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.



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 Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 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/