

Çift Terapisi Nedir ?

Çift terapisi, ilişkilerinde ortaya çıkabilecek duygusal, davranışsal ve zihinsel sağlık sorunlarının stresleriyle başa çıkmalarına yardımcı olur. Ayrıca stresle başa çıkma becerileri geliştirerek zor zamanları birlikte atlatmalarına yardımcı olur.

Çift terapisi sadece evli çiftler için değildir. Ayrıca nişanlı, birlikte yaşayan, flört eden veya uzun süredir birlikte olan ancak evli olmayan kişileri de içerir.

Birçok çift, bir tür çatışma yaşadıklarında terapi hizmetlerinden yararlanır. Çünkü bu, iletişimi geliştirmeye ve günlük yaşamdan kaynaklanan streslerle başa çıkmaya yardımcı olur.

Çift terapisi ve cinsel terapiden önce bireysel psikoterapi gerekebilir. Bu noktada ele alınan belirli konular şunlardır: depresyon, anksiyete/panik ataklar, bipolar bozukluk, okb ve kişilik bozuklukları.

Çift Terapisi 'nin Faydaları

Çift terapisinin birçok faydası vardır. Seanslar, çiftin çatışmayı tanımlamasına ve çözmesine, iletişim becerilerini geliştirmesine, ilişkilerinde neyin önemli olduğunu ve zaman içinde nasıl değiştiğini keşfetmesine, onlara öfke veya çatışmayı yönetmek için yeni beceriler öğretmesine, ayrılıkları ve yeniden birleşmeleri nasıl yöneteceklerini öğrenmesine, yakınlığı geliştirmesine yardımcı olur.

Detaylı bilgi için <https://bst-psikoloji.com/calismalarimiz/cift-terapisi/> adresini ziyaret edebilirsiniz.