

Πού χρησιμεύει η ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία αφιερωμένη στην αντιμετώπιση ψυχολογικών, σχεσιακών θεμάτων μέσω της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης.

Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχουν έντονα συμπτώματα ή ειδικά προβλήματα για να απευθυνθεί κανείς σε έναν ψυχοθεραπευτή.

Όσον αφορά τα ειδικά προβλήματα, στο Κέντρο bienestar ειδικευόμαστε στους παρακάτω τομείς:

Ενήλικες

Διαχείριση Σχέσεων
Άγχος, Φοβίες, Κρίσεις πανικού
Δυσκολίες στο επαγγελματικό περιβάλλον
Ψυχοσωματικές εκδηλώσεις
Προβλήματα διάθεσης
Ψυχώσεις (Σχιζοφρένεια κ.α.)
Προβλήματα διατροφής
Απώλεια, Πένθος
Χρόνιες παθήσεις
Μετατραυματικό στρες

Παιδιά και Έφηβοι

Συστολή | Φόβος | Φοβίες
Διατροφικές Διαταραχές
Bullying (παρενόχληση)
Προβλήματα συμπεριφοράς
Αυτοεκτίμηση
Άγχος

Προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία

Εργαζόμαστε εφαρμόζοντας θεραπευτικές στρατηγικές πολλών και διαφορετικών μοντέλων θεραπείας και προσαρμόζουμε τη θεραπεία στο κάθε άτομο ξεχωριστά. Η θεραπεία μπορεί να είναι ατομική, ζευγαριού, οικογενειακή ή ομαδική ανάλογα με το αίτημα των ενδιαφερόμενων και τις συγκεκριμένες ανάγκες.

Τα κύρια Μοντέλα που εφαρμόζουμε είναι εν συντομία:

Συστημική Θεραπεία

Βραχεία Θεραπεία Επικεντρωμένη στις λύσεις

Αφηγηματική Προσέγγιση

Δραματοθεραπεία

Διάρκεια και κόστος

Η διάρκεια της ψυχοθεραπείας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το αίτημα του ενδιαφερομένου, οι ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου, ζευγαριού και οικογένειας, και η δέσμευση των ατόμων στη θεραπευτική διαδικασία.

Σε γενικές γραμμές, στη Συμβουλευτική και τις βραχείες θεραπείες η διάρκεια κυμαίνεται κατά μέσο όρο από 6 έως 12 συνεδρίες, ενώ σε μη βραχείες θεραπείες είθισται να διαρκεί και περισσότερο χρόνο.

Η Ομαδική Θεραπεία και τα Εργαστήρια διαρκούν το λιγότερο δέκα συναντήσεις και το περισσότερο ένα ακαδημαϊκό έτος.

Οι τιμές των συνεδριών και των συναντήσεων είναι προσιτές.

Ειδικές τιμές προσφέρονται σε φοιτητές και ανέργους.