

## Psychologisches Institut – Psychopathologie und Klinische Intervention (Universität Zürich)

Το Κέντρο Ψυχοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης προσφέρει διαδικτυακά υπηρεσίες ψυχοθεραπείας σε περιπτώσεις τραύματος, μετατραυματικής διαταραχής άγχους, επιμένουσας σύνθετης διαταραχής πένθους και διαταραχής προσαρμογής. Η ψυχοθεραπεία είναι δομημένη και σχεδιασμένη με βάση τα συμπτώματα και αποσκοπεί στην ελάττωση των παραπόνων και στη βελτίωση του συνολικού επιπέδου ζωής. Στη βάση της ψυχοθεραπείας βρίσκεται η Γνωσιακή Συμπεριφορική προσέγγιση η οποία στοχεύει στην ενθάρρυνση του ασθενούς να επανεξετάσει τις σκέψεις του, να αναγνωρίσει τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές και να αναπτύξει στρατηγικές αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων της ζωής.

**Πρόσθετα θέματα:** Προσαρμοσμένη διαταραχή, Διαταραχή τραύματος και μετατραυματικού στρες, Επίμονη σοβαρή θλίψη

Ομάδα στόχος	Θέμα	Τύπος Καλής Πρακτικής	Χώρα
• Ενήλικες	• Κατάθλιψη • Τραύμα	• Θεραπευτική	• Ελβετία

### Περιγραφή

Το Κέντρο Ψυχοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης προσφέρει διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχοθεραπείας σε άτομα με τραύμα, μετατραυματική διαταραχή άγχους, κατάθλιψη, επιμένουσα σύνθετη διαταραχή πένθους και διαταραχή προσαρμογής. Η ψυχοθεραπεία λαμβάνει χώρα μέσω ασφαλούς διαδικτυακής πλατφόρμας και αποτελείται από 12-16 συνεδρίες. Κάθε πελάτης παρακολουθείται από τον προσωπικό του ψυχολόγο καθ' όλη τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας. Κάθε φάσης προηγείται λεπτομερής εισαγωγή, κατά την οποία επεξηγείται στον πελάτη η σημασία των πρακτικών που πρόκειται να εφαρμοστούν. Ο πελάτης δουλεύει μόνος τους στόχους που έχουν τεθεί και ρυθμίζει ο ίδιος το χρονοδιάγραμμα, ενώ ο προσωπικός του ψυχολόγος είναι υποχρεωμένος να αποκρίνεται εντός μίας εργάσιμης ημέρας. Η διαδικασία έχει ως βάση τη Γνωσιακή Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, η οποία έχει αποδειχθεί επιστημονικά ως κατάλληλη μορφή ψυχοθεραπείας σε περιπτώσεις χρήσης του διαδικτύου ως μέσου επικοινωνίας. Κεντρικός στόχος της συγκεκριμένης προσέγγισης είναι η ενθάρρυνση του πελάτη να θέσει υπό αμφισβήτηση τα γνωστικά σχήματα που έχει διαμορφώσει, να αναγνωρίσει τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές και να διαμορφώσει καλύτερες στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσκολιών της ζωής. Η θεραπεία τραύματος και μετατραυματικής διαταραχής άγχους απευθύνεται σε άτομα που βίωσαν τραυματική εμπειρία στο παρελθόν, τουλάχιστον προ τριμήνου, και από την οποία δεν έχουν ακόμη ανακάμψει, και περιλαμβάνει τις εξής φάσεις: αντιμετώπιση, γνωσιακή αναδόμηση και αποδοχή. Η θεραπεία της κατάθλιψης ακολουθεί τις εξής πέντε φάσεις: μελέτη των καταστάσεων στις οποίες ο πελάτης λειτουργεί καταθλιπτικά, ανάπτυξη θετικών δραστηριοτήτων, αποτύπωση και μεταβολή των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, αντιμετώπιση των δύσκολων διαπροσωπικών σχέσεων και πρόληψη των υποτροπών. Η θεραπεία της επιμένουσας σύνθετης διαταραχής πένθους απευθύνεται σε άτομα που βίωσαν κάποια τραυματική απώλεια εξαιτίας της οποίας υποφέρουν μετά την παρέλευση έξη μηνών ή μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος. Η θεραπεία για τη συγκεκριμένη κατάσταση βασίζεται στη μέθοδο που ακολουθείται και στην αντιμετώπιση της

μετατραυματικής διαταραχής άγχους.

Οι προσφερόμενες υπηρεσίες είναι ακατάλληλες για άτομα με εθισμό, διάσχιση/ψυχοαποσύνδεση, ψύχωση και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Universität Zürich » Psychologisches Institut » FACHRICHTUNGEN » Psychopathologie und Klinische Intervention » Psychotherapie » Online-Therapie » Online-Therapie Behandlung

Google Suche

Home | Kontakt | Sitemap

**Universität Zürich UZH**

**Psychologisches Institut – Psychopathologie und Klinische Intervention**

FACHRICHTUNGEN

- Home
- Team
- Studium
- Forschung und Dissemination
- Psychotherapie**
  - Team
  - Trauma - Posttraumatische Belastungsstörungen (Traumatherapie)
  - Depression
  - Anhaltende schwere Trauer
  - Online-Therapie**
    - Patienten-Information
    - Online-Therapie Behandlung**
    - Alternativen
    - Wissenschaft
    - Anmeldung
    - Probleme im Alter
    - Leichte Alzheimer-Demenz
    - China-Projekt
    - Kontakt
  - Service public
  - Weiterbildung
  - Kontakt

### Online-Therapie Behandlung

→ Internet-Therapie von Trauma - Posttraumatischer Belastungsstörung  
→ Internet-Therapie von Depression  
→ Internet-Therapie von anhaltender schwerer Trauer

Die hier angebotene Internet-Behandlung von

- Trauma - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Depression
- Schwere Trauer

sind Therapien, die aus einer begrenzten Anzahl von 12 bis 16 Schreibsitzungen bestehen und auf vorgegebene Behandlungsschritte beruhen. Jeder Behandlungsphase geht eine ausführliche Einleitung voraus, die den Sinn einzelner Übungen erklärt. Die Aufgaben bearbeitet der Klient zu den selbst festgelegten Terminen zweimal wöchentlich. Sie werden vom Therapeuten innerhalb eines Arbeitstages beantwortet und kommentiert. Diese Interaktion findet innerhalb eines passwortgeschützten Internetportals statt, das strengsten Sicherheitsvorkehrungen genügt.

Es sind manualisierte, das heisst, strukturierte und auf Module aufbauende Therapien mit kognitiv-verhaltenstherapeutischer Grundlage, die sich in verschiedenen Studien für die Anwendung als Internet-Therapien als besonders geeignet erwiesen haben. Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist es, ein besseres Verständnis und Einblick in die Erkrankung zu erhalten. Patienten werden ermutigt ihre problematischen Gedanken zu hinterfragen, hinderliche Verhaltensmuster zu erkennen und bessere Strategien zu erarbeiten um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, korrektive, positive Lebenserfahrungen zu machen, wichtige Lebensziele wiederzufinden, sowie Massnahmen zu planen und durchzuführen.

## Γλώσσα πρωτοτύπου

German

## Χώρα

Switzerland

## Σύνδεσμος

<http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/psypath/Psychotherapie/Onlintherapie.html>

(access date: 07/04/2017)



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

ILI. *Psychologisches Institut – Psychopathologie und Klinische Intervention (Universität Zürich)*. Ανακτήθηκε την Πέμπτη, 18 Ιουνίου 2026 από

<https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP538/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>