

۱ دارودرمانی روش اصلی برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانپزشکی است. اما برای درمان بیماری‌ها و مشکلات روانپزشکی در کنار دارو درمانی، روش‌های دیگری هم به کار می‌رود که روش‌های درمانی مکمل نامیده می‌شوند. در این برو شور آموزش نمونه‌هایی از این روش‌های درمانی موثر برای این بیماری‌ها و مشکلات معرفی شده است.

۱) الکتروشوک درمانی

الکتروشوک درمانی یکی از روش‌های موثر درمانی برای اختلال‌های شدید روانی است. در این روش درمانی جریان خفیف الکتریکی توسط دستگاه از سر بیمار عبور داده می‌شود که باعث تغییرات شیمیایی در مغز بیمار می‌شود. این تغییرات شیمیایی موجب بهبودی علائم بیماری می‌شود. این روش برای درمان بیماری‌های شدید روانی به کار می‌رود و مشکلی برای بیماران ایجاد نمی‌کند.

۲) رفتاردرمانی شناختی

رفتاردرمانی شناختی یکی از انواع روان‌درمانی است که در آن درمان‌گر و بیمار با مشارکت همدیگر مشکلات را

شناسایی و راه‌حلهایی برای آن‌ها پیدا می‌کنند. رفتاردرمانی شناختی به بیمار کمک می‌کند تا با اصلاح باورها و نگرش‌های اشتباه به شیوه‌ی موثری با مشکلات خود برخورد نماید. در این نوع از روان‌درمانی به افراد کمک می‌شود تا مهارت‌های رفتاری جدیدی را برای حل مشکلات خود و روبرو شدن با ترس‌ها یاد بگیرند.

رفتاردرمانی شناختی برای درمان اضطراب، افسردگی، ترس و وسواس بسیار موثر است. همچنین در مواردی که فرد دچار مشکلاتی از قبیل کنترل خشم، فقدان اعتماد به نفس و مشکلات در روابط بین فردی باشد از فنون رفتاردرمانی شناختی استفاده می‌شود. هدف اصلی رفتاردرمانی کمک به حل مشکلات بیمار با تغییر رفتارها و باورهای ناکارآمد است.

۳) روان‌درمانی تحلیلی

روان‌درمانی تحلیلی یا روانکاوی به نوعی روان‌درمانی اطلاق می‌شود که در آن با بررسی گذشته و تحلیل وضعیت روانی فرد سعی می‌شود به او در غلبه بر مشکلات و تعارض‌های هیجانی کمک شود. این مشکلات هیجانی به صورت علائم روانی نظیر افسردگی و اضطراب، مشکل در ارتباط با دیگران، کار کردن، مشکلات عاطفی، نارضایتی از زندگی و عزت نفس به نفس خود را نشان

۳ می‌دهند. در این نوع از روان‌درمانی کمک می‌شود تا فرد بتواند با آگاهی از عوامل ناخودآگاه بروز این علائم، بر آن‌ها چیره شود. هدف اصلی روان‌درمانی تحلیلی این است که به افراد کمک کند تا علل تعارض‌های روانی خود را کشف کنند و با حل آن‌ها آرامش روانی بیشتری را تجربه کنند و روابط سالم‌تری داشته باشند.

۴) گروه درمانی

گروه‌درمانی یا روان‌درمانی گروهی، به معنای به کار بردن روش‌های روان‌درمانی بر روی یک گروه، به منظور بهره‌گیری از تاثیر متقابل اعضای گروه بر همدیگر است. در این روش هر یک از اعضا، مشکلات خود را در گروه مطرح می‌کنند. بازخورد و مشکلات دیگر اعضا را نیز می‌شنوند و در مورد آن‌ها نظر، احساسات و افکار خود را بیان می‌کنند. در نتیجه این تعاملات، اعضای گروه در روند ایجاد تغییرات به یکدیگر کمک می‌کنند. درمان‌گر نیز به عنوان عضو تسهیل‌گر و بی‌طرف مسائل گروه را در مسیر مناسب و تار سیدن به بینش هر یک از اعضا نسبت به مشکل خود هدایت می‌کند.

گروه‌درمانی فرصتی را فراهم می‌کند تا افراد شرکت‌کننده مهارت‌های لازم را در کنار هم یاد بگیرند و در زندگی و روابط بین فردی خود به کار بگیرند.



روش های درمانی مکمل

۴

۵) زوج درمانی و خانواده درمانی

زوج درمانی روشی در مانی برای حل مشکلات و تعارض های زوج هایی است که خود به تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند.

زوج درمانی با حضور زن و شوهر و یک فرد متخصص زوج درمانی برگزار می شود. در جلسه زوج درمانی در خصوص احساسات و افکار زوج بحث می شود. هدف زوج درمانی کمک به زوج است تا همدیگر را بهتر درک کنند و به شیوه مناسب و منطقی مشکلات و تعارض های بین خودشان را حل کنند.

۶) خانواده درمانی

خانواده درمانی نیز با حضور همه اعضای خانواده برگزار می شود. در جلسات به والدین کمک می شود تا روش فرزندپروری صحیح را بیاموزند و در خانواده به کار بگیرند. هدف خانواده درمانی کمک به همه اعضای خانواده است تا نقش های خودشان را به درستی ایفا کنند.

۵