

אשקלון

טלפון: 072-2285801

מהו טיפול פסיכותרפי? טיפול פסיכותרפי הינו טיפול שמותאם אישית כל מטופל והוא אינו פולשני. ניתן לומר שפסיכותרפיה היא שיטה טיפולית לריפוי / להקלה במגוון רחב בעיות נפשיות או רגשיות. פסיכותרפיה היא הגדרה כללית להתערבות נפשית (שאינן פסיכיאטרית), אשר מטרתן לשפר את איכות החיים והתפקוד או לפתור בעיות נקודתיות בקרב מי שפונה לטיפול. טיפול פסיכותרפי עוסק בעיקר בהבעת רגשות ומחשבות, על ידי ביטוי דמיון ורבדים מודעים (וגם רבדים בתת המודע). מטרת הטיפול בפסיכותרפיה היא להביא לשיפור במצב הרגשי, במצב הנפשי, החברתי וההתנהגותי של האדם. רוב שיטות הטיפול נעשות באמצעות שיחות בין המטפל למטופל ומשלבות לעיתים גם טכניקות טיפוליות נוספות כגון דמיון מודרך, נשימה מודעת ועוד. בעזרת טיפול פסיכותרפיה ניתן לטפל במגוון נושאים ובעיות כגון חרדה, דיכאון, קונפליקטים אישיים ובין אישיים, בדידות, קושי במערכות יחסים, בעיות רגשיות, מודעות עצמית, הגשמה עצמית, חיזוק הביטחון העצמי, מצבים של 'תקיעות' על רקע אובדן ומשברי חיים כגון גירושין, פיטורין ועוד. חדש! טיפול ויעוץ מרחוק במגוון נושאים מוזמנים לפנות אלי לשיחת היכרות ויעוץ ראשוני - ללא עלות! ניתן לערוך מפגשים טיפוליים איכותיים בזום.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)