

אביטל מנדל - מתמחה בטיפול בהתמודדות עם חרדה, טראומה ודיכאון, מלווה א.נשים במציאת משמעות במשברי חיים. משלבת טיפול ACT CBT-Li, NLP, וגישת MBCT

תל אביב

טלפון: 072-2285912

אביטל מנדל - בתהליך קצר-מועד (10-20 מפגשים) המתמקד בכאן ועכשיו, אני משלבת טיפול קוגניטיבי-התנהגותי ACT CBT-Li, עבודה עם התת-מודע בגישת NLP, טכניקת MBCT מבוססת מיינדפולנס, קונסטלציה משפחתית, תרפיית TLT, גישות נוספות, בהתאמה אישית לצרכים הייחודיים של כל מטופלת.

בוגרת אוניברסיטת תל אביב, מכללת גומא גבים, מכללת רטר, מרכז גוף נפש, ביה"ס דרך הקונסטלציה, ביה"ס פסיכו-דהרמה. בעלת נסיון של למעלה מ-13 שנה. איך אני יכולה לעזור לך:

- במפגש הטיפולי אנחנו חוקרים יחד מהן המחשבות שמנהלות אותך ומייצרות סטרס ומצוקה
- לומדים להפרד מהרגלים אוטומטיים לא מועילים שמגבילים אותך
- מתרגלים איך להפחית לחצים, חרדות ודיכאון
- משחררים טראומות ורגשות קשים על מנת להניע תהליכים קדימה
- יוצרים נתיבי מחשבה ואמונות חדשות, וכך מאפשרים תהליך של צמיחה והתפתחות
- מתמקדים בכוחות ובחוזקות שלך, על ידי חיזוק המשאבים הפנימיים
- מגדירים מטרות מדויקות ויוצרים מציאות חדשה ומשמעותית, שמדויקת לך כיצד טיפול קוגניטיבי

התנהגותי ACT CBT-Li יכול לעזור לך?
טיפול ACT (טיפול בקבלה ומחויבות - Therapy Commitment and Acceptance) הוא הגל החדש והשלישי של ה-CBT. בשנים האחרונות, יותר ויותר מחקרים מראים את היתרונות והיעילות של טיפול יחסים במערכות וקשיים רגשי ויסות, התמכרויות, וטראומה דיכאון, וחרדה לחץ עם בהתמודדות ACT

הטיפול בקליניקה מתמקד בפעולה שמביאה לשינוי מעשי. אנחנו מגלים יחד מה באמת חשוב, מהם הערכים האישיים שמעניקים לכל אחד משמעות וסיפוק. לומדים להתגבר על הפחד וההימנעות,

ויוצרים שינוי עמוק שמוביל לפעולה מחויבת וממשית במציאות. בתהליך הטיפולי אנו מחזקים את היכולת להיות בכאן ועכשיו, בנוכחות מלאה, בלי להיתקע בעבר או לפחד מהעתיד, דבר שמאפשר להתמודד עם משברי חיים ומצבים רגשיים מורכבים באופן גמיש ובריא

יותר. כיצד טיפול NLP יכול לעזור לך?

באמצעות שינוי תהליכי המאפשרת טיפול שיטת הינה (NLP (Neuro Linguistic Programming

שימוש בשפה, ובטכניקות דמיון מודרך, המאפשרות גישה ישירה אל התת-מודע. יש המכנים את ה-NLP "המדריך למשתמש במוח", מפני שהיא מאפשרת לנו "לתכנת" ולחווט מחדש

את המוח שלנו - לשנות תבניות חשיבה שליליות אוטומטיות, ולהחליף אותן במחשבות חיוביות מקדמות. כתוצאה מכך אנחנו לומדים לשנות דפוסי התנהגות אוטומטיים, אמונות מגבילות והרגלים לא מועילים, ומפתחים הרגלים חדשים שיעזרו לנו להשיג את המטרות שלנו, ויוצרים לעצמנו את החיים

שאנחנו רוצים. כיצד טיפול MBCT מבוסס מיינדפולנס, יכול לעזור לך?

תוכנית טיפול MBCT (Mindfulness Based-Cognitive Therapy) - הוכחה מדעית כטיפול יעיל

ומשמעותי בהתקפי חרדה, בצמצום הסכנה לחזרתיות של דכאון, ובשיפור איכות החיים. היא מיועדת גם לאנשים המתמודדים עם קשיי ויסות רגשיים, מחשבות טורדניות ופיברומיאלגיה. המפגשים בקליניקה

חוויתיים, וכוללים כלים מעשיים להתמודדות עם לחץ וחרדה מתחום המיינדפולנס. תחומי טיפול:

- חרדה, התקפי פאניקה וסטריס
- התמודדות עם דכאון, טראומות, מחשבות טורדניות, אובססיביות, ויסות רגשי
- משברי חיים, גירושין, בעיות פוריות, אבל ואובדן
- מימוש עצמי, מצבי תקיעות בחיים, שליטה בכעסים, דחיינות, זהות מינית, נטייה למצבי רוח
- קשיים חברתיים, קושי להתמודד עם שינויים, חרדת מבחנים, חרדת טיסות, חרדת נהיגה
- התמודדות עם כאב כרוני (פיברומיאלגיה), אלרגיות, פוביות
- העצמת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים/נסיון מקצועי:
- מטפלת ACT CBT-Li בגישה קוגניטיבית-התנהגותית (טיפול בקבלה ומחויבות - and Acceptance

גבים' גומא' מכללת בוגרת, (Commitment Therapy)

רטר' מכללת בוגרת, NLP Master •

• מטפלת בגישת MBCT מבוססת מיינדפולנס, בוגרת מרכז גוף נפש', וביה"ס לתורת הנפש

הבודהיסטית פסיכו-דהרמה'

• מטפלת בקונסטלציה משפחתית, ביה"ס 'דרך הקונסטלציה'

• מנחת דמיון מודרך, מדיטציות, תרפיית TLT

• בעלת תואר ראשון בחינוך E.T.Sc.B, אוניברסיטת תל אביב/מזמינה אותך לתאם איתי שיחת היכרות

וייעוץ ראשוני ללא עלות, אשמח לעזור.

הטיפולים בקליניקה ברמת גן - גבעתיים, ובאונליין.

~~~~~

קישור לכרטיס הביקור הדיגיטלי שלי נמצא כאן

~~~~~

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)