**Individulna psihoterapija** podrazumeva susret dve osobe, dve ličnosti – terapeuta i klijenta. Najčešće se odvija jednom nedeljno, po potrebi i više puta nedeljno. Da bi se desile promene u nečijem ponašanju i u nečijoj ličnosti potreban je kontinuirani rad od najmanje tri do šest meseci.

Više

Trajanje psihoterapije povezano je sa prirodom problema kao i sa istorijom tegoba. Ponekad se psihoterapija odvija i sporijim tempom – jednom u dve nedelje, ukoliko klijent zbog različitih faktora nije u mogućnosti da dolazi uobičajenim tempom. Psihoterapijska seansa traje 50 minuta i vodi se na osnovu stručnih, zakonskih i etičkih pravila. To je lečenje razgovorom koje za cilj ima promenu i izlečenje. Promena se odnosi na nestajanje simptoma, patnje i na ponovno uspostavljanje kontrole nad samim sobom i svojim životom.