

Fərdi terapiya. Fərdi terapiya nədir?

Fərdi terapiya insanın emosional çətinliklərini, düşüncə və davranış nümunələrini, münasibətlərində yaşadığı problemləri və daxili ziddiyyətlərini anlamağa yönəlmiş, psixoloqla fərdi şəkildə aparılan peşəkar psixoloji dəstək prosesidir. Bu proses insanın psixoloji rifahını yaxşılaşdırmağa, özünü daha dərinlən tanımasına və gündəlik həyatında qarşılaşdığı çətinliklərin öhdəsindən daha effektiv gəlməsinə kömək edir.

İnsanın düşüncələri, emosiyaları, davranışları və həyat təcrübələri bir-biri ilə sıx əlaqəlidir. Bəzən keçmiş təcrübələr, formalaşmış inanclar və öyrənilmiş davranış üsulları insanın hazırkı həyatına təsir göstərərək təkrarlanan çətinliklərə səbəb ola bilər. Fərdi terapiya bu əlaqələrin araşdırılmasına, çətinliklərin yaranma və davam etmə səbəblərinin anlaşılmasına, daha sağlam düşüncə və davranış formalarının inkişaf etdirilməsinə şərait yaradır. Terapiyanın əsas məqsədi insana hazır həllər təqdim etmək deyil, onun özünü anlama, seçim etmək və problemlərlə mübarizə aparmaq bacarıqlarını gücləndirməkdir.

Fərdi terapiya hansı hallarda tətbiq olunur?

Fərdi terapiya müxtəlif psixoloji ehtiyaclara uyğun olaraq həyata keçirilə bilər. Müraciət üçün mütləq psixoloji pozuntu və ya ciddi emosional böhran yaşamaq tələb olunmur. İnsan şəxsi inkişaf, özünüdərk və münasibətlərini yaxşılaşdırmaq məqsədilə də terapiyaya başlaya bilər.

Fərdi terapiya aşağıdakı mövzularda dəstək göstərilməsinə yönələ bilər:

- * Narahatlıq və stress: davamlı gərginlik, həddindən artıq düşünmə, gələcəklə bağlı qorxular və narahatlıq yaradan vəziyyətlərlə mübarizə.
- * Emosional çətinliklər: kədər, qəzəb, günahkarlıq, utanc hissi, emosiyaları tənzimləməkdə çətinlik və əhval dəyişiklikləri.
- * Özünə münasibət və özünüdərk: özünəinamın aşağı olması, özünü dəyərsiz hiss etmək, sərt özünütənqid və şəxsi ehtiyacları anlamaqda çətinlik.
- * Münasibətlər və ünsiyyət: ailə və romantik münasibətlərdə konfliktlər, sağlam sərhədlər qurmaq, öz ehtiyaclarını ifadə etmək və təkrarlanan münasibət problemləri.
- * Həyat dəyişiklikləri və itkilər: ayrılıq, yas, yeni şəraitə uyğunlaşma, təhsil və karyera ilə bağlı qərarlar.

* Təkrarlanan düşüncə və davranış nümunələri: müəyyən situasiyalarda eyni reaksiyaların təkrarlanması, zərərli vərdişlər və insanın məqsədlərinə çatmasına mane olan davranışlar.

* Şəxsi inkişaf: emosional dayanıqlılığın, özünüdərkini, qərarvermə və problemləri həll etmə bacarıqlarının inkişafı.

Terapiyanın istiqaməti hər bir insanın fərdi ehtiyacları, müraciət səbəbi və psixoloji vəziyyəti nəzərə alınmaqla müəyyən edilir.

Fərdi terapiya prosesi necə həyata keçirilir?

Fərdi terapiya qarşılıqlı etimada, əməkdaşlığa və peşəkar etik prinsiplərə əsaslanır. Proses adətən bir neçə mərhələdə həyata keçirilir.

1. İlk görüş və psixoloji qiymətləndirmə

İlk görüşdə müraciət səbəbi, mövcud çətinliklər, həyat şəraiti və terapiyadan gözləntilər müzakirə olunur. Psixoloq insanın emosional vəziyyətini, çətinliklərin hansı şəraitdə yarandığını və gündəlik həyata necə təsir etdiyini anlamağa çalışır. Ehtiyac olduqda əlavə qiymətləndirmə üsullarından istifadə edilə bilər.

2. Terapiya məqsədlərinin müəyyənləşdirilməsi

İlkin məlumatlar əsasında müraciət edən şəxslə birlikdə terapiyanın əsas məqsədləri müəyyənləşdirilir. Bu məqsədlər, məsələn, narahatlığın idarə olunması, emosiyaların tənzimlənməsi, münasibətlərdə sağlam sərhədlərin qurulması və ya təkrarlanan davranış nümunələrinin dəyişdirilməsi ola bilər.

