

Gli Psicologi aiutano le persone a migliorare le loro vite

Data: 9 aprile 2017 | Autore: Redazione



Ci sono molti modi per aiutare gli altri. Gli aiuti e l'assistenza potrebbero assumere una svolta fisica o potrebbero sfruttare riserve emotive. Alcuni si concentrano sull'aiutare gli altri a livello intellettuale, mentre altri si rivolgono alla spiritualità per guidarli nel fare ciò che si sente giusto.[MORE]

La scienza della psicologia sta esplorando come funziona la mente, valutando come le persone imparano, facilitando le prestazioni umane e aiutando le persone a fare scelte di vita sane.

L'impatto della Psicologia

Gli psicologi utilizzano la ricerca scientifica per capire meglio come le persone imparano, interpretano gli eventi e prendono decisioni. Poi traducono questa conoscenza in tecniche per aiutare le persone a fare scelte più intelligenti nella loro vita quotidiana.

Sulla base di una profonda conoscenza di come gli stili di vita sono influenzati da fattori legati alla biologia, ai processi mentali, alle relazioni e alle interazioni sociali, gli psicologi identificano e aiutano le persone a superare gli ostacoli che li inibiscono dalla scelta migliore, dall'esercitarsi di più o dal lavorare in maniera più efficiente, all'utilizzo della tecnologia in sicurezza.

Gli psicologi usano la scienza psicologica per aiutare le persone a sfruttare il loro potenziale e aiutarle a performare ad un livello ottimale. Su piattaforme come Topdoctors non solo puoi consultare tantissimi articoli sugli argomenti più disparati inerenti la psicologia, ma puoi anche fare il "grande passo" e prenotare la tua prima seduta con uno specialista della tua zona.

La potenza della psicologia nella nostra vita

Per dimostrare la potenza della psicologia nella nostra vita, Robert J. Sternberg ha chiesto, durante

un suo speech, ai membri del pubblico di fare tre esercizi che ha progettato sulla base della sua ricerca su:

%ï–Âv &VæF–ÖVçFð,
%ï–Âv Ö÷&R
%ï–R Æ isoluzione dei conflitti.

Gli esercizi mostrarono che quando il tuo stile in quelle aree di vita critiche non corrisponde agli stili di altri con cui sei coinvolto, hai meno probabilità di avere successo.

Perché la Psicologia è importante

Nella sua forma primaria, la psicologia studia le persone - chi e cosa sono. Esamina il motivo per cui agiscono e pensano il modo in cui fanno e come qualcuno può migliorare se stesso. Pertanto, tutto ciò che una persona fa è connesso al soggetto.

La psicologia consente alle persone di comprendere meglio il modo in cui il corpo e la mente lavorano insieme. Questa conoscenza, applicata nella psicoterapia, può aiutare con i processi decisionali e evitare situazioni stressanti. Può aiutare con la gestione del tempo, impostare e raggiungere obiettivi e vivere in modo efficace.

La scienza non solo consente alle persone di avere più successo, ma può anche influenzare la loro salute. Aiuta molti ad affrontare le loro malattie mentali in modo che possano continuare a vivere la propria vita. Studi psicologici hanno anche aiutato nello sviluppo di farmaci e nella capacità di diagnosticare varie malattie (come ad esempio Alzheimer e Parkinson).

Posso personalmente testimoniare l'importanza del soggetto. La psicologia mi ha aiutato come scrittore perché sono diventato più determinato a fare le cose e mi divertirò a scrivere degli argomenti che mi piacciono. Posso capire chi sono e guardare gli eventi con un aspetto più positivo. Ogni volta che ho un problema, posso gestirlo meglio. Riesco a gestire le scelte dei progetti a cui lavorerò e il modo in cui affronterò il mio tempo, la psicologia mi aiuta a prendere decisioni migliori nella mia vita.

Il trattamento psicologico è un modo molto efficace per ottenere aiuto per affrontare i problemi della vita.

Gli psicologi effettuano costantemente una ricerca sull'efficacia del trattamento e si astengono dall'uso di trattamenti controversi o inefficaci.

Qualunque siano i tuoi problemi, uno psicologo è qualcuno su cui puoi contare. Insieme, in un'atmosfera confidenziale e appagante, tu e il tuo psicologo lavorerete per capire e risolvere i problemi, problemi che fino ad ora potrebbero aver