

Прием психотерапевта Киев. Как это работает?



Что такое прием психотерапевта в Киеве и как это работает? Существует так много видов терапии и терапевтов; это может показаться немного подавляющим для начала. Просто помните, что ни один тип не лучше, больше, чем другой. Все зависит от ваших индивидуальных предпочтений и потребностей.

Это правда, что некоторые методы более полезны, чем другие, для решения конкретных типов проблем (например, фобий). Но в целом исследование о «лучшем» подходе в психологии всегда приходит к оденному и тому же выводу: философия, лежащая в основе психотерапии, гораздо менее важна, чем отношения между вами и вашим консультантом.

Если вы чувствуете себя комфортно и доверяете, модель терапии, как и в случае вашего автомобиля, - это просто средство передвижения, которое поможет вам двигаться вперед, к более полноценной жизни, независимо от обстоятельств, которые привели вас на прием к психологу.

Общие типы

Большинство экспертов не ограничиваются одним конкретным подходом в лечении, вместо этого смешивая разные методы, чтобы лучше всего подойти к ситуации. Это дает специалисту множество мощных инструментов. Однако у психологов часто есть общая, ведущая ориентация.

Индивидуальная терапия. Исследует негативные мысли и чувства, а также вредные или самоубийственные поведения, которые их сопровождают. Консультирование вникает в основные причины текущих проблем (таких как нездоровые отношения или травматический опыт из вашего прошлого), но основное внимание уделяется позитивным изменениям здесь и сейчас.

Парная терапия (консультации по вопросам отношений). Включает в себя двух человек, которые находятся в романтических взаимоотношениях. Люди идут в психотерапию пар, чтобы научиться работать через свои различия, лучше общаться и решать трудности в взаимодействиях.

Семейная терапия. Предполагает одновременное лечение нескольких членов семьи, чтобы помочь разрешить внутренние конфликты и улучшить взаимопонимание. Это часто основано на предпосылке, что семьи являются системой. Если меняется одна роль в доме, изменения затрагивают всех членов семейства и они также меняют свое поведение.

Групповая терапия. Подразумевает группу людей, работающих по одному и тому же вопросу под наблюдением профессионального психотерапевта. Например, преодоление таких психологических расстройств, как тревога, депрессия, гнев, злоупотребления алкоголем или наркотиками, психосоматика. Группа является ценным местом для практики социальной динамики в безопасной среде и получения вдохновения и идей от единомышленников, которые борются с одними и теми же сложностями.

Консультирование по травмам помогает вам идентифицировать и смириться с чувствами и эмоциями, которые возникают во время или после травматического события. Существует множество моделей консультирования по вопросу психотравм, и все они имеют одну и ту же основную цель: помочь вам вернуться в нужное русло и перенести вас из режима выживания, в настоящую жизнь.

Сколько времени требуется?

Большинство людей видят какую-то пользу после нескольких сеансов, и многие чувствуют облегчение уже на первой сессии. Например, беспокойство облегчается, потому что терапия приносит с собой некоторую надежду и лучшее понимание того, как все может измениться. Терапевт предлагает объяснение или понимание в ту самую первичную встречу. Дает то, что клиент сам не смог понять сам по себе. Однако для некоторых требуется больше времени для получения каких-либо преимуществ. Таким образом, важно дать время для терапевтического процесса.

Конкретные проблемы часто могут быть решены на относительно коротком числе сеансов - до двух или трех. Но даже если проблема не решена сразу, многие чувствуют себя уверенно после нескольких сеансов и изменения происходят органически, принося прогресс

В некоторых случаях курс психотерапии будет более продолжительным. Например, людям с очень тяжелой историей психотравм требуется много времени, чтобы почувствовать доверие, необходимое для продвижения вперед и делать болезненную работу, связанную с их травмой, и расстройствами, которые она вызвала.

Для других выгоды продолжают начисляться после решения первоначальной задачи, поскольку они продолжают генерировать новые идеи, улучшается функционирование и самочувствие благодаря продолжению консультирования.

И, наконец, для людей с серьезными психическими заболеваниями психотерапия обеспечивает регулярную помощь, необходимую для поддержания удовлетворительного уровня повседневного функционирования.

В большинстве случаев пациенты обращаются к своему специалисту в области здравоохранения несколько раз в течение жизни. Эмоциональное и психическое здоровье ничем не отличается. Это нормально, возвращаться к вашему терапевту в разные моменты жизнедеятельности для проведения необходимой сессии или

дополнительного курса, чтобы помочь решить новые возникшие вопросы. Вам не нужно ждать, пока наступит кризис.

Чего ожидать от консультации и терапии?

У каждого терапевта свой уникальный стиль и подход, но обычно есть некоторое сходство в структуре. Обычно сеансы длятся около часа, и часто происходят примерно раз в неделю, хотя могут быть и чаще.

Ожидайте хорошего взаимопонимания между вами и специалистом. Не соглашайтесь на неудачу. Возможно, вам понадобится увидеть одного или нескольких психотерапевтов, пока вы не почувствуете ощущение и понимание.

Психотерапия - это партнерство. И вы, и ваш терапевт способствуют процессу заживления. Вы не должны выполнять работу по восстановлению самостоятельно, но ваш эксперт тоже не может этого сделать за вас. Главный принцип - сотрудничество.

Консультирование не всегда будет приятным. Могут возникнуть болезненные воспоминания, разочарования или отрицательные чувства. Это нормально, и хороший психолог легко проведет вас через этот процесс. Обязательно сообщайте ему о том, как вы себя чувствуете.

Прием психотерапевта должен быть безопасным местом. Хотя будут моменты, когда вы почувствуете себя оспоренным или столкнетесь с неприятными чувствами, вы всегда должны ощущать себя в безопасности. Если возникает подавленность или страх, поговорите об этом со своим [консультантом](#).