

درمان انواع اختلالات روانی



خدمات روان‌شناسی: در این بخش از روان‌درمانی و مداخلات روان‌شناختی استفاده می‌شود. مداخله روان‌شناختی مداخله‌ای است که در چهارچوب یک رابطه حرفه‌ای شکل می‌گیرد و روشی برای تغییر رفتار، افکار و هیجانات انسان‌ها است. در برخی موارد درمان با هدف حل مسئله‌ای خاص یا افزایش ظرفیت مراجع برای کنار آمدن با رفتارها، هیجانات یا افکار مخربش صورت می‌گیرد و در برخی دیگر از موارد به جای اصلاح شرایط موجود بر پیشگیری از مسائل تأکید می‌شود. تحقیقات علمی نشان داده است مراجعینی که علاوه بر دارودرمانی از خدمات روان‌درمانی نیز استفاده می‌کنند میزان موفقیت درمان آن‌ها بالاتر است. درمان‌های روان‌شناختی شامل درمان شناختی-رفتاری، طرح‌واره درمانی، تحلیل رفتار متقابل و ... می‌باشد.

خدمات روان‌پزشکی: روان‌پزشکان برای ارزیابی هر دو جنبه روانی و جسمی واجد شرایط هستند. ایشان پزشکان متخصصی هستند که برای به دست آوردن تصویری جامع از وضعیت جسمانی و روانی مراجع می‌توانند از محدوده وسیعی از آزمایش‌های پزشکی و آزمون‌های روان‌شناختی استفاده کنند. چون روان‌پزشکان دارای مدرک پزشکی هستند و در زمینه روان‌پزشکی نیز آموزش‌دیده‌اند، آن‌ها قادر به تجویز دارو برای درمان مسائل بهداشت روانی هستند.



خدمات گروه‌درمانی: گروه درمانی یک روش درمانی است که در آن یک یا چند درمان‌گر به همراه گروهی از افراد که مشکلات مشابه یا نزدیک به هم دارند، به صورت همزمان کار می‌کنند. افراد حاضر در گروه درمانی از مداخلات روانشناس یا مشاور بهره می‌برند، مشاهده رفتارهای سایر اعضای گروه و دریافت بازخورد از آن‌ها باعث بهبود می‌شود.



بازتوانی شناختی: بازتوانی شناختی کامپیوتری؛ فرآیندی پرورشی است که طی آن فرد با انجام مکرر تمرینات شناختی، مهارت های اساسی شناختی خود را که مبنای بسیاری از فعالیت های روزانه چون یادگیری و ... است، پرورش داده و تقویت می کند. از جمله این مهارت ها شناختی می توان به حافظه و یادگیری، دقت و تمرکز، کارکرد اجرایی، توانایی حل مسال، سرعت پردازش، هماهنگی ذهنی، یکپارچه سازی ذهنی و... اشاره نمود. این تمرینات را کامپیوتر به سرعت و با دقت ارائه می کند. نحوه ی ارائه این تمرینات به گونه ای است که مهارت های شناختی فرد به چالش کشیده شده و در اثر تمرینات مداوم و کسب موفقیت های پی در پی در طی این چالش ها ؛ مهارت های شناختی ارتقاء پیدا می کند.

نوروتراپی(نوروفیدبک): از روش نوروفیدبک به منظور افزایش خودتنظیمی مغز استفاده می شود. نوروفیدبک در واقع تکنیکی برای کنترل و تنظیم امواج مغزی است. نوروفیدبک به فرد در جهت بهبود کارکردهای شناختی کمک می کند. برخورداری از این درمان باعث بهبود قرائندهای تصمیم گیری، افزایش قدرت تجزیه و تحلیل و حل مسئله، افزایش توجه و تمرکز و نگهداری آن در شرایط سخت و ... می شود. در بسیاری از کشورهای پیشرفته و همچنین بسیاری از سازمان های معتبر جهانی از جمله ناسا (سازمان علوم فضایی آمریکا) برای ورزشکاران، متخصصان، مدیران جهت ارتقا مهارت های شناختی و بهینه سازی فرایند تصمیم گیری، افزایش خلاقیت، افزایش تمرکز، تقویت حافظه و افزایش هماهنگی جسم و ذهن از این روش استفاده می شود. روش نوروفیدبک توسط اداره غذا و داروی آمریکا جهت درمان اضطراب، استرس، افسردگی، بیش فعالی کم توجهی، سردرد (میگرن)، دردهای مزمن، اختلالات خواب، سوء مصرف مواد، وسواس، صرع (تشنج) و بازتوانی سکتة مغزی مورد تأیید قرار گرفته است. و همچنین در درمان اختلالات یادگیری و افزایش توجه و تمرکز تأثیرگذار است.