

Μπορεί κανείς να τις αντιμετωπίσει;

Σήμερα οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται, επιτρέποντας στους πάσχοντες να λειτουργούν με επάρκεια στην κοινωνία. Υπάρχουν πλέον, αποτελεσματικοί τρόποι θεραπείας για πολλές ψυχικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης, της σχιζοφρένειας και των διαταραχών που σχετίζονται με το αλκοόλ και την χρήση ουσιών.

Οι θεραπείες αυτές είναι σύνθετες, ανάλογα με τον τύπο της διαταραχής και τις ανάγκες του συγκεκριμένου ατόμου. Συνήθως περιλαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, θεραπείες μέσω συζήτησης (ψυχοθεραπείες) και υποστήριξη στην καθημερινή ζωή και εργασία. Η ενεργητική συμμετοχή της οικογένειας και του κοινωνικού δικτύου παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών.



Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια όπου το συναίσθημα της θλίψης είναι έντονο και παρατεταμένο.

Η κατάθλιψη είναι μία ασθένεια που μπορεί να θεραπευτεί και η οποία δεν πρέπει να παραβλέπεται. Με εξειδικευμένη βοήθεια και ψυχοθεραπεία, οι περισσότεροι άνθρωποι γίνονται καλά μετά από μερικούς μήνες .

Χρειάζεται να καταλάβουμε ότι η κατάθλιψη είναι κάτι πολύ περισσότερο από κάποια συνηθισμένα συναισθήματα δυστυχίας. Οι ασθένειες αυτές μπορεί να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητα. Τα άτομα με συναισθηματικές διαταραχές και οι οικογένειές τους χρειάζονται υποστήριξη στην αναζήτηση βοήθειας και θεραπείας.

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Ανάλογα με την περίπτωση, η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει εκτός από συζήτηση (ψυχοθεραπεία) και φαρμακευτικές θεραπείες. Τα φάρμακα αυτά μπορούν να ελαττώσουν τα επίπεδα άγχους.

Το ίδιο το άτομο μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του μαθαίνοντας να χαλαρώνει και να κάνει πράγματα που το ευχαριστούν.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κατά τη θεραπευτική προσέγγιση, κατ' αρχήν δημιουργείται ένα υποστηρικτικό ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο αισιοδοξίας, συμπαράστασης και αγωνιστικότητας. Μέσα στο πλαίσιο αυτό της υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας, που ανεβάζει το ηθικό και την αυτοεκτίμηση του ασθενή, εφαρμόζεται κατόπιν η θεραπευτική αντιμετώπιση του κάθε στοιχείου ειδικά.

Πώς αντιμετωπίζεται η αγοραφοβία

Η αγοραφοβία αντιμετωπίζεται με θεραπεία συμπεριφοράς και ειδικότερα με βαθμιαία και προοδευτική (κλιμακωτή) έκθεση in vivo του ατόμου σε συνεχώς και πιο δύσκολες αγοραφοβικές καταστάσεις..

Agora Hobie



Someone I go
just like
naked
I am clothed,
there is no
protection,
the walls are
total apart
I have no
where to go
I cannot stand
to leave my own
home, my own walls
any where else
I know I fear
am completely...