



## సైకో థెరపి అంటే ఏమిటి ?

జీవితం అనేది సులభం కాదు. వ్యక్తిగత సమస్యలు మరియు వృత్తి పరమైన సమస్యలు విశ్వ జనినమైనవి. ప్రజలు తీవ్రమైన సమస్యల ద్వారా మానసిక వత్తిడికి లోనై వారికి వారే చాలా గొప్పగా లేదా తక్కువగా, అతిగా ఆలోచించడం లేదా ఏమీ ఆలోచించలేకపోవడం, అతి ఉత్సాహంగా లేదా సామరిగా జీవిస్తున్నారు. ఈ మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి తమ ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ జీవితంలో సమస్యలు దూరం కానప్పుడు, మిత్రులు మరియు కుటుంబ సభ్యుల సహకారం విఫలమైతే సైకో థెరపి చక్కని సహాయం చేయగలుగుతుంది.

సైకో థెరపి లేదా సంభాషణ థెరపి అనేది సంభాషణను రహస్యంగా ఉంచుతూ అందరి సహకారం మీద ఆధారపడి ప్రక్రియ. వ్యక్తి లేదా జంట లేదా కుటుంబం మానసిక ఒత్తిడికి లోనవుతూ ప్రవర్తనలో లోటుపాటు ఉన్నవారు తరచుగా అంటే వారంలో ఒక రోజు అనుభవజ్ఞుడైన సైకో థెరపిస్టును కలుస్తారు. వారిలోని ఒత్తిడిని మరియు ఆందోలనలను తగ్గించుకుంటూ సాధారణ జీవితాన్ని గడవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక వ్యక్తిలోని అవగాహన పరిజ్ఞానాన్ని బట్టి పేషెంట్ లేదా క్లెంట్ లేదా కౌన్సిలీ అని పిలుస్తారు. సైకో థెరపిస్టుకు శిక్షణ ఇచ్చే శాస్త్రాలు ఏవంటే సైకాలజీ, సైకియాట్రీ, సాషల్ వర్క్, మానసిక ఆరోగ్య కౌన్సిలింగ్, వివాహం మరియు కుటుంబ థెరపి, మానసిక విశ్లేషణ మరియు పాస్టారల్ కౌన్సిలింగ్. మొదటి సారి కలిసినప్పుడు సైకో థెరపిస్టు సహాయం కోసం వచ్చిన పేషెంట్ కు సంబంధించిన సమస్యలకు గల కారణాలను ఇద్దరు కలిసి ఆన్వేషిస్తారు. సైకో థెరపిస్టు సమస్యలను విపులంగా తెలుసుకోవడానికి సమస్య ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఆరంభమైందో, ఇప్పటివరకు ఏ విధమైన పరిష్కారం చేశారో కనుగొంటాడు. సమస్య తీవ్రతను అర్థం చేసుకోవడానికి పేషెంట్ వ్యక్తిగత విషయాలైనటువంటి శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం, వ్యక్తిగత సంబంధాలు మరియు వత్తిడి సంఘటనలను తెలుసుకుంటాడు. తదుపరి ట్రీట్ మెంట్ ద్వారా సరైన పద్ధతిలో అవగాహన కుదిరేటట్లు తెలియపరుస్తాడు. ట్రీట్ మెంట్ అనేది పరస్పర సహకారంతో జీవించాలని అర్థం చేసుకుంటూ, ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు తన భావాలను వ్యక్తపరుస్తూ, వ్యక్తిగతమైన నమ్మకాలను తెలియపరుస్తూ, పని చేయని పాత ఆలోచనల స్థానంలో క్రొత్తవాటిని చేర్చుకుంటూ జీవించడం.

