

Psychoterapia indywidualna

Przed rozpoczęciem każdego rodzaju psychoterapii odbywa się kilka spotkań konsultacyjno-diagnostycznych od 1 do 3. Ich celem jest ustalenie problemu klienta, w jaki sposób problem zaburza jego codzienne funkcjonowanie, czy klient chce zmiany i jaki jest poziom motywacji klienta do podjęcia i kontynuowania terapii. Podczas konsultacji klient może poznać terapeutę i metody jego pracy. Terapeuta natomiast dokonuje wstępnej diagnozy i wyboru metod pracy w stosunku do problemu klienta. Po podjęciu decyzji co do dalszej współpracy, tak przez terapeutę i klienta, psychoterapeuta wspólnie z klientem ustalają kontrakt terapeutyczny, który jest niczym innym jak zbiorem zasad, które oboje będą przestrzegać oraz ustaleniem wstępnego celu klienta. Celem psychoterapii indywidualnej jest odkrycie i zrozumienie mechanizmów, które utrudniają nam być w pełni w kontakcie z otoczeniem i samym sobą. Terapeuta pomaga w poszerzaniu świadomości na temat swój i swojego środowiska, w rozpoznawaniu potrzeb i pragnień oraz wprowadzaniu bardziej konstruktywnych, zdrowych i możliwych sposobów ich realizacji. Terapeuta pracując z klientem wie, że osoba która do niego przysłała po pomoc posiada zasoby wewnętrzne i siłę, dzięki którym może wieść dobre, satysfakcjonujące życie. Pomaga jedynie znaleźć przeszkody, które klientowi to utrudniają. Klient uczy się wprowadzać zmiany w życie i zaczyna bardziej świadomie nim kierować.

Problemy zgłaszane do psychoterapii mogą dotyczyć takich obszarów jak:

- depresja, poczucie pustki, bezradności
- brak satysfakcji z życia
- niskie poczucie własnej wartości, brak wiary w swoje możliwości
- trudności w relacjach międzyludzkich
- trudności w bliskich związkach
- uwikłanie w toksyczne relacje
- sytuacje kryzysowe (nagła zmiana sytuacji życiowej, strata, konflikt, zdrada)
- problemy związane z uzależnieniami
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, objadanie)
- wypalenie, stres
- lęk, fobie, ataki paniki, radzenie sobie z emocjami
- problemy zdrowotne nieuzasadnione stanem zdrowia (ból brzucha, zawroty głowy itp.)

oraz wiele innych, które stanowią problem dla klienta.