



רשת ארצית לטיפול פסיכולוגי, ייעוץ, איבחון והכשרה  
מ"קבוצת עמל ומעבר"

**ת.ל.מ.**  
Tel-Aviv

שלום לך,

רבים מאיתנו נפגשים בשלבים שונים של החיים במצבי משבר ומצוקה. לעתים מדובר בקשיים בזוגיות, ביחסים בין אישיים או בהורות, ולעתים מדובר בהתלבטויות הקשורות להתפתחות האישית והמקצועית של כל אחד מאיתנו. במקרים אחרים מדובר במצבים ייחודיים כמו חרדות, תחושות דיכאון וחוסר ערך או מחשבות טורדניות בלתי נשלטות.

לרוב אנו מצליחים לגייס מתוכנו או מסביבתנו הקרובה את הכוחות הנדרשים להתמודדות עם מצבים אלה. במקרים אחרים אנו חשים צורך בעזרה מקצועית אובייקטיבית, במרחב מכיל ובטוח לחשיבה משותפת, אשר יאפשרו לנו לממש את הפוטנציאל הטמון בנו.

אנו מודעים לכך כי ההחלטה לפנות לטיפול פסיכולוגי עשויה להיות מלווה בהתלבטויות וחששות. לכן, אני מזמין אתכם לפנות אליי ישירות בטלפון, או בדוא"ל לבדיקת האפשרויות הטיפוליות העומדות בפניכם, ללא כל התחייבות.

בת.ל.מ. תל-אביב צוות רב מקצועי הכולל: פסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים זוגיים ומשפחתיים, מטפלים באמנויות ועוד. אנו משקיעים מאמץ רב בהתאמת המטפל וסוג הטיפול המתאים לכל פונה, תוך שמירה על סודיות ופרטיות.

לנוחותכם, מרכז ת.ל.מ. תל אביב פעיל בימים א'-ה' משעות הבוקר המוקדמות ועד שעות הערב ובימי ו' משעות הבוקר ועד הצהריים.

אם איננו זמינים בשעה שאתם מתקשרים, אנא השאירו מספר טלפון ושעות התקשרות נוחות ואנו נחזור אליכם בהקדם.

בברכה,

**איתמר פסקל**

פסיכולוג קליני מומחה  
מנהל מרכז ת.ל.מ. תל-אביב

## // שיטות הטיפול

### טיפול במבוגרים

- טיפול קצר מועד.
- טיפול דינאמי ארוך טווח.
- התערבות ממוקדת במצבי משבר.
- טיפול CBT לטיפול בחרדה, חרדה חברתית, מצבים כפייתיים ומצבים פוסט-טראומטיים.
- טיפולים ייעודיים לבני גיל הזהב.

### טיפול בילדים ובני נוער

- טיפול בבעיות התפתחותיות וייעוץ להורים.
- טיפול במגוון בעיות רגשיות אצל ילדים - הטיפול נערך באמצעות טיפול במשחק.
- בעיות התנהגותיות בבית ובבית הספר.
- טיפול במתבגרים - טיפול דינאמי והתנהגותי עם התייחסות מערכתית משפחתית.

### הדרכת הורים

- ליווי וייעוץ להורים לילדים המתמודדים עם קשיים מסוגים שונים.
- טיפולים ייעודיים - לתאומים ושלשיות.
- טיפול בילדים ובוגרים מאומצים, משפחות מאמצות, משפחות אומנה ועוד.
- טיפול במתבגרים במצבי חשיפה לסמים ואלכוהול.

### טיפול זוגי

- טיפול במשברי זוגיות ונישואים בשלבי החיים השונים (לידות, התבגרות ילדים, יציאה לפנסיה או מקרה מוות במשפחה).
- טיפול במשבר אמן, בגידה, ריחוק.
- התלבטויות לגבי יצירת קשר והתחייבות לטווח ארוך.

### אבחונים

- אבחון פסיכודיאגנוסטי.
- אבחון דידקטי ופסיכודידקטי לילדים ומבוגרים.

### אבחון וטיפול פסיכיאטרי לילדים, נוער ומבוגרים

- מעקב ושינוי תרופתי פסיכיאטרי.
- אבחון וטיפול בהפרעת קשב וריכוז לכל הגילאים.

אנו מבינים כי פנייתם של מטופלים כרוכה לעיתים בקושי רב ומתבצעת לאחר התלבטויות רבות ולכן אנו מקפידים לענות באופן מיידית לכל פנייה ולתאם פגישה ללא תקופת המתנה.

לקביעת פגישת אבחון והערכה ניתן לפנות לברוקס ג'ני, רכזת סניף ת.ל.מ תל-אביב:

03-6995896 / 03-6990511



ת.ל.מ. Tel-Aviv: קהילת סלוניקי 7, תל-אביב  
טלפון: 03-6990511 | [tel-aviv@telem.org.il](mailto:tel-aviv@telem.org.il)  
פייסבוק: [www.facebook.com/Telem.TelAviv](https://www.facebook.com/Telem.TelAviv)  
אתר: [www.telem.org.il](http://www.telem.org.il)



רשת ארצית לטיפול פסיכולוגי, ייעוץ, איבחון והכשרה  
מ"קבוצת עמל ומעבר"