

# Psikoterapi Nedir?

**Psikoterapi** bilimsel hali ile insanın ruhsal dünyasını, yaşantısını, nörobiyolojisini, kişiliği ve insan etkileşimlerini belirler. **Psikolog** bu üç boyutta oluşan ve insanın ruhsal sağlığını bozan sorunları araştırır ve bunlar üzerinde çalışır. Psikoterapi en yalın hali ile yaşadığınız zorluklar ya da sıkıntılarla ilgili iç görü kazandırmayı, düşünce ve davranışlarınızda değişiklikler meydana getirmek için motivasyonunuzu arttırmayı ve bu değişiklikler için uygun yollar bulmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Genel olarak toplum tarafından kabul edilmiş bir inanç olan; çocukluğunuzu anlattığınız ya da terapistin size akıl verdiği bir durum psikoterapide söz konusu değildir. Psikoterapi için başvuru alan kişi terapist, danışman, psikolog olarak adlandırılmakta ve psikoterapiye başvuran bireye ise danışan denilmektedir. Terapist ile danışan arasındaki ilişki, profesyonel, danışan odaklı, etik kurallara bağlı bir ilişkidir. Terapist sizi eleştirmez, yorum yapmaz, öğüt vermez. Sizin kendi özelliklerinizin farkına varmanıza yardımcı olur; hedeflenen değişimi gerçekleştirebilmeniz için işbirliği içinde çalışır, bilgi ve deneyimini kullanarak değişimi mümkün kılar. Yani sizi gideceğiniz yere doğrudan bırakmaz, bu yolculukta size eşlik eder. Psikoterapiler; evlilik, aile, çocuk, ergen, oyun terapileri gibi adlar ile alanyazında yer bulmaktadır. Aile, çocuk, ergen, evlilik gibi sorunlar ile başvuran danışanlarımıza bilimsel dayanağı olan terapi metodları danışman tarafından yürütülerek bu sürece psikoterapi hizmeti olarak adlandırılmaktadır. **Psikoterapi ne zaman gereklidir?** sorusunun cevabı olarak; depresyon, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, fobiler gibi psikiyatrik sorunlarda, tüm dünya çeşitli psikoterapi yöntemlerini kullanmaktadır. Devam eden, yoğun mutsuzluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşıyorsanız, yaşadığınız duygusal zorluklar, kaygı ve korkularınız

yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa, davranışlarınız kendinize ya da diğerlerine zarar vermeye başladıysa, madde ya da aşırı alkol kullanımı varsa, agresif hale geldiyseniz, yaşadığınız duygusal zorluklar nedeniyle aileniz ya da yakınlarınızla karşı karşıya kalıyorsanız, iş performansınızla ilgili kaygınız varsa psikoterapi için başvurmanız önerilir.

Terapist ilk seansınızda sizi tanımaya ve geliş nedeninizi anlamaya çalışır. Çeşitli sorular sorarak ve bazı testler kullanarak sizinle ilgili bilgi edinir. Bu bilgiler ışığında bir terapi planı oluşturur. Her birey birbirinden farklı olduğu için sonraki seansların içeriği de kişiye göre değişecektir. Terapistiniz duygularınızı ve deneyimlerinizi paylaşmanız, keşfetmeniz için sizi teşvik edecektir. **Terapi süresi** ise getirdiğiniz sorunlara, kullanılan terapi yöntemine göre değişecektir. Psikoterapi desteği almak için randevu oluşturabilir veya **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan bize ulaşabilirsiniz.