

Psychoterapia krótkoterminowa

Wskazana jest wówczas, gdy reakcje na wydarzenia lub okoliczności życiowe wywołują na tyle intensywny poziom stresu, że przeszkadza on w ogólnym funkcjonowaniu osoby oraz utrudnia podejmowanie decyzji. Terapia krótkoterminowa koncentruje się na poznaniu przez pacjenta „rdzenia” jego trudności, zmniejszeniu objawów oraz na wypracowaniu nowych, bardziej skutecznych sposobów radzenia sobie wykorzystując potencjał, którym pacjent dysponuje. Kiedy objawy oraz opisywane przez osobę trudności mają charakter przewlekły, terapia krótkoterminowa nie jest wystarczająca.

Czas trwania: od 3 miesięcy do roku. Spotkania odbywają się raz w tygodniu.

Psychoterapia długoterminowa

Psychoterapia długoterminowa ma na celu stworzenie warunków, które umożliwią osobie uświadomienie sobie głęboko zakorzenionych wzorów funkcjonowania w świecie, w relacjach z innymi oraz z samym sobą. Ich źródła kształtują się począwszy od wczesnodziecięcych doświadczeń. Rozpoznanie tychże nieuświadomionych wzorów daje szansę na przebudowę całego życia emocjonalnego osoby. Efektem takiego procesu jest ogólna poprawa jakości życia, pełniejszy kontakt ze sobą, trafniejsze wybory i głębsze, bardziej satysfakcjonujące związki z innymi. Terapia długoterminowa wymaga długiego procesu wypełnionego regularnymi spotkaniami. Tylko wówczas może przynieść głębokie i trwałe zmiany.

Czas jej trwania: od roku do kilku lat cotygodniowych a czasem częstszych spotkań.

Psychoterapia par (małżeństw) i rodzin

Psychoterapia pary jest pracą nad relacją pomiędzy partnerami. Może mieć charakter terapii krótkoterminowej zwłaszcza jeśli para wymaga pomocy w poradzeniu sobie z trudnościami stanowiącymi reakcje na konkretne doświadczenie jak chociażby nowy etap w życiu pary,

zmiana sytuacji finansowej. Praca nad głęboko zakorzenionymi problemami, które mają wpływ nie tylko na obydwój partnerów, ale także na jakość ich relacji wymaga terapii pary o charakterze długoterminowym.

Czas trwania: co najmniej 3 miesiące cotygodniowych sesji. Zalecane są półtoragodzinne spotkania