

psikoloji dünyası



BİREYSEL TERAPİ



psikoloji dünyası

 psikolojidunyasi1

 psikolojidunyasi

 psikoloji1

 psikolojidunyasi



BİREYSEL TERAPİ

Bireysel Terapi ve Danışmanlık, danışan ile psikoterapist arasında birebir şekilde gerçekleştirilen, kişiyi rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmesi ya da kabul etmesine ilişkin çalışmalar yapılarak kişinin yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan karşılıklı güven ilişkisine dayanan terapötik bir süreçtir.

Bireysel terapide çalışılan sorunlar; depresyon, özgüven eksikliği, kaygı bozuklukları, öfke sorunları, ilişki sorunları ve travma gibi konulardır. Bu sorunlar bazen tek başına ortaya çıkabilir, bazen de eşlik eden psikolojik rahatsızlıklarda olabilir. Örneğin, yaşanan bir çocukluk travması kişide kaygı bozukluğuna yol açabilir, ya da özgüven eksikliği depresyona sebep olabilir.

Yüz yüze ya da online olarak yapılan seanslarda Uzman Psikolog tarafından yapılan psikolojik değerlendirmenin ardından kişilerde rahatsızlık yaratan durum belirlenerek sorunun kaynağına

inmek ve çözümü için danışanın gerçekçi olmayan düşünce kalıplarını ortadan kaldırarak farklı davranış alışkanlıkları edindirmek amaçlanmaktadır. Bu şekilde yapılandırılan psikoterapi uygulamaları tüm alanlarda olumlu etkiler göstermektedir.

Terapi sürecinin uzunluğu danışanın yaşadığı sıkıntılar ve ihtiyacına göre belirlenir. Kişinin değiştirmek istediği davranış ya da rahatsızlıklar terapi sürecinde ele alınarak, kullanılan psikoterapötik müdahale teknikleri ile gerçekleştirilir.

Psikoloji Dünyası'nda farklı terapi yöntemlerinden yararlanılarak bireysel terapi hizmetleri sağlanmaktadır.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul
0216 456 18 18

bilgi@psikolojidunyasi.com.tr psikolojidunyasi.com.tr

ÜSTÜN
DÖKMEN
Akademi

Psikoloji Dünyası
"Üstün Dökmen Akademi" nin
bir markasıdır.