

Алла Брук

Психолог, психотерапевт

Прием: очно — Санкт-Петербург / Хайфа, онлайн — worldwide

Обо мне

Работаю в мультимодальном подходе:

- гештальт-терапия
- экзистенциально-гуманистическая терапия
- ОРКТ (ориентированная на решение краткосрочная терапия)
- КПТ
- нарративные практики

Дополнительно изучала:

- телесно-интегративный подход в работе с травмой
- системную семейную терапию

Работа с дискриминируемыми сообществами.

Клиенты

- взрослые (от 23 лет)
- индивидуально и с парами

Запросы, с которыми работаю

- Страхи, стресс, травма
- ПТСР и КПТСР
- Депрессивные и тревожные расстройства
- Поиск внутренних ресурсов (бессилие, тупик, потеря смысла жизни)
- Возрастные кризисы (кризис среднего возраста, страх старения, смерти)
- Профилактика эмоционального выгорания, в том числе у специалистов помогающих профессий
- Горе и утрата; помощь в кризисе (*смерть близких, тяжелые диагнозы, развод, потеря работы*)
- Сложности в отношениях (*с людьми, с собой*)
- Проблемы с самооценкой
- Трудности эмиграции / релокации
- Большой опыт работы:
 - с представительницами adult-индустрии
 - с женщинами, пережившими насилие

Хэштег

#яжпсихолог