

## Gyermek-és ifjúságpszichiátriai magánrendelés

### Felnőtt pszichoterápia

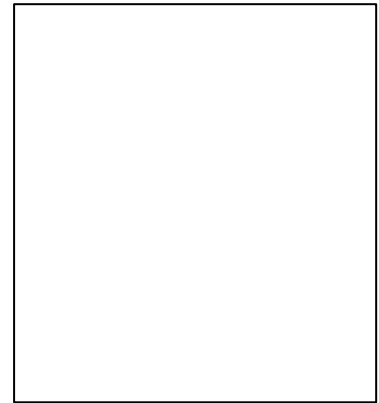
Dr. Kis Ajna

Gyermek-és ifjúságpszichiáter, Nemzetközi magatartásterapeuta

Rendelési idő: hétfő: 13-18 óráig

szerda: 13-18 óráig

Telefonos bejelentkezés hétköznap délelőtt: 30/879-4123



Tanulmányok: 2007 Általános orvosi diploma-Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar

2010 Nemzetközi magatartásterapeuta diploma

2012 Gyermek-és ifjúságpszichiátriai szakvizsga

2012 Gyermek-pszichoterapeuta módszer specifikus képzés

A pszichés problémákat, életvezetési nehézségeket hatékonyan lehet gyógyítani, ezáltal az ember életminősége jelentősen javulhat. Gyakran elegendő a pszichoterápiás módszerek alkalmazása, a lelki eredetű problémák a kommunikáció eszközeivel történő kezelése. A pszichoterápia is lehet elégséges segítség, de gyógyszeres terápia mellett is alkalmazható.

Magánrendelésem 18 éves korig pszichoterápiára, szükség esetén gyógyszeres terápia igénybevételére, felnőttek esetén pszichoterápiára van lehetőség.

Az általam leginkább alkalmazott módszer a kognitív viselkedésterápia, amely főként az aktuális problémára fókuszál, de hangsúlyt fektet a probléma kialakulásainak gyökerére is. Ez a terápiás módszer Aeron Beck nevéhez fűződik, az Amerikai Egyesült Államokból származik. Filozófiai háttere a görög Epiktitosztól ered: "Az embert nem maguk a dolgok, hanem az a mód zavarja meg, ahogyan a dolgokat látja." A terápia célja az úgynevezett negatív gondolatok, logikai hibák felismerése és módosítása. Ezáltal változás következik be gondolkodásunkban, érzelmeinkben, hangulatunkban, viselkedésünkben. A terápia során a kliens aktívan együttműködik a terapeutával. Egy-egy ülés hossza 40-50 perc. A terápia időtartama egyénenként változik, függ a zavar súlyosságától is, de általában 10-20 alkalom jelentős javuláshoz tud vezetni. Számos kontrollált vizsgálat bizonyította már hatékonyságát depresszióban, pánikbetegségben, szorongásos zavarokban és evészavarokban egyaránt.