సైకో థెరపిస్టులు కలల గురించి కనుగొంటారు. కొందరు ఇంటికి పని అప్పచెప్పుతారు. కొందరు మందు బిళ్ళలు, మరికొందరు ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు ఉపయోగించి పేషెంట్లను ఒత్తిడినుండి నివారించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సైకో థెరపి తరచుగా సంభాషణ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పేషెంట్ స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుతుంటే, సైకో థెరపిస్టు తదేక దృష్టితో ఏకాగ్రతతో వింటాడు. పేషెంట్ కు తరచుగా వచ్చే ఒత్తిడికి సంబంధించి ఎలాంటి వ్యక్తిగత తీర్పుకు తావివ్వకుండా సైకో థెరపిస్టు శ్రద్ధగా వింటాడు. పేషెంట్ సమస్య తీవ్రతను బట్టి భావవ్యక్తీకరణపై, అర్థం చేసుకునే విధానంపై లేదా ప్రత్యేక ప్రభావాల దుఃసంఘటనలపై సైకో థెరపిస్టు దృష్టి నిలిపి సమస్యను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మాత్రం కూడా సైకో థెరపిలో భాగంగా వాడుతారు. శాస్త్ర పరిజ్ఞానం ఆధారంగా ఎన్నో రకాల విధానాలను సైకో థెరపిలో ఉపయోగిస్తారు. శాస్త్ర పరిజ్ఞానం ఆధారంగా ఎన్నో రకాల విధానాలను సైకో థెరపిలో ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు మావత్స్య విలువలు, మానసిక ఉల్లాసం, వస్తు పరిజ్ఞానం మొ||గునవి సైకో థెరపిస్టులు అన్ని రకాల విధానాలను పరిస్థితికి తగినట్లుగా ఉపయోగిస్తారు.

సైకో థెరపిలో గల సంబంధం వృత్తి పరమైనదిగాను మరియు వ్యక్తిగతమైనదిగాను ఉంటుంది. ఫలితం మాత్రం పేషెంట్ వ్యక్తపరిచే విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా మరియు అనుకున్నది అనుకున్నట్లుగా తెలియ పరచినట్లయితే ఫలితం త్వరితగతిగా ఉంటుంది. వృత్తి నిపుణుల అనుభవం మరియు శాస్త్ర పరిశోధనల ఫలితాలు తెలియచేస్తున్న విషయం ఏమిటంటే పేషెంట్ మరియు థెరపిస్టుల సంభాషణ వలన మెదడులో మార్పు

సంభవించి ధైర్యం పెరిగి, నాడులు పరిస్థితికి అనుగుణంగా స్పందించడం జరుగుతుంది. చక్కని సైకో థెరపి తరువాత పేషెంట్లు తెలియచేస్తున్న విషయం ఏమనగా సమస్యల తీవ్రత తగ్గిపోయి తమకు తాము చక్కగా నియంత్రించుకొని ఒత్తిడిని తట్టుకునే స్థాయికి ఎదిగి మిగతావారితో కరుణతో మెలుగుతూ ప్రతి నిత్యం సమస్యలకు సమాధానాలు వెతుక్కునే స్థాయికి ఎదగ గలుగుతున్నారు.

