

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας μέσω του λόγου, δηλαδή δεν περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή αλλά εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 45 – 60 λεπτών σε ημέρα και ώρα σταθερή, κατά τις οποίες θεραπευτής και θεραπευόμενος δουλεύουν από κοινού προκειμένου να επιλύσουν τα ζητήματα που έχουν οδηγήσει τον τελευταίο στο γραφείο του ψυχολόγου. Υπάρχουν πολλά είδη ψυχοθεραπείας. Στο γραφείο μου εφαρμόζεται το Μοντέλο της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας.

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία εστιάζει στο παρόν, στα προβλήματα που απασχολούν έναν άνθρωπο τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Βασικός άξονάς της είναι η παραδοχή ότι ο δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε πηγάζουν κυρίως από τον τρόπο που «βλέπουμε τα πράγματα», δηλαδή από τις σκέψεις που κάνουμε απέναντι στις καταστάσεις που βιώνουμε και από τις ακόλουθες πράξεις μας. Με συγκεκριμένες μεθόδους και τεχνικές, που θα εξερευνήσετε μαζί με το θεραπευτή, θα κατανοήσετε πώς οι σκέψεις που κάνετε επηρεάζουν τη διάθεση και τη συμπεριφορά σας και θα μάθετε σταδιακά να τροποποιείτε τον τρόπο σκέψης σας, να βελτιώνετε τη διάθεσή σας, να επιλύετε τα προβλήματά σας, να θέτετε στόχους ρεαλιστικούς και να τους πετυχαίνετε, να είστε ήρεμοι και χαρούμενοι. Το πιο σημαντικό από όλα είναι ότι η Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία είναι συνεργατική, βασίζεται σε μια ειλικρινή σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού και έχει απτά αποτελέσματα.