

רמת ישי

טלפון: 072-2285801

טיפול רגשי מהווה דרך יעילה להתמודדות עם קשיים  
טיפול רגשי הוא טיפול העוזר למטופלים להבין את רגשותיהם ואת הקשר בינם לבין חוויות מהעבר  
וההווה. השיטה יעילה בטיפול במגוון נושאים כמו התמודדות עם פחדים, הגשמה עצמית, דיכאון,  
חרדה, קשיים התפתחותיים ועוד. במהלך הטיפול, שיכול להתקיים באופן אישי או בקבוצה קטנה,  
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 מספר 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. 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](#)