



Léčba poruch osobnosti

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

S léčbou poruch osobnosti to vůbec není jednoduché. Mnohé deprese, schizofrenie nebo třeba vysoký tlak jsou léčitelné projevy (ne vždy vyléčitelné, ale léčitelné ano), protože jsou způsobeny něčím, co lze pomocí léků nebo jiných léčebných postupů ovlivnit. U deprese je to nedostatek serotoninu a/nebo noradrenalinu, u schizofrenie nadbytek dopaminu v mozku. Poruchy osobnosti ale takto jednoduchou příčinu nemají. Jde o často vrozené nastavení osobnosti, jakýsi téměř neměnný základ osobnosti. Základy domu také obsahují rozvržení prostoru domu, vedení odpadů vody apod. Na takové základy jde postavit jen odpovídající typ horní stavby. Pro jinou stavbu by musely být jiné základy.

Určité možnosti změny přece jen jsou:

Farmakoterapie neboli léky: Léky se používají spíše málokdy, a to na zvládnutí přidružených jevů, nikdy ne na poruchy osobnosti jako takové, protože ty léčitelnou biologickou příčinu nemají. Při depresivních a úzkostných stavech se mohou nasadit antidepresiva (léky proti depresi) nebo anxiolytika (léky proti úzkosti), při nutkavých myšlenkách u anankastické osobnosti a jiných spíše psychotických příznacích se občas používají neuroleptika (léky proti psychózám).

Psychoterapie + práce na sobě: Člověk s porušenou osobností by měl přijít na to, které jeho povahové vlastnosti mu komplikují život a vztahy s ostatními. Tyto povahové vlastnosti, resp. jejich projevy, se pak učí měnit, aby byly osobně i pro okolí lépe akceptovatelné. Podstatná je zde vytrvalost, protože tyto změny, to je jako kácení lesa malou sekyrkou - vyžadují opakované úsilí po dlouhou dobu a bez okamžitého úspěchu. Kdo vytrvá, má reálnou šanci, že si osvojí lepší způsoby komunikace, získá pozitivní vztah k sobě a najde cestu, jak zůstat sebou a přitom spokojeněji fungovat.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Intelligentní test osobnosti
hodnotí 14 důležitých vlastností
www.psychonet.cz
www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti
www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet
www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení
www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza