



Ειρήνη Κορδερά

Ψυχολόγος Υγείας (MSc)

Παιδοψυχολόγος (MSc)

“ Τα σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε δεν μπορούν να λυθούν στο ίδιο επίπεδο σκέψης που βρισκόμασταν όταν τα δημιουργήσαμε. ”

Albert Einstein



Τι είναι ο ψυχολόγος και τι είδους υπηρεσίες προσφέρει;

Ο ψυχολόγος είναι ο επιστήμονας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη συμπεριφορά, στο πώς δηλαδή οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και πράττουν. Μέσα από τις γνώσεις και την εμπειρία που διαθέτει βοηθά τους ανθρώπους να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά τα θέματα που τους απασχολούν και να πραγματοποιούν αλλαγές είτε ώστε να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.

Μέχρι πρότινος, υπήρχε η λανθασμένη άποψη ότι οι άνθρωποι που απευθύνονται σε κάποιο ψυχολόγο έχουν περισσότερα προβλήματα από τους υπόλοιπους ή ακόμη κειρότερα ότι είναι «τρελοί». Κάπι τέτοιο ασφαλώς δεν ισχύει. Είναι άνθρωποι που αναγνωρίζουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και αποφασίζουν να κάνουν κάπι δραστικό για να τις αντιμετωπίσουν. Γ' αυτό, το ξεκίνημα της ψυχοθεραπείας είναι πράξη που δείχνει υγεία και δύναμη.

Ο ψυχολόγος μεταξύ άλλων μπορεί να προσφέρει συμβουλευτική, ψυχολογική υποστήριξη και ψυχοθεραπεία.

Τι είναι η ψυχοθεραπεία;

Ψυχοθεραπεία είναι η διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο δημιουργεί μια θεραπευτική σχέση με έναν ειδικό ψυχικής υγείας, με σκοπό να βοηθήσει να κατανοήσει καλύτερα τις δυνατότητές του αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, ώστε να βρει πιο αποτελεσματικούς τρόπους να τις διαχειρίστει, πραγματοποιώντας αλλαγές στη σκέψη και τη συμπειφορά του.

Ο ψυχοθεραπευτής χρησιμοποιεί συγκεκριμένες μεθόδους και τεχνικές που βασίζονται σε επιστημονικές θεωρίες και έρευνες από τους κλάδους της ψυχολογίας, της ψυχιατρικής και της νευρολογίας.

Πως λειτουργεί;

Οι βασικές αρχές της ψυχοθεραπείας είναι η **απόλυτη εχεμύθεια, η αποδοχή και ο σεβασμός στην προσωπικότητα του κάθε ατόμου**. Ο θεραπευτής ακούει με προσοχή, χωρίς να κρίνει. Αυτό σημαίνει ότι δεν καθοδηγεί δυναμικά το άτομο στην πορεία της προσωπικής του αλλαγής, αλλά το βοηθά να αναπτύξει τις δικές του ικανότητες ώστε να πραγματοποιήσει τους δικούς του ρεαλιστικούς στόχους.

Η διάρκεια της ψυχοθεραπείας και ο αριθμός των συναντήσεων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος και η σοβαρότητα των θεμάτων που απασχολούν το άτομο ή η θεραπευτική μέθοδος που ακολουθεί ο κάθε θεραπευτής. Οι συναντήσεις είναι συνήθως εβδομαδιαίες ή ανά δεκαπενθήμερο και διαρκούν 50', εκτός από την πρώτη που συνήθως διαρκεί περισσότερο, περίπου 60'.

Ο ψυχολόγος δεν χρηγεί φάρμακα. Παρόλα αυτά σε ορισμένες περιπτώσεις, εάν κρίνεται απαραίτητη η λήψη φαρμακευτικής αγωγής, μπορεί να παραπέμψει το άτομο σε κάποιον ψυχίατρο.

