

CONSILIERE PSIHOLAGICĂ /PSIHOTERAPIE INDIVIDUALĂ ADULȚI

Situațiile în care este recomandată consilierea psihologica/psihoterapia individuală sunt atunci când:

- treceți printr-o perioadă de separare sau divorț. O despărțire sau un divorț pot crea un dezechilibru serios în viața personală.
 - ați pierdut pe cineva drag - atunci când o persoană importantă din viața voastră dispăre, tristețea negestionată poate conduce la cazuri de depresie severă.
 - relația cu cei din jur e impactată de sincope, blocaje, certuri, reproșuri și considerați ca stilul de comunicare este "bolnav".
 - randamentul profesional înregistrează un trend descendent.
 - identificați o fobie sau mai multe (frică de zbor, frică de înălțime, claustrofobie, de a folosi un ascensor etc.).
 - vă simțiți depresivi - nu mai aveți chef de nimic, nimic nu ne mai face plăcere și nu are sens.
 - apar frecvent atacuri de panică – acestea pot apărea când sunteți sub presiune sau simțiți că nu puteți face față situațiilor de viață.
 - insomnia își face loc în viața dumneavoastră – statisticile de specialitate menționând că o persoană din trei suferă de insomnia.
 - apare o disfuncție sexuală precum ejaculare precoce sau anorgasmia – această dereglare poate duce la frustrare sau deteriorarea relației cu partenerul de viață.
 - ați fost victimele unui abuz emoțional, profesional, sexual, sau de altă natură
 - parcurgeți o etapă de viață ce face trecerea de la adultul tânăr la adultul matur când identificați o criză existențială marcată de necesitatea identificării sensului vieții.
 - apare în viața dumneavoastră frică de singurătate sau frică de moarte.
 - vă simțiți insuficienți pentru așteptările pe care le aveți și doriți REINVENTAREA.
 - neputința și blocajul apar în rutine și simțiți că nu mai faceți față problemelor.
 - anxietate și depresia apar în viața dumneavoastră ca un cocktail dulceag căruia doriți să vă abandonați
- o programare la psiholog ar putea fi SOLUȚIA...

Cum funcționează?

Primele întâlniri cu psihologul dumneavoastră sunt ședințe de cunoaștere și formulare a obiectivelor de atins – apoi urmează construirea intervenției și "antrenamentul" de reinventare. Procesul presupune o restructurarea a "cee ace ați fost" și o "reinventare" – prin urmare durata schimbării este direct proporțională cu motivația și complexitatea situației personale.

Pași de urmat:

Vă propun intervenția prin programarea în cabinet și prin achiziționarea de pachete de terapie de 5 ședințe cu durata de 50 minute la un cost de numai 600 lei sau ședințe unice la un cost de 130 lei/durata 50 minute.