

Problem-Solving Treatment (PST)

PST Treatment:

- Brief: 4 sessions – 30 minutes each
- Practically focused on current, real-life problems
- Collaborative between client and therapist

How It Works

- Depression is often caused by problems in life
- PST helps patients begin to exert control over the problems in their life
- Regaining control over problems improves mood and helps patients feel better

Depression is very common. It's often caused by problems of living. We all encounter problems in our lives, big and small, everyday. It's a normal part of living. Having problems isn't unfair, really; it's just a part of the way life is. If we let problems pile up unresolved, however, it can become overwhelming and lead us to feeling depressed. People who are depressed can learn ways of dealing with these problems. Using problem-solving skills, people can learn to cope better with their problems and feel better as a result.

Problem-solving is a systematic, common sense way of sorting out problems and difficulties. If you can learn how to problem-solve easily, you can lessen your depressive symptoms and feel better. In problem solving treatment, the therapist explains the details of the treatment and provides encouragement and support, but the ideas, plans and action come from you. Problem solving skills will not only be useful now, but can also help you when future problems arise.

PST has 7 important stages:

1. Write down a clear description of one problem to work on. What is the problem about? When does the problem occur? Where? Who is involved? Try to break up complicated problems into several smaller ones and consider each one separately.
2. Set a realistic goal. What would you like to happen? Choose a clear and achievable goal.
3. Brainstorm. List as many solutions as you can think of. Don't rule anything out.
4. Consider the advantages and disadvantages (pros and cons) for each potential solution. What are the benefits of each solution? What are the difficulties or obstacles?
5. Choose the solution that seems best. Which solution seems the most feasible and has the least impact on your time, effort, money, other people's effort, etc.?
6. Develop an Action Plan. Write down exactly what you will do and when.
7. Review and evaluate your progress. Make needed changes. How has this helped your mood?

Problem-solving may not solve all of your difficulties, but it can teach you a better way to deal with them. As you begin to feel more in control of your problems, your mood will feel better too.

Tratamiento de Solución de Problemas (TSP)

TSP Tratamiento:

- Breves: 4 sesiones - luego 30 minutos
- Prácticamente, se centró en los problemas de la vida real actual
- Colaboración entre el cliente y el terapeuta

¿Cómo funciona?

- La depresión a menudo es causada por problemas en la vida
- TSP ayuda a los pacientes comienzan a ejercer control sobre los problemas en su vida
- La recuperación del control sobre problemas mejora el humor y ayuda a los pacientes a sentirse mejor

La depresión es muy común. A menudo se debe a problemas de la vida. Todos encontrar problemas en nuestras vidas, grandes y pequeños, todos los días. Es una parte normal de la vida. Tener problemas no es injusto, de verdad; es sólo una parte de la vida es así. Si nos permite que los problemas se acumulan sin resolver, sin embargo, puede llegar a ser abrumadora y llevar a otros para sentirse deprimido. Las personas que están deprimidas pueden aprender maneras de tratar con estos problemas. El uso de las habilidades de resolución de problemas, la gente puede aprender a hacer frente mejor con sus problemas y sentirse mejor como resultado.

La resolución de problemas es una forma sistemática de sentirse, común de la clasificación de los problemas y dificultades. Si usted puede aprender a resolver problemas fácilmente, puede disminuir sus síntomas depresivos y se sienten mejor. En la resolución de problemas de tratamiento, el terapeuta explica los detalles del tratamiento y proporciona el estímulo y apoyo, pero las ideas, planes y acciones provienen de ti. Habilidades de resolución de problemas no lo hará sólo sería útil, pero también puede ayudar cuando surgen problemas en el futuro.

TSP tiene 7 etapas importantes:

1. Escriba una descripción clara de un problema a trabajar. ¿Cuál es el problema sobre? ¿Cuándo ocurre el problema? ¿Dónde? Quién es involucrados? Trata de romper problemas complicados en varios más pequeños queridos y considerar cada uno por separado.
2. Establecer una meta realista. ¿Qué le gustaría que sucediera? Elija una clara y una meta alcanzable.
3. Lluvia de ideas. Enumere tantas soluciones como se puede imaginar. No se descarta nada fuera.
4. Considere las ventajas y desventajas (pros y contras) para cada solución potencial. ¿Cuáles son los beneficios de cada solución? ¿Cuáles son las dificultades u obstáculos?
5. Elija la solución que le parezca mejor. ¿Qué solución parece la más factible y tiene el menor impacto en su tiempo, esfuerzo, dinero, otro esfuerzo de la gente, etc?
6. Desarrollar un plan de acción. Escriba exactamente lo que vas a hacer y cuando.
7. Revisar y evaluar su progreso. Haga los cambios necesarios. ¿Cómo ha esto ayudado a su estado de ánimo?

La resolución de problemas no puede resolver todos sus problemas, pero le puede enseñar a una mejor manera de lidiar con ellos. A medida que comience a sentirse más en control de sus problemas, su estado de ánimo se sentirá mejor también.