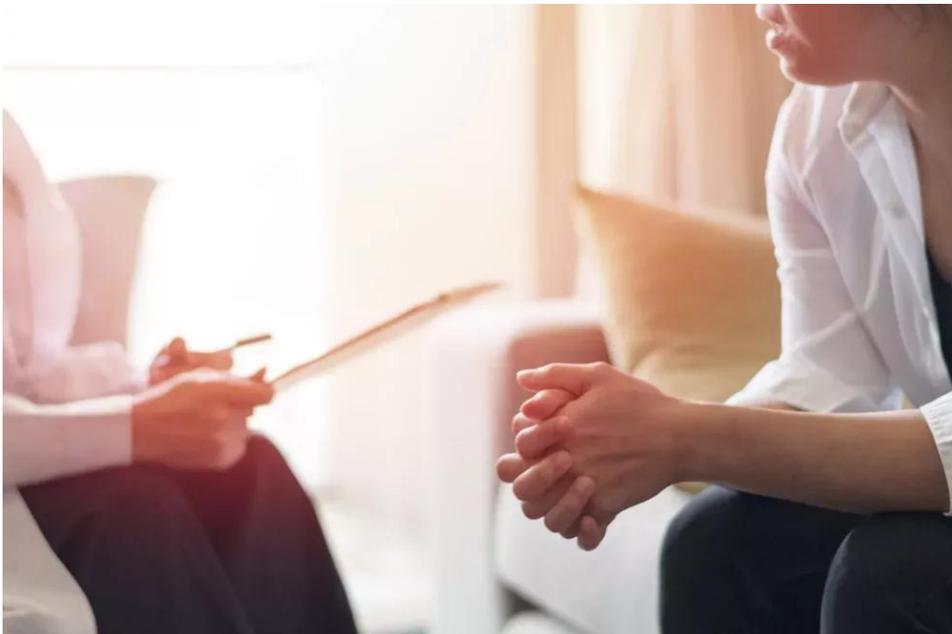




Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie beinhaltet regelmäßige Treffen oder Sitzungen mit einem Psychotherapeuten, der darin geschult ist, Ihnen nicht wertend und einfühlsam zuzuhören, und der Ihnen helfen kann, Ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen, um zu verstehen, was die Probleme sind und wie sie auftreten kann konstruktiver und positiver behandelt werden. Es darf nicht mit Psychiatrie verwechselt werden, auch wenn einige Psychotherapeuten möglicherweise eine psychiatrische Ausbildung haben. Psychotherapeuten werden normalerweise in einer anderen Disziplin ausgebildet, die unter anderem Psychiatrie, Krankenpflege, Psychologie oder Sozialarbeit sein kann, und haben eine Fortbildung in psychologischen und Beratungstechniken absolviert. Es gibt eine aktuelle Debatte über den Unterschied zwischen Beratung …



Psychotherapie beinhaltet regelmäßige Treffen oder Sitzungen mit einem Psychotherapeuten, der darin geschult ist, Ihnen nicht

wertend und einfühlsam zuzuhören, und der Ihnen helfen kann, Ihre Gedanken und Gefühle zu verstehen, um zu verstehen, was die Probleme sind und wie sie auftreten kann konstruktiver und positiver behandelt werden. Es darf nicht mit Psychiatrie verwechselt werden, auch wenn einige Psychotherapeuten möglicherweise eine psychiatrische Ausbildung haben. Psychotherapeuten werden normalerweise in einer anderen Disziplin ausgebildet, die unter anderem Psychiatrie, Krankenpflege, Psychologie oder Sozialarbeit sein kann, und haben eine Fortbildung in psychologischen und Beratungstechniken absolviert.

Es gibt eine aktuelle Debatte über den Unterschied zwischen Beratung und Psychotherapie ohne klare Definition zwischen beiden. Auf einer einfachen Ebene kann jemand Beratung benötigen, um mit einer bestimmten Krise oder Situation in seinem Leben wie Scheidung, Entlassung oder einem anderen traumatischen Ereignis fertig zu werden. Beratung kann einem Einzelnen helfen, sich besser und positiver zu fühlen, das Selbstvertrauen verbessern und einer Person helfen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Psychotherapie hingegen kann Menschen helfen, mit psychischen Problemen umzugehen, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben oder die eine spezielle Hilfe erfordern. Wie Sie sehen können, gibt es viele Überschneidungen zwischen ihnen.

