

## دکتر الهام زمانی

### درباره من

روانشناس و روان‌درمانگر فردی بزرگسال، متخصص در درمان اختلالات فردی از جمله اضطراب، افسردگی، وسواس، اهمال‌کاری یا به تعویق انداختن کارها، شکست در برنامه ریزی و اجرای آن، به‌طور کلی مشکلات در استقلال فردی و رشد فردی و همین‌طور درمان اختلالات بین‌فردی از جمله مشکلات و شکست در ارتباط و رابطه، همچنین درمان اختلالات روان-تنی (علائم جسمی مزمن که درمان طبی برای آن اثربخش نبوده و همچنان نیاز به کنترل دارد).

### سوابق تحصیلی

- دکترای روانشناسی، دانشگاه بوعلی سینا
- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی

### سوابق شغلی

- مشاوره و روان‌درمانی با متد روانپوشی کوتاه مدت فشرده
- مشاوره و روان‌درمانی در مرکز مشاوره دانشگاه بوعلی سینا
- تدریس رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) در جامعه مبتلایان به ام اس
- روان‌سنجی (انجام تست‌های روان‌شناختی)
- درمانگر کلینیک اینسایت از ۱۴۰۰ تاکنون



### رویکرد درمانی

روان‌درمانگر پوششی فشرده کوتاه مدت

TinaParsa



+۹۸ ۹۱۲ ۴۰۸ ۵۰ ۳۰



+۹۸ ۲۱ ۲۲۰۸ ۲۴ ۷۵



www.Insight-Clinic.com



سعادت اباد، میدان بهرود، رو



به روی پارک ژوراسیک، لاله

اول، پلاک ۱۲ واحد ۳



INSIGHT  
CLINIC

## دوره‌ها و گواهینامه‌ها

- دوره ISTDP، دکتر طهماسب، کلینیک احیا
- دوره ISTDP Supervision، دکتر طهماسب، کلینیک احیا
- دوره ISTDP Supervision، دکتر نادعلی، کلینیک هیلان
- دوره درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی در CBT، دکتر ابوالفضل محمدی و دکتر یعقوب شفیعی فرد، دانشگاه تهران

## سوابق پژوهشی (افتخارات)

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Depression in Multiple Sclerosis (New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences , ۲۰۱۷)

## درباره مرکز

کلینیک Insight از سال ۱۳۹۹ با همکاری گروهی از روانشناسان مجرب و دارای تحصیلات آکادمیک از بهترین دانشگاه‌های داخل کشور و همچنین دانشگاه‌های طراز اول جهان در رویکردهای مختلف تحت مدیریت خانم دکتر تینا پارسامند به صورت آنلاین و حضوری به ارائه خدمات رواندرمانی و مشاوره به هموطنان عزیز داخل و خارج از کشور مبادرت ورزیده است و در این راه تلاش نموده است تا با ارائه خدماتی شایسته نقش خود را در بهبود سلامت روان جامعه در حد توان ایفا نماید.

## خدمات و درمان‌های ارائه شده در کلینیک اینسایت شامل:

- درمان‌های تحلیلی - پویشی
- درمان‌های شناختی - رفتاری
- درمان‌های هیجان مدار
- طرحواره درمانی
- رفتار درمانی دیالکتیکی
- زوج درمانی
- درمان کودک و نوجوان
- مشاوره پیش از ازدواج
- مشاوره تحصیلی و شغلی

