೀವನ ಸಮತೋಲನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ
- ವೃತ್ತಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ



 **ಆವೈರ**

ಉಷಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ ರಸ್ತೆ, ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಪಾಳ್ಯ, ಲಿಂಗರಾಜಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560033

 Contact@aavaira.in