

Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ

Η ψυχοθεραπεία προσφέρει βοήθεια σε άτομα με ποικίλες δυσκολίες, συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς ή άλλες ψυχικές διαταραχές.

Οι άνθρωποι συχνά καταφεύγουν στην ψυχοθεραπεία αφού δοκιμάσουν άλλους τρόπους στην επίλυση ενός προσωπικού τους προβλήματος (φίλοι, οικογένεια). Ο θεραπευτής προσπαθεί να καταλάβει τις δυσκολίες του θεραπευόμενου και να τον βοηθήσει να κάνει αλλαγές στις δυσλειτουργικές σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές που τον κάνουν να υποφέρει ή δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις του.

Η επιλογή της ψυχοθεραπείας αποτελεί ατομική απόφαση για τον καθένα ξεχωριστά. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι ξεκινούν την ψυχοθεραπεία. Πολλές φορές οι δυσκολίες σχετίζονται με ψυχολογικές δυσκολίες οι οποίες μπορεί να έχουν εμφανιστεί εδώ και καιρό ή προβλήματα που εμφανίστηκαν ξαφνικά, λόγω συγκεκριμένων γεγονότων στη ζωή του ατόμου. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να έχει ως στόχο την υποστήριξη και τη βοήθεια στη δημιουργία καινούργιων τρόπων αντιμετώπισης απέναντι σε πιθανές μελλοντικές δυσκολίες. Μπορεί, ακόμη, να βοηθήσει στην επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων και δυσκολιών της καθημερινότητας.

Τέλος, η ψυχοθεραπεία είναι κατάλληλη για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν τον εαυτό τους (αυτογνωσία) και τον τρόπο που λειτουργούν, ώστε να βελτιωθούν και να μπορέσουν να απολαύσουν τη ζωή τους.

Σύμφωνα με έρευνες, έχει βρεθεί ότι τα άτομα τα οποία αποφασίζουν να προσχωρήσουν στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας εμφανίζουν μια σειρά από οφέλη, όπως:

- αυτογνωσία
- βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων
- επίλυση προβλημάτων
- διαχείριση του άγχους
- διαχείριση συναισθημάτων
- διαχείριση αρνητικών σκέψεων
- δημιουργία καινούργιων μορφών συμπεριφοράς

Οι συναντήσεις συνήθως είναι εβδομαδιαίες και διαρκούν περίπου μια ώρα. Κάθε ώρα ψυχοθεραπείας είναι μοναδική, γιατί προσαρμόζεται στις ανάγκες και τους στόχους του κάθε θεραπευόμενου. Η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από τις δυσκολίες που έχει ο θεραπευόμενος και για τις οποίες αναζητήσε βοήθεια. Το πιο σημαντικό είναι η επεξεργασία των όσων συζητούνται μέσα στην ψυχοθεραπεία και η προσπάθεια ενσωμάτωσης αυτών των καινούργιων στοιχείων στην καθημερινότητα του ατόμου.

Η ψυχοθεραπεία χρειάζεται ενεργή συμμετοχή του θεραπευόμενου κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, αλλά και στο χρονικό διάστημα ανάμεσα από τις συνεδρίες. Τέλος, δεν γίνεται ψυχοθεραπεία αν το άτομο δεν είναι διατεθειμένο να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού του, δεν έχει πίστη ότι μπορεί να αλλάξουν τα πράγματα και δεν στοχεύει σε αυτό.