



Psikoterapi nedir?

Psikoterapi, bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının çözümünü, ruh sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasını amaçlayan tekniklerin genel adıdır. Psikoterapi sırasında, ruhsal durumunuz, düşünceleriniz, duygusal yapınız ve kişilik yapınızla ilgili bilgilendirilirsiniz. Psikoterapi size hayatınızın kontrolünü elinize almayı ve karşınıza çıkabilecek zorluklarla gerektiği gibi mücadele etmeyi öğrenmenizde yardımcı olur. Birçok psikoterapi türü mevcuttur ve bunların her biri kendine özgü bir yaklaşıma sahiptir. Sizin için uygun olan psikoterapi türü sizin kişisel durumunuza bağlı olarak seçilir. Psikoterapi; konuşma terapisi, danışmanlık, psikososyal terapi veya yalnızca terapi olarak da bilinir.



PSİKOTERAPİ NEDİR

Psikoterapi neden yapılır?

Psikoterapi; aşağıdakiler de dahil olmak üzere, çoğu zihin sağlığı probleminin tedavisinde yararlı olabilir: Obsesif-kompulsif bozukluk(OKB), fobiler, panik atak hastalığı ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi anksiyete bozuklukları Depresyon ve bipolar bozukluk gibi duygudurum bozuklukları Alkolizm, ilaç bağımlılığı veya kompulsif kumar gibi bağımlılıklar Anoreksiya nervoza ve bulimia gibi yeme bozuklukları Sınır (borderline) kişilik bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi kişilik bozuklukları Şizofreni ve gerçeklikten kopmaya neden olan diğer hastalıklar (psikotik bozukluklar), Psikoterapi, bazı durumlarda antidepresan gibi psikiyatri ilaçları kadar etkili olabilir. Ancak, özel durumunuza bağlı olarak, tek başına psikoterapi ruhsal sağlık probleminizin çözümünde yeterli olmayabilir. İlaç tedavisine veya diğer başka tedavi yöntemlerine de ihtiyaç duyabilirsiniz.



Psikoterapi sadece zihinsel hastalık teşhisi konmuş kişiler için değil, aynı zamanda günlük hayat stresi ile baş etmekte zorlanan kişiler için de yararlı bir uygulamadır. Örneğin aşağıdaki durumlarda faydalı olabilir: Eşinizle veya sevgilinize yaşadığınız sorunları çözmenizde İş stresi, trafik stresi gibi günlük hayat stresinden ve endişelerinizden kurtulmanızda Boşanma, işten atılma veya sevdiğiniz bir kişinin ölümü gibi üzücü durumlarla baş etmenizde Trafikte aşırı öfkelenme ve pasif-agresif davranış sergileme gibi sağlıksız tepkilerinizi kontrol etmenizde etkili olabilir.

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

YENİ MAH. 131 SK. NO 1
İDİL / ŞIRNAK

idilramm@gmail.com

04865513323



Psikoterapiye başlamak

Psikoterapi seansları için terapistin muayenehanesine gideceksiniz. Büyük ihtimalle terapist ile haftada bir kez görüşeceksiniz ve bir seans 45 - 60 dakika sürecek.

Psikoterapi türleri

Birçok çeşit etkili terapi türü vardır. Her birisi belli hastalıklar ve belli durumlar için diğer türlere kıyasla daha etkili sonuçlar verir. Birçok durumda terapistler bu türlerin bir kombinasyonunu kullanırlar. Terapistiniz sizin için uygun olan en etkili yaklaşımı seçmek için özel durumuzu ve tercihlerinizi dikkate alacaktır.

Bilişsel davranışçı tedavi, Kişisel tedavi, Psikodinamik psikoterapi, Diyalektik davranış terapisi, Kabul ve taahhüt tedavisi, Aile terapisi, Grup tedavisi, Evlilik danışmanlığı, Oyun terapisi, Psikoegitim...

Psikoterapi sırasında neler olur?

Psikoterapi sırasında genellikle terapist ile yüz yüze gelecek şekilde oturulur. Terapist sizden duygularınız ve düşünceleriniz hakkında konuşmanızı ister. Eğer terapistinize içinizi açmakta zorlanırsanız tasalanmayın. Uzman sizi rahatlatma konusunda size yardımcı olacaktır. Terapi kimi zaman yoğun duygusal konuşmalar yapmanıza neden olur. Bu yoğun konuşmalar sırasında ağlayabilir, öfkelenebilir hatta duygusal bir patlama yaşayabilirsiniz. Ayrıca terapi sonrası kendinizi fiziksel olarak da yorgun hissedebilirsiniz. Tüm bu duygular normaldir. Terapistiniz sizden bir süre sonra ev ödevi yapmanızı, konuşulanları evde düşünüp değerlendirmenizi isteyebilir. Bu ev ödevleri duygularınızın düzeliş ve şekillenmesinde size yardımcı olacaktır.



Psikoterapide gizlilik

Çok özel durumlar dışında terapistler ile yapılan konuşmalar özel ve gizlidir. Terapist konuşmalarınızı ancak kendinize ya da başkasına zarar verebileceğinizi hissettiği zaman başka yetkililer ile paylaşır.

Psikoterapide Tedavinin süresi

Eğer basit bir sorun yaşıyorsanız tedavi genellikle birkaç hafta sürer. Eğer daha derin bir problem yaşıyorsanız tedavi yıllar boyunca sürebilir. Psikoterapinin süresi; Yaşadığınız ruhsal hastalığa, Yaşadığınız belirtilere, Şikayetlerinizin ne kadar süredir devam ettiğine, Ne kadar sürede iyileşme gösterdiğinizize, Ne kadar stres yaşadığınıza, Hastalığınızın günlük hayatınızı nasıl etkilediğine, Aile ve çevrenizden ne kadar destek aldığınıza göre belirlenir.