### **సైకో థెరపి ఏ విధంగా మిత్రుడితో లేదా బంధువుతో మాటలాడే విధానానికి విరుద్ధము ?**

సైకో థెరపి అనేది తప్పకుండా నమ్మిన వ్యక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. థెరపిస్టుకు మరియు పేషెంట్కు చక్కని అవగాహనతో సవ్యమైన మరియు దృఢమైన బంధం ఏర్పడుతుంది. సాధారణ వ్యక్తులకు వృత్తి పరమైన శిక్షణ మరియు సంక్లిష్టమైన మానసిక గుర్తులపైన అవహాగన చేసుకునే పరిజ్ఞానం ఉండదు. చాలావరకు వీరికి సాధారణమైన సలహాతో పాటు ఓదార్చడం వరకు మాత్రమే తెలుసు. ఈ మాత్రపు సూచనలు మరియు ఓదార్పు కనుక ఫలితాన్ని ఇచ్చినట్లయితే సైకో థెరపి అవసరం ఉండదు. దీనికి తోడు మిత్రులు మరియు బంధువులు వృత్తి నిపుణుల మాదిరిగా వారి సంభాషణలు గోప్యంగా ఉంచలేకపోవడం కూడా ఒక కారణం. వృత్తి నిపుణులు పేషెంట్లతో నమ్మకాన్ని ఏర్పరచుకొని చట్టబద్ధంగా తప్పకుండా సంభాషణలను రహస్యంగా ఉంచుతారు. కుటుంబ సభ్యులు మరియు మిత్రులు పరస్పరం ఒకరి భావాలు ఒకరు పాలుపంచుకుంటారు. ఇలాంటి బంధాల ద్వారా ఒకరి నుండి మరొకరు పరస్పర సహాయాన్ని కూడా ఆశిస్తారు. అదీ కాకుండా ప్రతిసారి సహాయం చేసేవారు, వారు ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఇతరులకు సహాయం లభించదు. సైకో థెరపిస్టుతో అయితే క్రమము తప్పకుండా కలిసి, చర్చించి, తగిన పారితోషకాన్ని చెల్లిస్తూ తనలోని మార్పును గ్రహించి సాధారణ మానవుడిగా జీవిస్తాడు.

### **సైకో థెరపిస్టును ఏ విధంగా ఎన్నుకుంటాడు ?**

సైకో థెరపిస్టు మరియు పేషెంట్ ఇద్దరు ఒకే వయసు, ఒకే లింగం, లేక ఒకే సంస్కృతి ఉండాలన్న నియమేమీ అవసరం లేదు. శిక్షణ పొందిన థెరపిస్టు, పేషెంట్కన్నా వయసులో చిన్న వాడైనప్పటికీ, లింగబేధం ఉన్నప్పటికీ, భిన్నమైన సంస్కృతినుండి వచ్చినప్పటికీ, సహాయాన్ని అందిస్తాడు. సంస్కృతి, లింగం మరియు వయసు బేధం లేనట్లయితే మొదటిసారి ఇద్దరి మధ్య సంబంధం సులభమవుతుంది. శిక్షణ పొందిన సైకో థెరపిస్టు పై అనుమానం ఉన్నప్పటికీ, ప్రయత్నపూర్వకంగా ముందుకెళ్ళడం మంచిది. అదే విధంగా, సైకో థెరపిలో విజయానికి సూచన, పరిశోధనలో తెలియచేసిన విషయం ఏమంటే మానసిక రక్షణ, పరస్పర గౌరవంతో కూడిన ఇద్దరి మధ్య బంధం. ఎందుకనగా వారి మధ్య బంధానికి కారణం సూక్ష్మమైన మరియు సహజమైన లక్షణాలు. ఇలాంటి లక్షణాలతో థెరపి నివారణ అవుతుంది కావున ఇద్దరి మధ్య బంధం సరిగ్గా లేకపోతే ముందుకు వెళ్ళడం మంచిది కాదు. ఈ విధమైన నమ్మకంతో వృత్తిపరమైన మంచితనం, దృఢత్వం మరియు భక్తి, ఈ క్లిష్టమైన లక్షణాలు థెరపిలో విజయానికి కారణం. ఇటువంటప్పుడు పేషెంట్ వేరొక సైకో థెరపిస్టును ఎన్నుకొని సౌకర్యమంతమైన చక్కని బంధాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

*- By Nancy McWilliams, PhD*

---

*This text is a contribution by Nancy McWilliams, PhD. Dr. McWilliams teaches at Rutgers University's Graduate School of Applied Professional Psychology and practices in Flemington, New Jersey. Author of Psychoanalytic Diagnosis (1994, rev. ed. 2011), Psychoanalytic Case Formulation (1999), and Psychoanalytic Psychotherapy (2004), and associate editor of the Psychodynamic Diagnostic Manual (2006), she is a former president of Division 39 (Psychoanalysis) of the American Psychological Association. She is one of three psychotherapists chosen by APA Press (2011) to be videotaped for purposes of training in a comparison and contrast of major psychotherapeutic approaches.*



**SOUTH ASIAN  
MENTAL HEALTH INITIATIVE AND  
NETWORK**

[www.samhin.org](http://www.samhin.org)