

תל אביב 180000

טלפון: 072-2285490

מהי פסיכותרפיה? פסיכותרפיה היא טיפול נפשי / ריגשי באמצעות הקשבה, דיבור ופרשנות. פסיכותרפיה היא שיטת טיפול ותיקה שהתפתחה במאה הקודמת, וכיום ישנם זרמים שונים לשיטה המאפשרים טיפול יעיל ויחסית מהיר למגוון בעיות / התמודדות עם מצבים / דילמות והתמודדות עם אובדן, חוסר הצלחה, קשיים חברתיים, בעיות בזוגיות ועוד...

באיזה מקרים ניתן להעזר בטיפול פסיכותרפי? טיפול בפסיכותרפיה יעיל במצבים של משברי חיים שונים, כגון שכול ואובדן, פרידה בזוגיות, שינוי לרעה במצב בעבודה או כל מצב שמפר את האיזון בחיינו. רבים פונים לטיפול פסיכותרפי בעקבות תחושת תקיעות בחיים, תקיעות בעבודה, קשיים במציאת זוגיות, קשיים ביצירת קשרים חברתיים, מחשבות מטרידות, קשיי שינה, מצוקה סביב פרנסה, חרדות ובעתם כל מצב שאינו מאפשר התנהלות ותפקוד תקין בחיינו. אחת ממטרות הטיפול בפסיכותרפיה היא לאפשר למטופל (או למטופלת) לגלות רבדים נסתרים, שלא היה מודע להם, אבל הם השפיעו על הרגשות, התנהגות, והפעולות. כאשר המודעות שלנו עולה, קל לנו יותר להתנהל עם רגשות או עם זיכרונות אלה וניתן להבין ולטפל בשורש הבעיה. כידוע, ארועים מהעבר, טראומות, רגשות וזיכרונות יכולים ממש לשבש את מהלך החיים, להשפיע על ההתנהגות בכיוון שאינו טוב לנו, או לדכא, או לעורר חרדה, בלי שאותו אדם מבין בכלל למה הוא מדוכא, חרד או מתנהג כפי שהוא מתנהג.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)