Психотерапия. Какво представлява психотерапията?

Психотерапията представлява процес, който показва пътищата за справяне с емоционалните или психични разстройства. По време на психотерапията вие можете:

1. Да научите причините, които са ви довели до страданието и по този начин да разберете по-добре какво се случва с вас

2. Да разпознавате и идентифицирате мислите, които предизвикват отрицателните усещания. Веднъж научили ги, вие лесно ще ги премахвате

3. Да поддържате добри приятелства и един успешен личен живот

4. Да намерите най-точните пътища, по които да решавате проблемите си

5. Да научите как да си поставяте реалистични задачи и да ги изпълнявате

Продължителност на психотерапия

Психотерапията може да бъде кратък процес от няколко сесия, както и по-дълъг процес, продължаващ с години.

Тя е индивидуална, фамилна или групова. Не рядко, терапията е комбинация от споменатите форми и се прилага, заедно с предписаните от специалист медикаменти.

Задачата на психотерапията е да намали симптомите на безнадеждност и гняв и да научи личността да управлява живота си.

Психотерапията може да включва:

Арттерапия

Артерапията е известна и като креативна терапия, използвайки творчески процеси, които помагат на хората да изразят мислите си и чувствата, които при други обстоятелства не биха могли да направят така успешно. Креативната терапия може да засили себеуважението и самочувствието и да засили промяната в позитивен смисъл. Артерапията включва танци, драма, рисуване, поезия.

Поведенческа терапия

Поведенческата терапия се концентрира върху промяната на нежеланите и нездравословни поведения на личността, които я довеждат до незадоволителните изживявания и разстройства. Поведенческата терапия сменя нездравословното поведение с по-успешно за личността, посредством десенсибилизация. Десенсибилизацията е процес, който конфронтира личността с нещото, което предизвиква у нея тревога или страх.

Ако изпитвате страх от вируси и това ви кара постоянно да почиствате дома си и да миете ръцете и тялото си, трябва да опитате тази техника.

Познавателна терапия

Познавателната терапия ще ви помогне да премахнете деструктивните мисли, които рушат живота ви.Ако сте в депресия, вероятно виждате себе си и всички свои действия в негативна светлина и това предизвиква у вас постоянно неудовлетворение. Познавателната терапия фокусира върху конкретния проблем, който нерядко има история в миналото, където е останал неразрешен вътрешен конфликт

Познавателно-поведенческа терапия

Това е комбинация от поведенческата и познавателната терапия. В този си вид тя разпознава и идентифицира нездравословните вярвания и поведения, като сменя местата им с положителни и здравословни техники.Тя залага на идеята, че вие самият определяте приоритетите си в живота, своите мисли и схващания, а не хората около вас. Дори ако дадена ситуация е невъзможна за промяна, вие ще се научите да сменяте начина си на отношения към нея.

Десенсибилизираща терапия

Тя е форма на поведенческата терапия. При нея личността се излага на ситуациите и предметите, които предизвикват неприятни усещания. Тя е подходяща за хора с натрапливо разстройство или посттравматично разстройство. С излагането на обектите, които предизвикват натрапливи мисли или травмиращи реакции, личността се научава как да се справя ефективно с тях.

Диалектическа поведенческа терапия

Този вид терапия е близка до познавателно - поведенческата терапия. Тя поставя на първо място създаването на умения, които да подпомогнат личността да се научи да толерира стреса и да заздрави приятелствата между страдащият и околните. Тя е особено приложима при личностните разстройства, където често има опити за самоубийства. Тя е от особено значение и при хората с хранителни разстройства, както

и при онези, които са изложени на постоянно насилие. Диалектиката тук има за идея да обърне личността към философския смисъл на нещата. Личността осъзнава, коя е тя всъщност, като в същото време прави някои промени в мислите и подходите при взимането на решения.

Интерперсонална терапия

Тази терапия се фокусира върху начините, по които вие общувате с другите. Тя научава личността как да си взаимодейства с роднини, близки и колеги. Този вид терапия начертава стратегиите, чрез които да се справите с проблемите си в приятелствата и комуникацията с околните.

Психоанализа

Психоанализата използва минали спомени, събития и чувства, чрез които личността да разбере настоящето си поведение. Тя се опира на теорията,според която събитията в детството създават подсъзнателни реакции, които управляват поведението ви и начина ви на мислене. Може също така да използвате и анализата на свободните асоциации - казвате първото нещо, което ви идва на ум и анализирате смисъла му.

Психоанализата е дълъг процес. При традиционната психоанализа, пациентът ляга на дивана, а психотерапевтът сяда до него като се стреми да не се натрапва, а да остане незабележим, докато пациентът споделя изживяванията си. Тази терапия е създадена от известния Зигмунд Фройд.

Терапия чрез игри

Тя се използва при децата. Посредством различни играчки - кукли, децата се научават да изразяват по-лесно емоциите си, ако те чувстват затруднения да направят това с думи.

Психодинамична терапия

Тази терапия се основава на теорията на психоанализата, като помага на съзнанието да разбере подсъзнателните мисли и поведения и да развие нови черти в мотивацията си като се справи с вътрешните си конфликти. Това е една от най-разпространените психотерапии.Тя е по-лека от психоанализата и при нея терапевтът и пациентът стоят очи в очи. Сесиите са веднъж седмично и тя продължаха обикновено година.

Психодинамичната психотерапия предлага набор от различни техники - обследване на миналото, сблъсък между мечтите и действията, предлага подкрепа и интерпретиране на вашите мисли и чувства.

Тези терапевтични действия ви помагат да направите връзка между чувствата, мислите, симптомите и поведението, и подсъзнателната мотивация. С новите знания, вие вече ще управлявате по-лесно живота си.

Психообучение

То се фокусира над обучението на вас и вашето семейство и приятели, относно заболяването, което имате.

На пациентът се дава възможност да се запознае с уменията, които притежава средата, в която живее и как да ги използва, за да се справи с проблемите, които има. Той се обучава да разпознава и онези симптоми, които дават индикация, че не е в ремисия, а заболяването се изостря и да потърси адекватна помощ. Тази терапия е подходяща за хора, които имат тежки хронични заболявания като шизофренията.

Всяка една от тези техники е въпрос на дискусия между терапевт и пациент. Те двамата трябва да решат, коя е най-подходяща за моментното състояния на болния и да я приложат. Добрият изход от терапията зависи и от уменията на двамата. За психотерапевтът е важна практиката и точния подход, а за пациентът - умението да се доверява и да бъде последователен.