

אירינה פוקס | מטפלת רגשית, יועצת זוגית ומשפחתית ומטפלת בפרחי באך בתל אביב



תל אביב

טלפון: 072-2285542

יש תקופות שבהן משהו בחיים מרגיש פחות מדויק. לפעמים זו חרדה או תחושת עומס, לפעמים קושי במערכת יחסים, ביקורת עצמית שמלווה את היומיום, תחושת תקיעות או פשוט הידיעה שהגיע הזמן לעצור ולהבין מה באמת קורה. בקליניקה בתל אביב של אירינה פוקס, מטפלת רגשית אינטגרטיבית, יועצת זוגית ומשפחתית מתקיים מרחב טיפולי אישי, מכבד ולא שיפוטי, שבו אפשר להביא גם את הדברים שקשה לדבר עליהם. העבודה הטיפולית בקליניקה משלבת בין גישות וכלים שונים בהתאם לאדם ולמטרות התהליך. במקום להיצמד לשיטה אחת, נבחן יחד מה יכול להתאים לכם ולמה שאתם עוברים באותו שלב בחיים. בין הגישות והכלים שבהם נעשה שימוש: טיפול קוגניטיבי-התנהגותי CBTACT - טיפול בקבלה ומחויבות הגישה האקזיסטנציאלית טיפול רגשי אינטגרטיבי פסיכותרפיה הומאוסטטית כלים לעבודה רגשית עם זוגות טיפול בפרחי באך הקצב, המטרות והכלים יכולים להשתנות מאדם לאדם. לעיתים העבודה מתמקדת בהתמודדות עם קושי מסוים כאן ועכשיו, ובמקרים אחרים היא מאפשרת תהליך עמוק יותר של הבנה עצמית ושינוי דפוסי. מתי טיפול רגשי יכול להתאים? טיפול רגשי יכול להיות רלוונטי במגוון רחב של מצבים, גם כאשר לא מדובר במשבר חד וברור. בקליניקה ניתן לקבל טיפולי וליווי סביב נושאים כמו: חרדה, פחדים וחוסר שקט פנימי דאגנות ומחשבות שחוזרות שוב ושוב, לחץ ומתח רגשי, ביקורת עצמית גבוהה ושיפוט עצמי, חוסר ביטחון ותחושת ערך נמוכה, רגשות אשמה, כעס שמצטבר או התפרצויות קשיים ביצירת או בשמירה על מערכות יחסים, תחושת ריחוק או בדידות, תקופות של משבר, שינויים משמעותיים בחיים, פרידה וסיום של page 1/2

בקבלת החלטות תחושת תקיעות בלבול וחיפוש אחר כיוון רצון להבין דפוסים אישיים שחוזרים על עצמם רצון להעמיק את ההיכרות והמודעות העצמית לעיתים דווקא כשהחיים "נראים בסדר" מבחץ, אך בפנים קיימת תחושה שמשהו אינו עובד כפי שהיה, טיפול יכול לספק מקום לעצור ולהקשיב למה שקורה. טיפול רגשי פרטני טיפול פרטני מאפשר להביא לקליניקה את מה שמעסיק אתכם, ללא צורך להתאים את עצמכם לציפיות של אחרים. במהלך המפגשים ניתן להתבונן במחשבות, ברגשות, באמונות ובתגובות שחוזרות במצבים שונים ולבדוק כיצד הם משפיעים על הבחירות, ההתנהלות היומיומית והקשרים עם הסביבה. המטרה היא לא להפוך את האדם למישהו אחר, אלא לאפשר לו להכיר את עצמו טוב יותר, לזהות את המקומות שבהם הוא מרגיש תקוע וליצור בהדרגה יותר חופש בבחירה ובתגובה. טיפול זוגי - להבין את מה שקורה ביניכם זוגות רבים מגיעים לטיפול לא משום שאין ביניהם אהבה, אלא משום שהם מרגישים שהם כבר לא מצליחים להגיע זה לזה. המטרה אינה להחליט מי צודק ומי טועה, אלא ליצור מרחב שבו שני בני הזוג יכולים להבין טוב יותר את עצמם ואת האחר, לזהות את הצרכים והרגשות שמפעילים אותם ולבנות דרך תקשורת אחרת. גם כאשר רק אחד מבני הזוג מרגיש מוכן להתחיל טיפול, ניתן לבחון אפשרות להתחיל בתהליך פרטני ולראות כיצד ניתן להתקדם משם. פרחי באך כחלק מעבודה רגשית העבודה עם פרחי באך יכולה להשתלב בהתמודדות עם פחדים וחרדה, עצב, תחושת בדידות, כעס, אשמה, חוסר ביטחון, רגישות גבוהה, דאגנות ועומס רגשי. הם יכולים להשתלב גם בתקופות שבהן מתמודדים עם שינוי, קבלת החלטות, תחושת תקיעות או משבר אישי. השכלה והכשרה מקצועית: השכלה אקדמית בפסיכולוגיה מעל עשור של ניסיון בעבודה טיפולית טיפול רגשי אינטגרטיבי וטיפול זוגי ומשפחתי CBT כחלק מגישה טיפולית אינטגרטיבית ACT - Acceptance and Commitment Therapy פסיכותרפיה הקשר הטיפול העבודה רגשית עם זוגות הכשרה מתקדמת כ-Flower Bach Senior, המרוץ את לרגע לעצור אפשר שבו מקום שמחפשים למי מיועדת אביב בתל הקליניקה Therapist להניח בצד את הצורך "להסתדר" ולהקדיש זמן למה שקורה בפנים. אין צורך להגיע עם תשובות מוכנות או עם הגדרה מדויקת של הבעיה. אפשר להתחיל מהמקום שבו אתם נמצאים עכשיו, ומשם להבין יחד מה נכון עבורכם. לשאלות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, ניתן ליצור קשר טלפוני או להשאיר פרטים בטופס יצירת הקשר.

[אתר אינטרנט](#)
[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)