

Psihoterapija

V prostorih Zdravstvenega doma Črnomelj izvaja dr. Sabina Prah, univ. dipl. psih. in kognitivno-vedenjska terapevtka, samoplačniško psihoterapijo za odrasle (nad 18 let). Naročanje poteka preko e-pošte: info@psihoterapija-izbira.si.

Kognitivno-vedenjska terapija temelji na predpostavki, da posameznikovo mišljenje vpliva na njegovo počutje, telesne občutke in vedenje. V terapiji nefunkcionalne misli preoblikujemo v bolj zdrave in koristne ter tako vplivamo tudi na bolj konstruktivno vedenje. Terapija je kratkotrajna in časovno omejena. Poudarek je na konkretnih aktualnih težavah tukaj in zdaj, manj na preteklosti. Seanse so strukturirane, edukativne, klient tekom tedna izpolnjuje terapevtske naloge, saj je namen terapije klienta naučiti znanj in strategij, s katerimi si bo sam pomagal tudi po zaključku obravnave.

Dokazano učinkovita je pri naslednjih težavah:

- anksioznosti, paničnih napadov, fobijah,
- depresiji,
- kronični utrujenosti,
- preobremenjenosti zaradi stresa in izgorelosti,
- obsesivno kompulzivni motnji,
- posttravmatski stresni motnji,
- motnjah spanja,
- kronični bolečini,
- neregulirani jezi ipd.

Cenik: 50 minutna seansa stane 65,00 EUR.