

23/02/2026

Dr. Anam Kumar Ray

Assistant Professor

Deptt of Psychology

U.R. College, Rosera, Samastipur

Semester - V, 2023-2027

Paper - VIII (MPC) 2023-2027

TOPIC:-

\* Types of Psycho-therapy \*

\* अभिज्ञान चिकित्सा (Personality Therapy) - इसे वन-ऑन-वन चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है जिसमें सबूत-आधारित अवसरों, मानसिक चिकित्सक सबूत-आधारित साधन प्रत्यक्ष रूप में काम करता है तथा सम्बन्ध स्थापित करता है। यदि उनकी भावनात्मक और मनो-ज्ञानिक मुद्दों को सम्बोधित और दूर किया जा सके और उनका समाधान भी हो जा सके। चिकित्सा का यह तरीका सबूत-आधारित और सहायक वातावरण-प्रधान करता है। जहाँ व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं का पता लगाते हैं।

\* जोड़ों में चिकित्सा अथवा युगल चिकित्सा (Pair Therapy) - युगल चिकित्सा सबूत-आधारित मनोचिकित्सा है। जिसके द्वारा रिश्ते में भागीदारी को सम्बोधित करने संबंधों का दूर करने और उनसे सम्बन्ध को मजबूत करने के लिए निर्मित किया गया है। इस प्रकार की चिकित्सा में सबूत-आधारित चिकित्सक दोनों व्यक्तियों के साथ उनसे रिश्ते की गतिशीलता का पता लगाने समस्याग्रस्त पैटर्न की पहचान करने और वास्तविक के स्वस्थ तरीके विकसित करने के लिए काम करता है।

\* पारिवारिक चिकित्सा (Family Therapy) - पारिवारिक चिकित्सा मनोचिकित्सा का सबूत-आधारित है जिसमें संचालक को केवल मनान संबंधों का दूर करने के साथ काम करना शामिल है। जहाँ परिवार के सदस्य प्रभावी समाधान समाधान की त्रिभुजा विकसित कर सकते हैं।

Dr. Anam Kumar Ray