3. Psixoloji çətinliklərin araşdırılması və dəyişiklik üzərində iş

Bu mərhələdə düşüncələr, emosiyalar, davranışlar və həyat təcrübələri arasındakı əlaqələr araşdırılır. İstifadə olunan terapiya yanaşmasından asılı olaraq insanın düşüncə və inancları, emosional ehtiyacları, keçmiş təcrübələri və hazırkı münasibətləri üzərində işləyə bilər. Məqsəd çətinliklərin daha aydın anlaşılması və daha uyğun mübarizə üsullarının inkişaf etdirilməsidir.

4. Əldə olunan dəyişikliklərin gündəlik həyata tətbiqi

Terapiyada formalaşan yeni yanaşmaların gündəlik həyatda tətbiqi mühüm əhəmiyyət daşıyır. İnsan emosiyalarını daha yaxşı tanımaq, düşüncələrini qiymətləndirmək, ünsiyyətini yaxşılaşdırmaq və çətin situasiyalarda daha

məqsədəuyğun qərarlar vermək istiqamətində yeni bacarıqlar inkişaf etdirə bilər. İrəliləyiş mütəmadi qiymətləndirilir və ehtiyac olduqda terapiya planına dəyişiklik edilir.

Fərdi terapiyada hansı yanaşmalardan istifadə olunur?

Psixoloji çətinliklərin xarakterindən və müraciət edən şəxsin ehtiyaclarından asılı olaraq müxtəlif terapiya yanaşmalarından istifadə edilə bilər. Bunlara koqnitiv-davranışçı terapiya (CBT), sxem terapiyası və digər elmi əsaslı psixoterapiya istiqamətləri daxildir.

Koqnitiv-davranışçı terapiya düşüncələr, emosiyalar və davranışlar arasındakı əlaqələrin araşdırılmasına, rəşional və funksional olmayan düşüncə və davranış nümunələrinin dəyişdirilməsinə yönəlidir.

Sxem terapiyası isə insanın erkən həyat təcrübələri ilə əlaqəli formalaşmış davamlı emosional və düşüncə nümunələrinin, əsas ehtiyaclarının və münasibətlərdə təkrarlanan çətinliklərinin araşdırılmasına kömək edir.

İstifadə edilən yanaşma psixoloqun peşəkar hazırlığına, müraciət səbəbinə və fərdi qiymətləndirmənin nəticələrinə uyğun seçilir.

Fərdi terapiya nə qədər davam edir?

Terapiyanın müddəti müraciət səbəbindən, çətinliklərin mürəkkəbliyindən, qarşıya qoyulan məqsədlərdən və prosesin gedişindən asılıdır. Bəzi məqsədlər daha qısa müddətdə əldə oluna bilər, uzun müddətdir davam edən və həyatın müxtəlif sahələrinə təsir edən çətinliklər isə daha uzunmüddətli iş tələb edə bilər.

Görüşlərin tezliyi, müddəti və terapiyanın ümumi planı psixoloqla birlikdə müəyyənləşdirilir. Proses ərzində əldə olunan irəliləyişlər qiymətləndirilir və növbəti addımlar ehtiyaclara uyğun planlaşdırılır.

Fərdi terapiyaya nə zaman müraciət etmək olar?

Əgər yaşadığınız çətinliklər gündəlik həyatınıza, münasibətlərinizə və emosional vəziyyətinizə təsir göstərsə, bu vəziyyəti təkbəşına həll etməyə çalışmaq əvəzinə peşəkar dəstəyə müraciət edə bilərsiniz. Çünki bəzən insanın öz hisslərini, düşüncələrini və davranışlarını daha yaxşı anlaması, yaşadığı çətinliklərin

səbəblərini müəyyənləşdirməsi və yeni həll yolları tapması üçün mütəxəssis dəstəyi vacib olur.

Solaris Psixologiya Mərkəzində hər bir müraciət fərdi şəkildə dəyərləndirilir. Mütəxəssis ilkin görüş zamanı müraciət səbəbini, şəxsin ehtiyaclarını və yaşadığı çətinlikləri anlamağa çalışır, daha sonra uyğun psixoloji dəstək istiqamətini müəyyənləşdirir.

Məqsədimiz yalnız mövcud çətinliklərin aradan qaldırılmasına dəstək olmaq deyil, eyni zamanda insanın özünü daha yaxşı tanımasına, emosional resurslarını gücləndirməsinə və gündəlik həyatında daha sağlam seçimlər etməsinə kömək etməkdir.