

За депресиите, тревожността и личността на терапевта

От гледната точка на моя опит, заболяванията на психиката и психо - соматичните оплаквания се дължат не само на погрешни поведенчески модели. Те са и резултат от ненапълно съзнателен стремеж към промяна, която силно желаем, но и от която се страхуваме. Психически проблеми се появяват и като следствие на неадекватен адаптационен процес при интегрирането и справянето със стресовата реалност и дистреса.

Неудовлетворението е другият път към тревожността и депресията - неудовлетворението от себе си, от околните и света. Не моментното, а натрупаното и угнетяващо неудовлетворение, което ни кара да виждаме реалността през кривото огледало на собствените си страхове и неувереност. В следствие на това личността ни страда и също се изкривява. Започва да преобладава негативната нагласа, че в каквато и да е житейска ситуация, чашата е „полупразна". Завихря се спиралата на самотата, изолацията и отчуждението.

Пътят на депресията и хроничната тревожност е тъмен и самотен. В такова състояние на болния му се струва, че животът върви напред, а той остава статичен, чувства се изгубен.

Най-тежкото усещане, което клиентите ми споделят с мен, е за обреченост и безнадеждност, за неразбиране от страна на околните. Точно тук е мястото да направя обръщение към читателя:

Ако се усещате неразбран, нещастен, изгубен и безсилен, ако гореописаните състояния отразяват вашето или го наподобяват, ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ! Според данните на Световната здравна организация депресията заплашва да се превърне в бич на 21-ви век и до 2020г. да е на второ място като причина за инвалидизация и смъртност! Потресаващото е, че открита и диагностицирана навреме, депресията е напълно лечимо заболяване и се овладява сравнително бързо дори когато е маскирана или по-тежко протичаща. Не причинявайте на тялото и душата си това страдание, не живейте в студена тъмнина - ПОТЪРСЕТЕ ПОМОЩ!

Сега е времето да поговоря за терапевта и неговата роля при лечението. За мен това не е просто професия, то е призвание, което определя цялостната личност на човека, зает се с нелеката задача да лекува човешката душа и да връща надеждата в нея. Терапевтът трябва да умее да въздейства чрез обаянието, харизмата, такта и разбирането, което проявява към душевността на хората. Излъчвайки този поток от позитивни вибрации, той вдъхва увереност. В психотерапията професионалното поведение не означава задължително добър професионализъм, защото онова, с което работим, не би могло да бъде обхванато или измерено. Без значение от психологическите парадигми, школи и техники, които се използват, хуманният елемент и толерантността са водещи в тази изпълнена с предизвикателства професия и призвание!