

10 aspecte pentru a intelege mai bine ce e psihoterapia

1. Rolul psihoterapiei este de a oferi o sustinere in adaptarea la factorii de stres ce apar inevitabil in viata de zi cu zi. Psihoterapeutul face mai mult decat doar sa asculte, te sprijina in intelegerea relatiilor cu cei din jurul tau si la crearea unei strategii mai bine adaptate la diversele obstacole ce pot sa apara in viata ta.
2. Mai multe studii sustin utilitatea psihoterapiei in tratamentul depresiei, insomniei, al starilor de neliniste (anxietate), a dependentelor de diverse substante sau al altor tulburari ale sanatatii mintale. Dar psihoterapia poate sa functioneze bine si in cazul in care doresti sa nu mai fii atat de emotiv, in cazul in care nu te mai intelegi cu copilul tau adolescent sau daca exista un obstacol in viata familiala, cum ar fi pierderea cuiva drag.
3. Pot sa fii depresiv si sa nu-ti dai bine seama da asta? Uneori este posibil iar psihoterapia poate sa te ajute sa realizezi mai bine acest aspect. De aceea este important sa fii cat mai deschis daca decizi sa apelezi la un psihoterapeut, pentru a-ti spori sansele de a ajunge impreuna la rezultatul dorit.
4. In unele cazuri, pe langa psihoterapie e necesar si tratamentul medicamentos. Psihoterapia te poate ajuta sa intelegi mai bine sugestiile medicului specialist in sanatate mintala si te poate ajuta sa mentii tratamentul atat timp cat este recomandat.
5. Mai important decat forma de psihoterapie practicata, este relatia ta cu psihoterapeutul si alianta pe care o stabiliți pentru a atinge impreuna cele dorite. O sa fii surprins daca te astepti ca psihoterapeutul sa te invite sa te intinzi pe canapea dupa cum ai vazut in multe filme. Sesiunile de psihoterapie din viata cotidiana pot sa aibe putin in comun cu cele vazute la televizor. Astfel desi in unele cazuri discutiile despre copilaria ta pot fi utile, in multe cazuri nu se mai ajunge la a discuta despre aceasta etapa a vietii.
6. Psihoterapeutul te va sprijini in a gasi noi modalitati de a reactiona la situatiile stresante si poate iti va pune la indoiala unele idei preconcepute. S-ar putea sa-ti solicite sa realizezi acasa unele actiuni care sa intareasca aceste comportamente de adaptare sau sa imbunatateasca relatiile tale.
7. Psihoterapia de familie se concentreaza pe relatiile existente in viata de de cuplu sau familie. Spre deosebire de terapia individuala, psihoterapia de familie include de multe ori sesiuni de grup in care interactioneaza mai multi membri ai familiei. Pentru ca relatiile sa se imbunatateasca e adesea important sa fie intelese punctele de vedere ale tuturor celor implicati.
8. Uneori psihoterapeutul poate sa ofere consultatii la domiciliu sau online. Este dovedit ca psihoterapia online (cu imagine video – ex. Skype) poate sa ofere aceleasi rezultate cu cea de la cabinet sau de la domiciliu. De multe ori, in special in cazul celor plecati din tara, psihoterapia online este mai la indemana.
9. Spre deosebire de tratamentul medicamentos care de multe ori te face sa simti destul de rapid rezultatele, in cazul psihoterapiei e uneori necesar timp pana cand vei simti diferenta. Sa nu intelegi inasa ca vei urma psihoterapia ‘o vesnicie’. Majoritatea cazurilor pot fi abordate in cateva saptamani sau cateva luni. Bineinteles ca exista si cazuri mai grave ce au nevoie de o perioada mai indelungata.
10. Atat abordarile psihoterapeutice pot fi diferite cat si psihoterapeutii pot sa reuseasca mai bine sau mai putin bine sa te sprijine in depasirea obstacolelor. E posibil sa nu te intalnesti de la inceput cu un terapeut care sa reuseasca sa te sprijine in adaptarea ta la stres, inasa asta nu inseamna ca el nu exista.

Aceste aspecte medicale practice va sunt oferite cu sprijinul Psihoterapie de Familie

[Link facebook](#)

