

הרצליה

טלפון: 072-2285801

מה זה טיפול פסיכותרפי?

טיפול פסיכותרפי הינו טיפול שמותאם אישית כל מטופל והוא אינו פולשני. ניתן לומר שפסיכותרפיה היא

שיטה טיפולית לריפוי / להקלה במגוון נרחב של בעיות נפשיות או רגשיות. פסיכותרפיה היא הגדרה

כללית להתערבות נפשית (שאינן פסיכיאטרית), אשר מטרתה לשפר את איכות החיים והתפקוד או

לפתור בעיות נקודתיות בקרב מי שפונה לטיפול פסיכותרפי. טיפול פסיכותרפי עוסק בעיקר בהבעת

רגשות ומחשבות, על ידי ביטוי דמיון ורבדים מודעים (וגם רבדים בתת המודע). מטרת הטיפול

בפסיכותרפיה היא להביא לשיפור במצב הרגשי, במצב הנפשי, החברתי וההתנהגותי של האדם. רוב

שיטות הטיפול נעשות באמצעות שיחות בין המטפל למטופל ומשלבות לעיתים גם טכניקות טיפוליות

נוספות כגון דמיון מודרך, נשימה מודעת ועוד.

בטיפול בונים יחד מקום בטוח, שדרכו תוכלי/תוכל לחקור את דפוסי החיים שלך, לזהות כוחות, ולחוות

שינוי רגשי, קוגניטיבי וגם גופני. לרשימת מטפלים בפסיכותרפיה באזור השרון 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](#)