

# אביבית אהרוני פרידריך- מטפלת CBT-Li, מדריכת הורים מומחית להפרעת קשב בנתניה



השיזף 19 א קרית השרון, נתניה

טלפון: 072-2285521

שמי אביבית אהרוני פרידריך מטפלת CBT-Li ומדריכת הורים, מומחית להפרעות קשב. עצמי ביטחון ולחיזוק לדיכאון, לחרדות שעוזר מחקרית שמוכח טיפול Li-CBT, כולנו מתמודדים עם אתגרים וקשיים בין אם זה בינו לבין עצמו, ובין אם זה בתוך המשפחה, עם בן הזוג,

עם הילדים או כל נושא אחר.

לעיתים לא קל לנו לאסוף כוחות ולהתחיל להתמודד עם הקושי, לפעמים יותר קל להישאר עם מה

שאנחנו רגילים ומכירים אבל... אפשר לעשות שינוי, אפשר להיות אחרת!

מתחילים בצעד קטן ומשם הכל אפשרי ♥

טיפול CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) הוא טיפול יחסית קצר, מוכח מחקרית כיעיל לטיפול בחרדות

בדיכאון ובחיזוק בטחון עצמי ומכיל בתוכו מספר שיטות טיפול.

טיפול CBT הוא הטיפול הנכון כשמתמודדים עם דאגה כל היום, חרדה חברתית, חרדה מטיסות,

מעליות, כלבים, מבחנים, נהיגה, התקפי פאניקה, התקפי חרדה, התפרצויות כעס, דחיינות, דכאון,

חיזוק בטחון עצמי ועוד.

בהדרכת הורים: מקבלים כלים להתמודדות עם האתגרים השונים בגידול וחינוך הילדים במיוחד אם יש

ילד עם הפרעת קשב שהאתגר לעיתים הופך להיות מורכב יותר

אודותי: את השינוי המקצועי שלי לעולם הטיפול וההדרכה עברתי בעקבות הבת הגדולה שלי. בילדותה

היא אובחנה עם הפרעת קשב.

הרגשתי שאני לא מצליחה לקבל תשובות מהגורמים המקצועיים סביבי לשאלות שהיו לי והחלטתי

ללכת ללמוד הדרכת הורים.

כשהתחלתי לעסוק בהדרכת הורים נפתח בפני עולם חדש של עשייה. הרגשתי סיפוק רב בלעזור

להורים בהתמודדות עם האתגרים השונים בגידול הילדים בדיוק כמו שעזרו לי.

לעולם הטיפול הגעתי בעקבות התנדבות שאני עושה. בהתנדבות אני מדברת עם מבוגרים ובני נוער

אנשים כדי לעשות שינוי מהיסוד וכיום אני גם מטפלת CBT-Li טיפול שמוכח מחקרית שעוזר לחרדות, לדיכאון ולחיזוק ביטחון עצמי. אני מתרגשת כל פעם מחדש כשאני מלווה בני נוער, נשים וגברים בתהליך השינוי. מנקודת ההתחלה שבה מתמודדים כל יום עם חרדה, דכאון ובטחון עצמי נמוך ומהמקום שקשה להאמין שאפשר אחרת למקום שהמושכות בידיים שלכם ואתם יודעים איך להרגיע את החרדה ואיך להיות עם כוחות ומצב רוח יותר טוב.

לימודים ונסיון טיפולי: בעלת וותק של 8 שנים. לימודים במכון וינגייט, עידן ההורות ומכללת רופין ניתן להתייעץ עימי באמצעות הטלפון או טופס יצירת הקשר ולקבל הכוונה גם מרחוק ואונליין. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני. בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[אתר אינטרנט](#)  
[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)