

Kaj lahko spremenim s psihoterapijo?

Na kaj pomislite, ko slišite besedo psihoterapija? Veliko ljudi ima o tovrstni pomoči številna napačna prepričanja, kot so recimo:

»Psihoterapija je za duševno bolne.«

»K psihoterapevtu se zatečejo ljudje, ki jim res več ni pomoči.«

»Ne potrebujem pomoči psihoterapevta, saj nisem nor!«

»Če bom poiskal pomoč, me bodo vsi imeli za čudnega.«

Vendar je resnica popolnoma drugačna. Res je, da ljudje poiščejo pomoč v primeru, ko se že dlje časa počutijo depresivno ali tesnobno, ko imajo resnejše duševne težave in podobno. A to je le del problemov, pri katerih nam je lahko psihoterapija v pomoč. Psihoterapevtsko pomoč lahko poiščemo, ko:

- naletimo na težave pri soočanju z večjimi spremembami (npr. izguba ljubljene osebe, ločitev, privajanje na novo službo, selitev otrok...),
- se sami ali kdo od naših bližnjih sooča z odvisnostmi,
- doživljamo močne občutke žalosti in nemoči,
- se naše slabo počutje ne spremeni, kljub trudu in želji po izboljšanju,
- si pri reševanju težav ne moremo pomagati sami, pogovor z bližnjimi pa ne zadostuje.

Zdravila ali psihoterapija?

Nekatere raziskave kažejo, da naj bi psihoterapija vodila do pomembnih strukturnih in funkcionalnih sprememb možganov.

ALI STE VEDELI?

Znanstveniki navajajo, da naj bi s tem pristopom zmanjšali možganske strukture, ki so povezane z duševnimi težavami. Po drugi strani pa znanstveniki predpostavljajo, da gre morda za aktivacijo tistih predelov možganov, ki pred psihoterapijo še niso bili aktivni.

Kaj torej to točno pomeni? Bistveno je, da so učinki psihoterapije pri določenih duševnih težavah (ne pri vseh) zelo podobni učinkom zdravil. Glede na negativne stranske učinke slednjih, je smiselno premisliti, katerega pristopa k zdravljenju se je bolje poslužiti. Pri tem je pomembno, da nam svetujejo dobro usposobljeni strokovnjaki.

Psiholog, psihoterapevt, psihiater - na koga se naj obrnem?

Med izobrazbo, načini dela in pristojnostmi vseh treh, obstajajo razlike.

PSIHOLOG	PSIHIATER	PSIHOTERAPEVT
<ul style="list-style-type: none"> - je oseba z opravljenim študijem psihologije. - zaposlen je lahko v različnih podjetjih, na področju šolstva ali zdravstva. - uporablja različne teste, s katerimi vam lahko v kliničnem okolju postavi tudi diagnozo. - izvaja tudi psihološka svetovanja, a nima pristojnosti za predpisovanje zdravil. 	<ul style="list-style-type: none"> - je zaključil izobraževanje na medicinski fakulteti in opravil specializacijo iz področja psihiatrije. - ukvarja se s težjimi duševnimi motnjami, za zdravljenje katerih lahko predpiše zdravila. 	<ul style="list-style-type: none"> - je lahko vsak, ki je po opravljenem študiju psihologije, medicine, sociologije ali katere druge humanistične smeri, opravil še študij psihoterapije. - psihoterapevti se med seboj razlikujejo, glede na teoretično perspektivo, iz katere izhajajo. - razlikujejo se v načinu obravnavanja težav, trajanju in tudi ceni. Izbira je torej odvisna od vrste vaših težav ter motivacijskega in časovnega vložka, ki ste ga pripravljene nameniti terapiji.

Kaj lahko pričakujemo od psihoterapije?

Vedno je pomemben **dober odnos s psihoterapevtom**. Slednjemu moramo zaupati ter se v terapevtskem odnosu **počutiti kar se da varno**. K temu seveda v veliki meri prispeva ne obsojajoč, empatičen in pozitiven pristop terapevta. Ko imamo **občutek, da nas terapevt razume** in da mu je mar za nas, potem vemo, da nam je uspelo ustvariti ustrezen terapevtski odnos. Naslednji korak, ki prispeva k uspešnosti terapije je tudi **obojestransko strinjanje glede ciljev** in uporabljenih metod.



ALI STE VEDELI?

Psihoterapevtski proces lahko poteka tudi v podporni skupini.

Učinki psihoterapije

V psihoterapiji **se osredotočamo na vedenja, čustva in misli, ki jih skušamo spremeniti** na način, da bi se lahko s težavami v življenju lažje spopadali. Pogosto so posledica negativnih in nerealnih predstav, ki jih imamo o sebi, drugih in okolju, zaradi česar se popolnoma običajne situacije zdijo tako ogrožajoče, da se jim raje izognemo, kot da bi se z njimi soočili.

Psihoterapija **lahko pomaga priti do spoznanja**, da stvari niso take črne kot se zdijo na prvi pogled. Tako se lahko naučimo regulacije lastnih čustev, vedenj in misli ter zmanjšamo nezaželene simptome. Velikokrat se ne zavedamo vzrokov naših težav. Psihoterapija **pripomore k zavedanju** teh vzrokov ter omogoči, da sprevidimo povezave med našimi mislimi in čustvi, med čustvi in vedenji, ter da se zavemo vpliva, ki ga imajo drugi na nas in mi na druge.