

TRAUMAZONEN

Samtalsterapi innebär att man som klient får möjlighet att prata om sina tankar, känslor, och beteenden i ett tryggt och icke-dömande sammanhang. Det finns olika inriktningar och tekniker beroende på vilken typ av terapi som används, men grundidén är att öppna upp för en djupare förståelse av de utmaningar man står inför.

Utforska problem och känslor: Under terapin får klienten möjlighet att uttrycka sina tankar, känslor och svårigheter. Terapeuten lyssnar aktivt, ställer frågor och hjälper klienten att förstå och sätta ord på det som känns svårt.

Identifiera mönster och orsaker: Terapeuten kan hjälpa klienten att identifiera negativa tankemönster eller beteenden som kan bidra till deras problem. Detta kan inkludera att se på tidigare erfarenheter, familjedynamik, relationer eller livsstressorer.

Bearbeta känslomässiga trauman: För många människor handlar samtalsterapi om att bearbeta och förstå smärtsamma upplevelser, som sorg, förlust, trauma eller relationella konflikter.

Utveckla copingstrategier: Målet är att hjälpa klienten att utveckla nya sätt att hantera svårigheter, lära sig stresshantering, förbättra självkänslan eller förändra destruktiva beteenden.

Reflektion och insikt: Genom samtalen får klienten möjlighet att reflektera över sina livsval och få nya insikter om sig själv, sina känslor och sina relationer. Detta skapar ofta nya sätt att tänka och agera på.

Fördelar med samtalsterapi

Emotionellt stöd: Genom samtal får man möjlighet att dela sina känslor och bekymmer i en trygg miljö, vilket kan kännas lättande och bekräftande.

Förbättrad självkännedom: Samtalsterapi ger en möjlighet att förstå sig själv bättre, sina känslor, drivkrafter och beteenden.

Bättre hantering av stress och svårigheter: Terapin kan ge verktyg för att hantera stress, ångest och andra psykiska besvär.

Ökad livskvalitet: Genom att arbeta med sina inre konflikter och förbättra sina relationer kan samtalsterapi leda till en bättre livskvalitet och större känslomässig balans.

Samtalsterapi kan användas för en rad olika problem, bland annat:

- Ångest, depression eller stress
- Relationella svårigheter eller konflikter
- Sorg eller förlust
- Traumatiska upplevelser (som PTSD)
- Självkänsla och identitetsproblem
- Livskriser eller stora förändringar
- Hantering av missbruk eller beroenden



Sessioner på 60 minuter



Kostnad 750kr/Session

