



Psikoterapi Nedir?

Psikoterapinin ne olduğuna, ruh sağlığı olgusunu açıklamakla başlayalım. Ruh sağlığı kavramının tanımını yapmak pek kolay olmasa da, “kişinin kendisi ve başkaları ile uyum ve denge içinde olması” olarak ifade edebiliriz. Bu uyum katı kuralara bağlı değildir; değişken ve esnek olabilme gibi özelliklere de sahiptir.

Ruh sağlığının, tıpkı fiziksel sağlık gibi iç ve dış etmenlerin tesiriyle bozularak destek, tedavi ve gelişime ihtiyaç duyması son derece doğaldır.

Ve bu bozulan ruh sağlığının tekrar sağlıklı duruma getirilmesi için, belli bir bilimsel kuram ya da kuramlara bağlı profesyonel bir uzmandan sistemli bir ruhsal destek alma sürecine **psikoterapi** denir.

Psikoterapi “ruh” ve “tedavi” kelimelerinin birleşmesiyle oluşur. Kökeni ise psikanalitik psikoloji ekolünün kurucu Sigmund Freud'a dayanır. Psikoterapiler, 1800'lü yılların sonundan itibaren yüzlerce farklı kuram ve teknikle gelişerek günümüze kadar gelmiştir.

Psikoterapi Ne Değildir?

-Bir uzmanın danışana tavsiyelerde bulunup onun adına karar alma süreci değildir.

-Sadece çocukluk dönemine dair yaşantıları merkezine alan bir süreç değildir.

-Sadece geçmişteki travmatik olayların anlatıldığı bir süreç değildir.

-Seanslar danışanları mutlu etmek adına yapılandırılmaz.

-Problem dinleme süreci değildir.

-Danışanın yargılandığı veya eleştirildiği bir süreç değildir.

-Her insanın ihtiyaç duyabileceği bir süreçtir; sadece güçsüz insanlar için geçerli bir seçenek değildir.

Psikoterapide Öne Çıkanlar

-Uzman ve danışan arasında kurulacak terapötik işbirliği ve güven ilişkisi çok önemlidir.

-Terapi sürecinin yapılandırılmış ve danışanın ihtiyacına göre şekillendirilmiş olması gerekir.

-Düzenli olması ve uzmanın sürece ilişkin terapi sıklığı önerisine danışanın uyması önemlidir.

-Danışanın veya yakınlarının destek ihtiyacını en uygun kişi ve kurumdan talep etmesi zaman kaybını önler.

-Danışanın psikoterapiden yararlandığına dair gözlem ve deneyimlerini paylaşması terapi sürecini pozitif etkiler.

-Danışan ve çevresindekilerin kısa süre içerisinde büyük değişimlerin olacağına dair inanç ve beklentileri süreci olumsuz yönde etkileyebilir.

Her yaş grubu için gelişim dönemlerine göre yapılandırılmış psikoterapi modelleri günümüzde özel klinik, danışmanlık merkezleri, hastaneler vb. kurumlarda uygulanmaktadır. Çocuklar, gençler, yetişkinler gibi yaş gruplarına göre ayrılmakla birlikte, belirli bir konudaki ihtiyacı karşılamak adına da terapi modelleri vardır:Bağımlılık, obsesif-kompulsif, psikanaliz, çift ve aile, cinsel, sanat terapileri gibi...

Okuyucularımıza, psikoterapiden yarar görme düzeyinin en yüksek olduğu dönemin “**Ergenlik Dönemi**” olduğunu belirtmek isteriz.

Lisemizde ruh sağlığınızı korumak ve destek almak aşamasında terapötik yaklaşımları benimsemiş **Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi** uzmanları ile iletişime geçebileceğinizi hatırlatırız...

Psikoterapi

Bu sayımızda,
ruh sağlığına
yönelik bir model
olarak geliştirilen
psikoterapi
hakkında bilgilere
ulaşabilirsiniz...

Rehberlik
Servisi
Dijital
Yayınları

SPécifique
Rehberlik Servisi Bülteni

SPot!
Yükseköğretim Dergisi