

JAK DŁUGO TRWA SESJA PSYCHOTERAPII?

Sesja psychoterapii indywidualnej trwa 45 minut. Sesje terapii grupowej trwają 90 minut. Pary i rodziny są zachęcane do zarezerwowania podwójnej sesji, która trwa 90 min

JAK CZĘSTO ODBYWAJĄ SIĘ SESJE TERAPEUTYCZNE?

Sesje psychoterapii par i rodzin oraz psychoterapii grupowej odbywają się raz w tygodniu. Sesje psychoterapii indywidualnej są planowane raz na tydzień lub częściej, w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.

JAKI TYP TERAPII JEST POLECANY: SESJE INDYWIDUALNE, GRUPOWE CZY TERAPIA PARY/RODZINY?

Zależnie od specyficznej sytuacji i potrzeb indywidualnego klienta, moje zalecenia przedstawiam podczas pierwszej rozmowy telefonicznej. Jeśli dana sytuacja jest związana z problemami rodzinnymi lub brakiem satysfakcji w związku, najprawdopodobniej zaproponuję sesję konsultacji rodzinnej lub pary. Dalszy plan ewentualnego leczenia jest ustalany na pierwszym spotkaniu, które ma charakter konsultacji i pozwala mi dokonać oceny istniejących trudności. Problemy części osób lepiej „pasują” do terapii grupowej, dla innych spotkania indywidualne są trafniejszym wyborem. Podobnie, niektóre pary odnoszą większe korzyści z terapii krótkoterminowej - zorientowanej na konkretny cel, podczas gdy dla innych konieczny jest dłuższy okres psychoterapii. Jeśli jesteś zainteresowany terapią, skontaktuj się ze mną i umów się na spotkanie, aby pomóc w ustaleniu rodzaju terapii, który jest najlepszy dla Ciebie.

ILE SESJI BĘDZIE POTRZEBA, ABY ROZWIĄZAĆ MOJE/NASZE PROBLEMY?

Mimo, że dokładam wszelkich starań, aby pomóc znaleźć rozwiązania, które odzwierciedlają potrzeby danego klienta, każda osoba dokonuje zmiany według własnego unikalnego rytmu, który zależy od poziomu motywacji, zaangażowania w proces oraz wysiłku wkładanego w pracę

pomiędzy spotkaniami. Im bardziej klient angażuje się w proces terapeutyczny, tym szybsze rezultaty. Psychoterapia krótkoterminowa koncentruje się na specyficznym problemie, podczas gdy terapia długoterminowa zgłębia bardziej złożone problemy lub wspomaga pracę nad osobistym rozwojem.

Psychoterapia krótkoterminowa

Terapia skoncentrowana na wyraźnym celu, takim jak np.: lepsze radzenie sobie w konkretnych sytuacjach, z konkretnymi trudnościami, podjęcie ważnej decyzji życiowej. Odwołuje się do istniejących już u klienta zasobów i możliwości.

Czas trwania: od 3 do 6 miesięcy cotygodniowych sesji.

Psychoterapia długoterminowa

Terapia dająca możliwość gruntownego przepracowania wewnętrznych konfliktów, niekorzystnych schematów życiowych, czy wzorców budowania relacji z innymi, a tym samym sprzyjająca głębszej poprawie jakości życia. Źródła naszych obecnych problemów często sięgają daleko w przeszłość. Dotarcie do nich i rozwiązanie problemów wymaga czasu i zaangażowania.

Czas trwania: od 6 miesięcy do kilku lat cotygodniowych a czasem częstszych sesji.

Psychoterapia par (mażeństw)

Praca partnerów w obrębie ich wzajemnej komunikacji, przy wsparciu psychoterapeuty. Jej celem jest wzbogacenie możliwości komunikowania się w ważnych dla związku sferach takich jak: wzajemne słuchanie, intymność, bliskość i odrębność w związku, potrzeby partnerów, ich prawa. Pogłębiony dialog otwiera partnerów na nowe obszary bycia ze sobą.

Czas trwania: co najmniej 3 miesiące cotygodniowych sesji.