

Η **Ατομική Ψυχοθεραπεία - Συμβουλευτική** είναι μια διαδικασία αναζήτησης κατά την οποία το άτομο επεξεργάζεται τις συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Κατά την διάρκεια της ψυχοθεραπείας χρησιμοποιούνται εξειδικευμένες τεχνικές, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να προσφέρουν βοήθεια υψηλής αποτελεσματικότητας και μεγάλης διάρκειας, σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ένα ευρύ φάσμα δυσκολιών όπως:

- **Ψυχικές Διαταραχές:** Περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων
  - *Διαταραχές της διάθεσης / Συναισθηματικές διαταραχές* (Καταθλιπτικές διαταραχές, Διπολικές διαταραχές)
  - *Αγχώδεις διαταραχές και φοβίες* (διαταραχή πανικού, διαταραχή οξέος στρες, διαταραχή μετά από τραυματικό στρες, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, ειδική φοβία, αγοραφοβία, κοινωνική φοβία, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή)
  - *Ψυχοσωματικά Προβλήματα*
  - *Διαταραχές πρόσληψης τροφής / Ψυχογενή διατροφικά προβλήματα* (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγική διαταραχή)
  - *Προβλήματα Ύπνου*
- **Σεξουαλικές διαταραχές:** Δυσκολίες στην σεξουαλική ικανοποίηση (σεξουαλική επιθυμία - διέγερση, θέματα οργασμού, σεξουαλικού πόνου, παραφυλίες, κ.ά.).
- **Απώ λεια – Πένθος:** Ο βίαιος αποχωρισμός από ένα σημαντικό άτομο— μέσω χωρισμού ή θανάτου- μπορεί να προκαλέσει δυσκολία χειρισμού των δυσάρεστων συναισθημάτων.
- **Συναισθηματικός Πόνος:** Συχνά οι εμπειρίες του ατόμου προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα και πόνο, ο οποίος σε ιδιαίτερες καταστάσεις τείνει να είναι επίμονος ή έντονος και εμποδίζει την ορθή λειτουργία της καθημερινότητας.
- **Προσωπική Ανάπτυξη – Αυτογνωσία:** Η διερεύνηση και η αναγνώριση των ικανοτήτων και των "θέλω" του ατόμου είναι ιδιαίτερα σημαντικά στοιχεία για την επίτευξη των προσωπικών, επαγγελματικών, και κοινωνικών του στόχων.
- **Δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων:** Αρκετά συχνά η συναισθηματική πίεση ή τα προβλήματα οδηγούν σε λάθος συμπεριφορές ή επιλογές και μόνο η απόκτηση ή η ενίσχυση των δεξιοτήτων βοηθούν το άτομο να αντεπεξέλθει ικανοποιητικά στις πιο σημαντικές πτυχές της ζωής του.
- **Τραυματικές εμπειρίες, Βία, Κακοποίηση:** Τα θύματα βίαιης συμπεριφοράς ή

κακοποίησης διακατέχονται από πολύ έντονα συναισθήματα φόβου, θυμού κι αβοηθσίας, που επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητά τους να ζήσουν μια ευχάριστη και λειτουργική ζωή.

- **Αυτό-εκτίμηση:** Η εκτίμηση, η αγάπη και η αποδοχή του εαυτού του, φαίνεται να αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου και της ικανότητάς του να κάνει και να διατηρεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.