Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (ΓΣΨ)

Κυρίαρχη θέση στην παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Θεραπείας *Ψυχική Υγεία* έχει η **Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία** (ΓΣΨ).

Η ΓΣΨ αποτελεί την πιο σύγχρονη και ταχύτερα αναπτυσσόμενη μορφή ψυχοθεραπείας, μιας ψυχοθεραπείας με ιδιαίτερα υψηλή και αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα σε μια μεγάλη ποικιλία ψυχολογικών προβλημάτων, όπως **η κατάθλιψη, οι αγχώ δεις διαταραχές** (όπως η διαταραχή πανικού με και χωρίς αγοραφοβία, η ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η κοινωνική φοβία, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή) **ή οι διαταραχές πρόσληψης τροφής**
(όπως η ψυχογενής βουλιμία ή η ψυχογενής ανορεξία).

'Αλλες Ψυχοθεραπείες

Για προβλήματα στα οποία κρίνεται ότι η ΓΣΨ δεν είναι η καταλληλότερη μέθοδος αντιμετώπισης χρησιμοποιείται **η Υποστηρικτική Ψυχοθεραπεία** λόγω του εύρους της εφαρμογής της, αλλά και η
Οικογενειακή Θεραπεία
λογω ακριβώς της συγκεκριμέμένης εστίασης της.

Προσιτή Ψυχοθεραπεία

Το **Κέντρο Συμβουλευτικής και Θεραπείας Ψυχική Υγεία** ξεκίνησε ένα νέο θεραπευτικό πρόγραμμα με τίτλο **«Προσιτή Ψυχοθεραπεία».**
Δημιουργήθηκε με βάση ανάλογα προγράμματα και υπηρεσίες στις Ηνωμένες Πολιτείες και τα οποία χαρακτηρίζονται συνήθως ως προγράμματα «θεραπείας χαμηλού κόστους» (
low
cost
therapy
), που καταφέρνουν όμως να κρατούν υψηλή ποιότητα, παρέχοντας υπηρεσίες κάτω από συγκεκριμένους περιορισμούς στην ηλικία, το είδος των προβλημάτων, τη διάρκεια και το είδος της θεραπείας.

Το πρόγραμμα «Προσιτή Ψυχοθεραπεία»

Α) απευθύνεται σε νέα άτομα, **ηλικίας 18-28 ετών** (στα οποία τα ψυχολογικά, οικονομικά και κοινωνικά προβλήματα είναι πολλά και πιο πιεστικά),

Β) εστιάζει στην αντιμετώπιση **των πιο συχνών ψυχικών διαταραχών** αυτής της ηλικίας (Διαταραχή Πανικού, Αγοραφοβία, Ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή, Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή, Κοινωνική Φοβία, Ειδική Φοβία, Ψυχογενή Βουλιμία, καθώς και ήπιας-μέτριας βαρύτητας μορφές Κατάθλιψης),

Γ) αφορά αποκλειστικά στην παροχή της **Γνωστικής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας**, μιας βραχείας (
12-16 εβδομαδιαίες συνεδρίες
) και αποτελεσματικής, και γι αυτό ιδιαίτερα διαδεδομένης παγκόσμια ψυχοθεραπείας,

Δ) παρέχεται με ένα σχετικά **χαμηλό κόστος** (30 Ευρώ η συνεδρία).

Θεραπευτές

Το πρόγραμμα «Προσιτή ψυχοθεραπεία» παρέχεται από ψυχολόγους-συνεργάτες του Κέντρου που διαθέτουν την απαραίτητη άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου και εκπαίδευση στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία. Οι θεραπείες γίνονται
κάτω από την άμεση εποπτεία του Διευθυντή του Κέντρου Δρ Γρηγόρη Σίμου
και επιλεγμένων έμπειρων συνεργατών, έτσι ώστε να διασφαλίζεται ότι οι θεραπευόμενοι λαμβάνουνη
υψηλά επίπεδα θεραπευτικής φροντίδας

.

Για το διαγνωστικό ραντεβού

Επικοινωνείστε με το 2310-838750 (Δευτέρα, Τρίτη και Πέμπτη, 5-8 μμ), δηλώνοντας ταυτόχρονα πως ενδιαφέρεστε για το πρόγραμμα **«Προσιτή Ψυχοθεραπεία».**