

צור הדסה

טלפון: 072-2285801

מהו טיפול רגשי למבוגרים?

טיפול רגשי למבוגרים הוא תהליך טיפולי שמטרתו לעזור למטופלים להתמודד עם רגשות מורכבים, מצבי לחץ ואתגרים אישיים. בטיפול, המטפל יוצר מרחב בטוח שבו המטופל יכול להביע את רגשותיו ולחקור את המקורות שלהם. הטיפול מתאים לאנשים שחווים חרדות, דיכאון, תחושת תקיעות, קשיים במערכות יחסים או התמודדות עם שינויים משמעותיים בחיים. המטרה היא לא רק להבין את הרגשות, אלא גם לפתח כלים פרקטיים להתמודדות עמם ולשפר את איכות החיים. לחץ לרשימת מטפלים

רגשיים בירושלים כולל המלצות ומידעיתרונות הטיפול אחד היתרונות המרכזיים של טיפול רגשי למבוגרים הוא היכולת להעמיק את ההיכרות העצמית ולשפר את היכולת לזהות ולהביע רגשות בצורה בריאה. הטיפול מספק למטופלים כלים לשפר מערכות יחסים, להתמודד עם קונפליקטים ולשחרר מטענים רגשיים שמכבידים עליהם. בנוסף, הוא מעודד יצירת תחושת משמעות ושליטה בחיים, ועוזר להפחית תחושות של לחץ או חוסר אונים. הטיפול מתמקד בפתרונות מעשיים לצד הבנה עמוקה של המקורות הרגשיים, מה שמאפשר שיפור מתמשך ומשמעותי. איך טיפול רגשי מתבצע?

במפגש הראשון, המטפל והמטופל עובדים יחד כדי להגדיר את מטרות הטיפול ולהבין את הצרכים הרגשיים של המטופל. במהלך המפגשים, נעשה שימוש בשיטות כמו שיחות עומק, טכניקות הרפיה, דמיון מודרך או עבודה עם כלים יצירתיים, בהתאם לצרכים האישיים. הטיפול מתבצע בקצב שמותאם למטופל, והמטפל מספק תמיכה וכלים פרקטיים שניתן ליישם ביומיום. לאורך התהליך, המטופל לומד

עולה טיפול רגשי לילדים או למבוגרים?

המחיר של טיפול נע כיום בין 250 ל-600 ש"ח לשעת טיפול. יחד עם זאת, חשוב להבין כי המחיר

נקצע על ידי המטפל/ מטפלת בהתאם למספר גורמים: וותק ומוניטין של המטפל. לחץ

לרשימת מטפלים רגשיים בירושלים כולל המלצות ומידעלשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או

קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.

בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)