

## PSYCHOTERAPIA OGÓLNI

Psychoterapia, w odróżnieniu od innych metod wsparcia psychicznego, jest sytuacją w której głównym celem jest leczenie zaburzeń psychicznych, koncentracja na zmianie wadliwie wyuczonych zachowań, myśli czy strategii życiowych. Na psychoterapię możemy się zgłosić w trudnych dla nas momentach życiowych. Możemy to zrobić zawsze wtedy, kiedy potrzebujemy pomocy w rozwiązaniu problemów, z którymi ciężko nam sobie samym poradzić. Równie dobrze możemy czuć potrzebę pójścia na psychoterapię również po to, aby sięgnąć do głębi naszego ja, rozwinąć się wewnętrznie, przepracować pewne nasze zachowania. Komunikat zwrotny kompetentnej osoby pozwoli spojrzeć na niektóre kwestie z boku, zastanowić się nad ich skutecznością w naszym życiu.

Terapia sięga w nas głębiej, wymaga analizy własnej osobowości. Z pomocą terapeuty możemy zdać sobie sprawę z nieświadomionych dotąd zachowań i ich przyczyn.

Istnieje kilka głównych typów szkół, których sposoby pomocy różnią się. I tak, możemy mówić o podejściu behawioralnym. W tym podejściu koncentrujemy się głównie na zmianie złych nawyków, modyfikacji zachowania, dostarczaniu modeli skutecznego rozwiązywania problemów. Wyróżniamy również podejście psychodynamiczne, jako dziedzictwo ojca psychoanalizy, Zygmunta Freuda. Tu skupiamy się na przeszłości, grze słów, wewnętrznych urazach i ukrytych konfliktach. Kolejna z terapii, poznawcza, ma na celu zmianę struktury myślenia osoby poddającej się terapii, restrukturyzację przekonań o sobie i otaczającym środowisku, co pozwala na skuteczniejsze rozwiązywanie problemów. Warto wspomnieć również o terapiach w nurcie egzystencjalno- humanistycznym, które kładą nacisk na wartości, samorealizację, rozwój psychiczny. Można powiedzieć, że one raczej ulepszają funkcjonowanie niż korygują zaburzenia. Wspólną cechą wszystkich tych technik jest kontakt międzyludzki, w odróżnieniu od leczenia czysto farmakologicznego. Należy pamiętać, że farmakoterapia może wspierać psychoterapię, ale raczej nie odwrotnie.

Generalnie na proces terapeutyczny składają się cztery, zasadnicze etapy:

1. Diagnostyka – co jest nie w porządku? Na początku ustalamy problem.
2. Etiologia – czyli wskazanie źródła problemu. Zidentyfikowanie przyczyn oraz funkcji, jakie pełnią problematyczne objawy.
3. Prognoza – oszacowanie, jak będzie wyglądał przebieg problemu w przypadku uczestnictwa w terapii, jak i w sytuacji rezygnacji z niej
4. Leczenie – terapia mająca na celu zminimalizowanie lub całkowite wyeliminowanie nieprzystosowanych objawów.

Terapię można prowadzić na wiele sposobów. Istnieje terapia indywidualna, terapia par, terapia rodzinna, terapia grupowa. Mogą być one prowadzone równolegle. Pamiętajmy, że psychoterapię mogą prowadzić tylko osoby do tego uprawnione, które posiadają odpowiednie umiejętności, poparte zdobytymi certyfikatami. Warto to sprawdzić, udając się po pomoc.

Jakie są główne zasady kontaktu terapeutycznego? Psychoterapia powinna być przede wszystkim oparta na obowiązku znajomości przez terapeutę kodeksu etycznego, na zakazie dyskryminacji i braku szacunku, a także poufności w związku z prowadzonymi podczas sesji rozmowami. Wymaga również świadomej zgody pacjenta na kontrakt, po zapoznaniu się z ustalonym na początku planem.

Korzyści z psychoterapii prowadzonej przez wykwalifikowanych specjalistów jest wiele. Daje nie tylko rozwiązanie problemów, z powodu których pacjent szukał pomocy, ale także polepszenie zdolności tworzenia związków z innymi ludźmi, radzenie sobie z codziennym stresem, zwiększenie zadowolenia z życia, lepsze rozumienie samego siebie, rozwój osobisty, wzrost pewności siebie i wzrost samooceny.