Bei welchen Problemen kann Psychotherapie helfen?

Grundsätzlich alles, was emotionale oder psychische Belastungen verursacht. Zum Beispiel:

- * Angst und Stress
- * Panikattacken
- * Depression
- * Beziehungsprobleme

- * Schwierigkeiten bei der Arbeit
- * Essstörungen
- * Alkohol- und Drogenmissbrauch
- * Soziale Ausgrenzung
- * Probleme im Zusammenhang mit Sexualität
- * Posttraumatische Belastungsstörung
- * Persönlichkeitsstörung
- * Viktimisierung und Missbrauch
- * Phobien
- * Zwangsstörungen
- * Postnatale Depression

Wie werde ich zur Psychotherapie überwiesen?

Sie können zunächst mit Ihrem Arzt sprechen, da dieser Sie über die für Sie und Ihre besonderen Umstände beste Vorgehensweise beraten kann, oder Sie möchten lieber privat einen geeigneten Therapeuten suchen.

Aktuelle NICE-Richtlinien empfehlen, dass jemandem, der an einem psychischen Gesundheitsproblem leidet, eine Therapie angeboten werden sollte, bevor er auf Medikamente zurückgreift. In der Vergangenheit war dies aufgrund eines allgemeinen Mangels an Therapeuten in einigen Bereichen nicht immer möglich, so dass den Ärzten oft nur die Möglichkeit blieb, Medikamente zu verschreiben. Der NHS in Großbritannien plant jedoch, die Anzahl der Therapeuten zu erhöhen, um Gesprächstherapien im NHS besser verfügbar zu machen.

Angesichts der jüngsten Berichte, dass Prozac und andere SSRIs bei einigen Arten von Depressionen unwirksam sind, wird die Psychotherapie in Zukunft wahrscheinlich eine der ersten Optionen in jedem Behandlungsplan für leichte bis mittelschwere Depressionen sowie andere Arten von psychischen Erkrankungen sein Gesundheitsprobleme.

Welche verschiedenen Arten der Psychotherapie gibt es?

Es gibt viele verschiedene Arten von Psychotherapie, daher kann es entmutigend sein, die richtige für Sie zu finden, wenn Sie die verschiedenen Optionen nicht kennen. Im Allgemeinen umfassen einige der häufigsten Ansätze kognitive Verhaltenstherapie, psychoanalytische Psychotherapie und Gruppentherapie.

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie oder CBT, wie sie manchmal genannt wird, zielt darauf ab, die negativen Verhaltensmuster oder Denkweisen, die ziemlich destruktiv sein können, in positivere Denkweisen umzuwandeln, um eine Veränderung in der Art und Weise herbeizuführen, wie ein Individuum sich selbst wahrnimmt um sie herum und die Welt im Allgemeinen. Indem Sie mit einem kognitiven Verhaltenstherapeuten darüber sprechen, wie Sie sich selbst, Ihre Umgebung und die Menschen um Sie herum fühlen und wie Ihr Denken Ihr Verhalten beeinflusst, können neue Wege zur Bewältigung und zum Umgang mit Situationen identifiziert werden.

Psychoanalytische Psychotherapie

Diese Art der Therapie zielt darauf ab, die zugrunde liegenden Gründe für die psychischen Probleme oder Leiden eines Individuums zu erreichen, die häufig unbewusster Natur sind. Durch das Verstehen der Ursachen ist es möglich, eine neue Bewusstseinssebene zu erreichen, so dass der Einzelne seine Denkmuster und sein Verhalten ändern und wieder ein Gefühl

des Wohlbefindens erlangen kann.

Gruppentherapie

Manchmal können Menschen, die unter ähnlichen Problemen und Problemen leiden, von Gruppentherapiesitzungen profitieren. Der Hauptvorteil hierbei ist, dass sich jemand, der sich einer Gruppentherapie unterzieht, nicht allein fühlt. Er wird von anderen in der Gruppe unterstützt, die verstehen können, was jede Person durchmacht. Dies kann ein positiver Schritt sein, um wieder gesund zu werden.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki