

נתיבות

טלפון: 072-2285801

טיפול רגשי - דרך יעילה להתמודדות עם קשיים

מהו טיפול רגשי? טיפול רגשי הוא סוג של טיפול העוזר למטופלים לחקור ולהבין את רגשותיהם ואת הקשר בינם לבין חוויות מהעבר וההווה. השיטה יעילה בטיפול במגוון הפרעות כמו התמודדות עם פחדים, דיכאון, חרדה, קשיים התפתחותיים ועוד. במהלך הטיפול, שיכול להתקיים באופן אישי או בקבוצה, המטופל לומד לזהות ולנתח את מצבי הרוח שלו, דפוסי ההתנהגות, ודרך התמודדות עם לחצים וקונפליקטים. המטפל מספק סביבה תומכת ומעודדת הבעת רגשות, ועוזר למטופל להבין כיצד חוויות מהעבר משפיעות על ההווה. מטרת הטיפול הן הבנה עצמית טובה יותר, יצירת דפוסי התנהגות בריאים יותר והקלה בסימפטומים. הטיפול יעיל במיוחד לטיפול בדפוסי יחסים, טראומה ומצוקה. כיצד מתבצע טיפול רגשי? טיפול רגשי כולל בדרך כלל מפגשים של כ-50 דק', שבהם יש שיחות ופעילויות המאפשרות חשיפה והבנה. מטופלים רבים דיווחו על שיפור משמעותי באיכות החיים, תחושת ערך עצמי ויכולת להתמודד עם מצוקה. טיפול רגשי עוזר במגוון נושאים ובעיות כמו חרדות, פחדים, חוסר ביטחון עצמי, מודעות עצמית, הגשמה עצמית, בעיות בזוגיות, בעיות במשפחה, בעיות עם הילדים ועוד... לחץ לרשימת מטפלים רגשיים למבוגרים לחץ לרשימת מטפלים רגשיים לילדים לשאלות 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](#)