Σε ποιούς απευθύνεται;

Οι άνθρωποι συνήθως έρχονται για ψυχοθεραπεία όταν νιώθουν **έντονο άγχος, θλίψη, φόβο, ανασφάλεια, ανία, εξάντληση**, τα οποία δυσκολεύονται να διαχειριστούν και επηρεάζουν την καθημερινότη-

τά τους. Επιθυμούν να αντιμετωπίζουν καλύτερα καταστάσεις και αισθήματα όπως εργασιακό στρες, χαμολή αισθετικότητα, προβλήματα στον ύπνο και το φαγητό, απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου

κτλ. Επίσης πολύ συχνά προσέρχονται γιατί παρουσιάζουν σωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι, αλωπεκία) για τα οποία δεν υπάρχει κάποιο οργανικό υπόβαθρο. Επομένως οι στόχοι της ψυχοθεραπείας είναι διαφορετικοί για το κάθε άτομο. Συνήθως πάντως σχετίζονται με το να κατανοήσει το άτομο καλύτερα τα αίτια των δυσκολιών που αντιμετωπίζει αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό (αυτογνωσία), να ενισχύσει τις ικανότητές του για επιλύση προβλημάτων, να βελτιώσει τις προσωπικές και επαγγελματικές του σχέσεις, να αυξήσει την αισθετικότητα του και να γίνει τελικά κυρίαρχος της ζωής του.

Συμβουλευτική γονέων

Επειδή το να είναι κανείς γονιός αποτελεί έναν απ' τους πιο δύσκολους και σύνθετους ρόλους που καλείται να αναλάβει κανείς στην πορεία της ζωής του, πολλοί γονείς ευαισθητοποιημένοι σε θέματα ψυχικής υγείας απευθύνονται στον ψυχολόγο - παιδοψυχολόγο. Η συμβουλευτική γονέων έχει ως στόχο να ενδυναμώσει το ρόλο κάθε γονέα, ώστε ο ίδιος να είναι σε θέση να βοηθήσει το παιδί του να ωριμάσει συναισθηματικά και να αυτονομηθεί. Τα πιο συχνά θέματα που απασχολούν τους σύγχρονους γονείς αφορούν στο πώς να βάλουν όρια στα παιδιά τους, πώς να διαχειριστούν καλύτερα διαπληκτισμούς μέσα στην οικογένεια, πώς να λειτουργήσουν καλύτερα σε συγκεκριμένες αναπτυξιακές φάσεις του παιδιού όπως η εφηβεία ή πώς να επικοινωνήσουν καλύτερα μαζί τους. Άλλα θέματα που συχνά απασχολούν τους γονείς σχετίζονται με το διαζύγιο, την απώλεια κάποιου μέλους της οικογένειας, προβλήματα στη συμπειφορά των παιδιών στο σπίτι ή στο σχολείο, δυσκολίες σχολικής προσαρμογής, κοινωνικοποίησης ή μαθησιακές δυσκολίες.

Θεραπευτικές παρεμβάσεις σε παιδιά και εφήβους

Πέρα από τη συμβουλευτική στους γονείς, σε ορισμένες περιπτώσεις απαιτείται συνεργασία και με το ίδιο το παιδί ή τον έφηβο. Μέσω μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τον ψυχολόγο το παιδί ή ο έφηβος μπορεί να βελτιώσει τις κοινωνικές του δεξιότητες, τη συμπειφορά του, την αισθετικότητα του, τη σχολική του επίδοση αλλά και να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά κάποια προβλήματα όπως επιθετικότητα, παραβατικότητα, νυχτερινή ενούρηση, φοβίες ή έντονο άγχος.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν από τον ψυχολόγο. Όταν όμως υπάρχουν κάποιες συμπειφορές που επιψεύδουν, οι γονείς χρειάζεται να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό, προτού ένα ελαφρύ σύμπτωμα επιδεινωθεί και καταλήξει να επηρεάζει καταλυτικά τόσο το ίδιο το παιδί όσο και ολόκληρη την οικογένειά του. Γ' αυτό λοιπόν, **αυτό που ισχύει και για οποιοδήποτε άλλο θέμα υγείας έτσι και για τα θέματα ψυχικής υγείας, καλό είναι οι γονείς να λειτουργούν προληπτικά**.

Ειρήνη Κορδερά

Ψυχολόγος Υγείας (MSc)
Παιδοψυχολόγος (MSc)

Αγίου Νικολάου 13
Ιερισσός Χαλκιδικής
Τηλέφωνο: 6978.183.245