

KDAJ K PSIHOTERAPEVTU?

Obisk pri psihoterapevtu vam lahko pomaga do spremembe v življenju, če niste zadovoljni v življenju, se ne počutite dobro, imate misli, ki vas ovirajo, kritizirajo, se vam pojavljajo isti vzorci v življenjskih situacijah, če imate željo po izboljšanju neželene reakcije v različnih situacijah, potrebujete oporo ob večjih spremembah v življenju, težavah ali boleznih.

KAKO IZGLEDAJO SREČANJA?

Klientom preko pogovora ter s psihoterapevtskimi metodami pomagamo pri ozaveščanju nezavednih vzrokov težav, misli, čustev in vedenj.

KAKO POGOSTO IN DOLGO POTEKA terapija?

Individualna srečanja trajajo 55 minut, partnerska 80 minut. Večinoma se srečujemo 1x na teden. V primeru zaključevanja ali supertivni terapiji 1x na 14 dni. Število srečanj je odvisno od narave problema, motivacije za delo in spremembo, možnosti ... Po navadi ni manjše od 10 srečanj, lahko pa se srečujemo tudi več let.

PRVO (UVODNO) SREČANJE

Na prvem srečanju se pred vsem spoznamo in ugotovimo, če lahko sodelujemo. Pogovorimo se o težavah, pričakovanjih in načinih dela. Pogovorimo se o ciljih, ki jih klient želi v terapiji doseči. Dogovorimo se o načinu nadaljnjega sodelovanja in naredimo nekaj dogovorov (tudi o varnosti in zaupnosti). Prvo srečanje prav tako traja 50 minut.

STROKOVNA POMOČ

Za razliko od zdravnikov - psihiatrov, ki se ukvarjajo z odkrivanjem in zdravljenjem duševnih motenj v okviru psihiatrije in predpisujejo zdravila ter psihologov, ki proučujejo človekovo duševno življenje in njegovo osebnost ter diagnosticirajo osebnostne in duševne posebnosti, se v psihoterapiji ukvarjamo z ozaveščanjem nezavednih vzrokov težav, čustev in vedenj.