

המלצה לאוהד,

הגעתי לטיפול במכון אצל אוהד עם בעיות שינה וחרדות, בעיות שהחריפו בשנתיים האחרונות עד כדי טיפול תרופתי. עוד טרם הטיפול אצל אוהד הלכתי לטיפול בפסיכותרפיה אצל פסיכולוג. הטיפול הפסיכותרפי עזר מאוד כי תמיד טוב לדבר על דברים ולפרוק את הלחצים אבל זה לא עזר לי לשנות את אותם דפוסי ההתנהגות שהובילו אותי לחרדות בכלל ולבעיות שינה בפרט וככה לאט לאט החלקתי במדרון עד הטיפול התרופתי. ברגע שפיתחתי תלות בטיפול התרופתי החלטתי שאני חייב לנסות ולמצוא גישה אחרת שתחזיר לי את השליטה וככה אחרי חיפוש הגעתי אל אוהד כשאני אובד עצות ומתוסכל מהמצב.

אוהד לימד אותי צעד אחר צעד כיצד להתמודד עם הדברים. בהתחלה למדתי מאוהד איך בכלל לזהות את הרגשות בשלבים המוקדמים שלהם. הבנתי כיצד הרגשות האלה מכתיבים לי את דפוסי החשיבה וההתנהגות ואיך עליי להתמודד איתם. למדתי לתת מקום גם לקול ההגיוני ולאט לאט לשנות בעזרתו דפוסי החשיבה וההתנהגות. בעזרת הרבה תרגול אני מרגיש היום שהצלחתי להחזיר לעצמי את השליטה וממש לשנות את דפוסי החשיבה וההתנהגות שלי. אני מרגיש שהטיפול עזר לי לא רק בבעיה המקורית שבגללה התחלתי את הטיפול אלא עזר לי ממש לשפר את איכות החיים ולהתמודד עם קשיים וחרדות נוספות. אני אבא ובעל, איש קריירה שעבר דבר או שניים בחיים שלו ואין לי ספק שהחיים עוד יזמנו לי אתגרים - אין לי מילים להודות לאוהד שעזר לי וצייד אותי בכלים כ"כ חשובים לחיים. תודה רבה!!!

בהערכה,