

Bine ati venit la Cabinet Individual de Psihologie **Madalina Cretu**, psihoterapeut specializat in **Psihoterapie Cognitiv - Comportamentala**, acreditat de Asociatia Romana de Terapie Comportamentala si Cognitiva si Colegiul Psihologilor din Romania - cod personal 06610.

Avantajele psihoterapiei cognitiv - comportamentale:

- este o terapie de scurta durata
- este o psihoterapie structurata
- se concentreaza asupra *gandurilor automate negative si asupra schemelor cognitive / credintelor disfunctionale* si are in vedere schimbarea acestora.
- este orientata spre rezolvarea problemelor curente si modificarea gandirii si a comportamentelor disfunctionale
- pune accent pe **colaborare** si pe **participarea activa**
- terapia cognitiva este educativa, isi propune sa invete pacientii sa devina proprii lor terapeuti si pune accent pe prevenirea recaderilor
- creste abilitatile de rezolvare de probleme
- dupa incheierea terapiei pacientul dobandeste o serie de tehnici pe care le poate utiliza pe viitor in situatii similare , invatand o alta modalitate de raspuns, functionala si adaptativa.

Serviciile oferite de Cabinet Individual de Psihologie Mădălina Cretu sunt:

Psihoterapie individuala pentru:

- Anxietate - anxietatea de sanatate, anxietatea generalizata, anxietate de performanta;
- Atacuri de panica
- Fobii (fobie sociala, fobii specifice - de sange, de avion etc..)
- Depresie
- Stima de sine scazuta

- Tulburari de somn
- Tulburari de comportament alimentar (bulimie, anorexie)
- Probleme privind obezitatea
- Tulburari psihosomatice
- Tulburari de dinamica sexuala
- Tulburare de stres posttraumatica
- Tulburari de personalitate
- Tulburarea obsesiv compulsive
- Probleme datorate consumului de alcool si de droguri, dependenta de jocuri de noroc
- Managementul furiei, managementul stresului, managementul conflictelor
- Divort, separare, pierderea unei persoane semnificative
- Dificultati de relationare, comunicare, adaptare

Psihoterapie de cuplu

- Probleme relationale
- Disfunctii sexuale
- Gelozie, infidelitate
- Sarcina nedorita
- Divort, separare

Psihoterapie pentru copii si adolescenti

- Tulburari de comportament -comportamente agresive, iritabilitate, nervozitate, minciuna, furt
- Probleme de adaptare
- Probleme scolare -absenteism, scaderea randamentului scolar, dificultati de invatare
- Timiditate, stima de sine scazuta, depresie, tentative de suicide
- Tulburari de comportament alimentar
- Probleme datorate consumului de alcool si de droguri, dependenta de jocuri de noroc
- Rivalitate / gelozie intre frati
- Divortul parintilor

- Abuz - emotional, fizic, sexual
- Anxietate, fobii

Psihoterapie de grup

Adesa: Timisoara, strada Eugeniu de Savoya, nr.9

Telefon : 0743.945.819

E-mail: madacretupsih@yahoo.com