

Ψυχοθεραπεία Οικογένειας

Όλες οι οικογένειες αντιμετωπίζουν δυσκολίες και προκλήσεις από καιρό σε καιρό. Μία οικογένεια μπορεί να ζητήσει βοήθεια είτε για μια δυσκολία που αντιμετωπίζει το παιδί, είτε για θέματα που αφορούν τις γονεϊκές σχέσεις. Επίσης, ζητήματα όπως η σωματική ή ψυχική ασθένεια, το διαζύγιο και η απώλεια ενός προσώπου επιφέρουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή μιας οικογένειας και λειτουργούν επιβαρυντικά στις σχέσεις των μελών της.

Η ψυχοθεραπεία οικογένειας αποσκοπεί στην καλύτερη λειτουργία της οικογένειας, την αποφόρτιση των εντάσεων, την αντιμετώπιση κρίσεων και τη βέλτιστη επικοινωνία των μελών της. Παρά τις διαφορετικές προσεγγίσεις, όλες θεωρούν ότι η οικογένεια αποτελεί κομμάτι της 'λύσης' ενός προβλήματος και κατά συνέπεια πηγή υποστήριξης, έμπνευσης και δύναμης. Η θεραπεύτρια παρατηρεί, σε ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης, το σύστημα της οικογένειας στο σύνολο της και τον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις και οι συμπεριφορές του ενός μέλους επηρεάζουν τους υπόλοιπους. Για παράδειγμα, η δυσκολία ενός παιδιού αντιμετωπίζεται ως απόρροια μιας γενικότερης δυσλειτουργίας του οικογενειακού πλαισίου. Κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας, η οικογένεια κατανοεί καλύτερα τα εδραιωμένα μοτίβα επικοινωνίας και μαθαίνει κατάλληλες δεξιότητες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της. Στη θεραπεία οικογένειας συνήθως συμμετέχουν τα σημαντικά μέλη με την παρουσία ενός ή και δύο θεραπευτών, σε συχνότητα μία ή δύο φορές το μήνα.

Ψυχοθεραπεία Ζεύγους

Η θεραπεία ζεύγους απευθύνεται σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην σχέση τους με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό η καθημερινότητά τους. Ένα ζευγάρι μπορεί να είναι δύο άνθρωποι (ετερόφυλοι/ ομοφυλόφυλοι) οι οποίοι έχουν συζυγική ή συντροφική σχέση. Συνήθως, ένα ζευγάρι (ή ένας από τους δύο συντρόφους) επικοινωνεί με κάποιον ειδικό όταν διαπιστωθεί ότι βρίσκεται σε κρίση, υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας και απομάκρυνση, συχνές συγκρούσεις, έντονο στρες και δυσκολία επίλυσης προβλημάτων. Ο σκοπός μιας θεραπευτικής παρέμβασης, αφορά καταρχήν τη δημιουργία ενός πλαισίου ασφάλειας και εμπιστοσύνης όπου οι σύντροφοι μπορούν να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες, να διευκρινίσουν τι σημαίνει για τον καθένα χωριστά η κρίση που αντιμετωπίζουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Ο ρόλος της θεραπεύτριας χαρακτηρίζεται από μια θέση ουδετερότητας προκειμένου να διευκολύνει τους συντρόφους, να ακούσουν ενεργητικά ο ένας τον άλλον και να σκεφτούν ουσιαστικά για τις δυσκολίες τους με στόχο την καλύτερη επικοινωνία, αποδοχή, αλληλοκατανόηση και ανάληψη προσωπικής ευθύνης.

Οι συνεδρίες, πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση ή και πιο αραιή συχνότητα, με την

παρουσία ενός ή και δύο ειδικών.

Ψυχοθεραπεία Παιδιών και Εφήβων

Οι ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων είναι ποιοτικά διαφορετικές απ' αυτές των ενηλίκων γι' αυτό χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής από τους ειδικούς ψυχικής υγείας. Οι περισσότερες επιδημιολογικές μελέτες εκτιμούν ότι 15-25% των παιδιών και των εφήβων αντιμετωπίζουν μέτριες έως σοβαρές διαταραχές συναισθημάτων και συμπεριφοράς. Σε γενικές γραμμές, οι γονείς ανησυχούν όταν τα παιδιά παρουσιάζουν κάποιο πρότυπο συμπεριφοράς είτε εξωστρέφειας (π.χ. επιθετική ή προκλητική συμπεριφορά) είτε εσωστρέφειας (π. χ. αγχώδης συμπεριφορά και τάσεις απομόνωσης). Τις περισσότερες φορές πρόκειται για μια πρόσκαιρη δυσκολία που σχετίζεται με την ανάπτυξη και πιθανόν δεν χρειάζεται ψυχολογική παρέμβαση. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν δυσκολίες στην παιδική ηλικία που δεν ομαλοποιούνται καθώς ωριμάζει το παιδί κι ότι ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών συνεχίζουν να έχουν προβληματικές συμπεριφορές στην εφηβεία τους κι ακόμα πιο μετά. Γι' αυτό το λόγο η έγκαιρη και έγκυρη αντιμετώπιση κρίνεται συχνά αναγκαία.

Η ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων γίνεται σε ατομική ή ομαδική βάση. Με σεβασμό στην προσωπικότητα του παιδιού/εφήβου, η θεραπεύτρια δημιουργεί μια θεραπευτική σχέση με σκοπό την ανάπτυξη εμπιστοσύνης, της επικοινωνίας και την ενθάρρυνση της έκφρασης των νεαρών ατόμων. Πέραν της χρησιμοποίησης του λόγου στην ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων χρησιμοποιούνται και μέθοδοι θεραπείας μέσω της τέχνης, όπως η εικαστική έκφραση, η δραματοποίηση, κτλ. Η ουσιαστική συνεργασία των γονέων είναι πολύτιμη για την αποτελεσματική έκβαση της θεραπείας.