TERAPIA PSYCHOLOGICZNA – CO TO JEST?

Terapia psychologiczna to rozmowa z psychologiem. Podczas spotkania terapeuta słucha pacjenta, zadaje różne pytania, podsuwa pewne sugestie i interpretacje, stosuje też techniki umożliwiające odreagowanie napięć. W trakcie terapii osoba może zrozumieć swoje zachowanie, a także zachowanie innych osób wobec niej. Terapeuta towarzyszy pacjentowi w znalezieniu własnej drogi, pomaga zmienić zachowania utrudniające funkcjonowanie w wymiarze osobistym i społecznym . Terapia pozwala lepiej rozumieć siebie i innych co w efekcie poprawia komunikację interpersonalną, umożliwia własny rozwój i zwiększa efektywność działania.

Jak wygląda terapia psychologiczna?

Na pierwszym spotkaniu młody pacjent i jego rodzic odbywa rozmowę z terapeutą, która pozwala postawić diagnozę i wybrać odpowiednią formę terapii, która pomoże rozwiązać problem . Terapia psychologiczna może być prowadzona tylko z pacjentem lub całą rodziną pacjenta.

- Terapia indywidualna stosowana jest zazwyczaj w przypadku młodzieży lub dzieci po ukończeniu 12 roku życia . Tutaj pacjenci przychodzą na terapię z problemami wynikającymi z: lęku, braku umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami, nieśmiałości, braku akceptacji siebie, obniżonego nastroju itp. Psycholog pomaga również znaleźć rozwiązanie w problemach szkolnych czy rodzinnych.
- Terapia rodziny -tutaj terapeuta przygląda się całej rodzinie. Na spotkanie z terapeutą przychodzi rodzina wraz z dzieckiem, u którego widoczne są niepokojące objawy. Dzięki przeanalizowaniu sytuacji rodzinnej można znaleźć źródło problemów, które umożliwia znalezienie odpowiedniego rozwiązania. Ważne jest, aby członkom rodziny ułatwić porozumienie, które pozwoli naprawić dotychczasowe nieprawidłowe relacje.

W przypadku głębszych problemów ze zdrowiem psychicznym, młodzi pacjenci kierowani są do psychoterapeutów lub do leczenia szpitalnego.