

מושב בית עוזיאל

טלפון: 072-2285801

מהו טיפול פסיכותרפי?

טיפול פסיכותרפי הוא טיפול שמטרתו לסייע לאדם להתמודד עם קשיים נפשיים, דפוסי חשיבה שליליים, משברים אישיים ושיפור יכולת ההתמודדות עם אתגרי החיים. הטיפול מתקיים במסגרת מקצועית עם מטפל מוסמך, כגון פסיכולוג קליני, עו"ס קליני או מטפל רגשי, המשתמש בגישות שונות כמו טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), שמיון מודרך, טיפול דינמי ועוד. מטרת הטיפול היא ליצור מרחב בטוח שבו המטופל יכול להביע את רגשותיו, להבין את מקורות הקשיים שלו ולרכוש כלים להתמודדות בריאה ויעילה יותר עם מצבים שונים בחייו. הטיפול עצמו מתבצע לרוב בפגישות שבועיות, פנים אל פנים או אונליין, ונמשך בין מספר שבועות לכמה שנים, בהתאם לצרכים האישיים של המטופל. במהלך המפגשים, המטפל והמטופל מקיימים דיאלוג עמוק, שבו המטפל מסייע למטופל לזהות דפוסי חשיבה והתנהגות מזיקים ולפתח אסטרטגיות לשינוי חיובי. בטיפול ניתן להתמודד עם מגוון רחב של נושאים, כגון חרדה, דיכאון, טראומה, בעיות זוגיות, משברי זהות ועוד. מחקרים רבים הוכיחו כי טיפול פסיכותרפי מסייע לשיפור איכות החיים, מחזק את היכולות הנפשיות של האדם, ומאפשר לו לחיות חיים מלאים ומספקים יותר. לחץ/לחצי לרשימת מטפלים בפסיכותרפיה ברחובות 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](#)