

DOSSIERS à rechercher sur le web

La psychothérapie pour le traitement de la dépression

Actualités:

- Une psychothérapie orientée vers le futur plutôt que vers le passé
- Psychologie positive: efficacité pour le traitement de la dépression
- Une psychothérapie d'entraînement à la pensée concrète efficace contre la dépression
- Des changements de mode de vie comme traitement de la dépression
- La psychothérapie cognitive de pleine conscience pour le traitement de la dépression
- Qu'est-ce que la méditation et la psychothérapie de pleine conscience?

Les recherches montrent généralement une efficacité équivalente ou supérieure de la psychothérapie par rapport aux antidépresseurs pour le traitement de la dépression. Mais surtout, la thérapie s'avère supérieure pour prévenir les rechutes.

Psychothérapie cognitivo-comportementale

La psychothérapie d'approche cognitive est particulièrement reconnue pour le traitement de la dépression. Un de ses principes de base est la remise en question des pensées dépressogènes.

Une autre approche de psychothérapie cognitive, est celle de la pleine conscience: ▶ La psychothérapie cognitive de pleine conscience pour le traitement de la dépression

Voici des exemples de stratégies qui peuvent être utilisées par l'approche cognitive pour aider à surmonter la dépression:

- ▶ l'auto-observation visant à stopper la spirale des pensées et des émotions négatives
- ▶ l'analyse des émotions avec une distance psychologique
- ▶ le développement de l'espoir en se mobilisant vers des buts
- ▶ l'identification du positif et le recours à ses points forts
- ▶ traitement de la dépression : changements de pensées ou de comportements?

Une perspective de la dépression comme processus d'adaptation remet en question des approches couramment utilisées en thérapie cognitive:

- ▶ La dépression comme processus d'adaptation: implications pour la psychothérapie

Voyez également:

- ▶ La psychothérapie cognitive aussi efficace que la médication pour le traitement de la dépression
- ▶ La psychothérapie aide à éviter que les pensées tristes évoluent en dépression
- ▶ Dépression saisonnière : psychothérapie et luminothérapie comparées

Autres approches pour le traitement de la dépression

- ▶ Des changements de mode de vie comme traitement de la dépression, de l'anxiété et d'autres troubles mentaux
- ▶ Rechutes en dépression: thérapie familiale plutôt que hausse d'antidépresseurs
- ▶ L'écothérapie contre la dépression, le stress et l'anxiété
- ▶ L'écothérapie pour soigner la dépression
- ▶ La musicothérapie et la dépression
- ▶ Quelles sont les différentes approches en psychothérapie ?