Психотерапия и улучшение качества жизни

Рассматривая вопрос улучшения качества жизни посредством использования психотерапии, необходимо отметить, что обычно подобная работа не имеет в качестве прямой цели именно улучшение этого аспекта, однако грамотная работа специалиста в нужном направлении обязательно приносит и этот результат. И потому улучшение качества жизни можно считать одним из второстепенных, косвенных плодов психотерапии, который, однако, не становится от этого менее ценным для пациента. Тем более, что улучшение качества жизни может подразумеваться не только для него самого, но и для окружающих его людей, близких и членов семьи.

Психотерапевтическая консультация способна решить глубинные проблемы человека, запустить глубокие внутренние изменения и спровоцировать личностный рост, помогая тем самым выходить из разного рода жизненных сложностей, и даже застарелых конфликтов как с окружающими, так и с самим собой. Внутренние изменения и личностный рост обязательно отражаются на том, что происходит вокруг человека, жизнь становится несколько иной, проблемы уходят, как и то, что создавало их годами. Разумеется, что качество жизни тоже меняется при этом в лучшую сторону. В процессе своей работы специалист помогает убрать искаженные представления о реальности и прочие проблематичные моменты, скорректировать картину мира и отношение к происходящему вокруг, и со временем это приводит к вполне закономерным изменениям.

Оценить показатели улучшения качества жизни при работе психотерапевта проще всего бывает на конкретном примере. Рассматривая, к примеру, вопрос корректировки низкой самооценки и ее поднятия, можно видеть, как в процессе избавления от проблемы человек становится более целеустремленным и менее зависимым от критики окружающих, учится делать собственный выбор и отстаивать его, становится более уверенным в себе, что приносит ему не только психологический комфорт, но и вполне конкретные материальные результаты в виде возможности найти вторую половинку, получить более престижную работу, решиться на шаги по улучшению жилищных условий – невооруженным взглядом становится видно, что качество жизни человека наращивается во всех планах. А привела его к таким результатам именно грамотно проведенная психотерапия. Человек начинает больше доверять себе, ставит более высокие цели и находит способы их достижения, растет над собой с каждым днем.