אינה שפירו הימל - CBT - טיפולי פסיכותרפיה לנוער ולמבוגרים בהרצליה ובאונליין



הרצליה

טלפון: 072-2285618
אינה שפירו הימל מטפלת בפסיכותרפיה בגישה התנהגותית קוגניטיבית CBT בהרצליה. זהו טיפול

ממוקד בעיה וקצר מועד בעל הצלחה מוכחת.אינה מטפלת במגוון רחב מאוד של בעיות ונושאים:
* חרדה
* דיכאון
* התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר
* בעיות בזוגיות
* פרידה וגירושין
* מציאת זוגיות
* דימוי עצמי נמוך
* התמודדות עם חרדה חברתית
* קושי ביחסים בין-אישיים
* מיומנות חברתית
* תחושת תקיעות בקריירה ובחיים הפרטיים
* הדרכת הורים
* הכוונת צעירים
ועוד...* חדש - טיפול פרטני דרך האינטרנט - אונליין - במגוון בעיות רגשיות:
יש לי ניסיון רב גם בפגישות טיפוליות באמצעות שיחות ווידיאו דרך האינטרנט. טיפול מסוג זה עובד!
שיחות טיפוליות בווידיאו לא פחות יעילות מפגישות בארבע עניים. הטיפול עובד באותה דרך בדיוק.
היתרונות של הטיפול באמצעות האינטרנט ברורים. ניתן לעשות את הטיפול מכל מקום ובכל מקום. אין

צורך בהשקעת זמן וכסף לנסיעה וכמובן, שמירה על פרטיות הלקוח מובטחת.* שיחת הכרות והכוונה

ללא תשלום- 20 דקות - אשמע את הבעיה ואדע אם אוכל לעזור לך. במידה ולא אוכל - אפנה אותך

~~לגורם מתאים שיוכל לעזור לך.אודות אינה שפירו הימל:~~
שמי אינה שפירו הימל ואני מטפלת בגישה התנהגותית קוגניטיבית- CBT.

טיפול התנהגותי קוגניטיבי -CBT - הוא טיפול ממוקד בעיה וקצר מועד.
הדבר הופך את סוג הטיפול הזה לאפקטיבי ומועדף משום שרבים כיום מחפשים פתרונות מהירים. זהו

טיפול שנותן מענה לקשיים של כאן ועכשיו. חשוב ומעניין לבדוק כיצד נוצרה הבעיה, מהו שורש הבעיה,

אך חשוב יותר להבין כיצד מתמודדים עם הבעיה היום. לדעת את המקור לא תמיד מאפשר את פתרון

הבעיה. טיפול התנהגותי קוגניטיבי מתמקד בעיקר בפתרונות.
אני עובדת בגישה התנהגותית קוגניטיבית CBT ראשית כל, כי אני מאמינה בה וכי היא הוכיחה את

עצמה. אני מגיעה לתוצאות מהר, המטופלים בדרך כלל מרגישים שיפור משמעותי כבר בפגישות

הראשונות.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]