

## *Čo je psychoterapia?*

- ovplyvňovanie a regulovanie duševných procesov a reakcií súvisiacich s psychickou poruchou psychologickými prostriedkami

## *Ako vyzerá priebeh psychoterapie?*

- najčastejšie psychiater, neurológ, všeobecný alebo detský lekár s ohľadom na vek klienta odporučí psychoterapiu realizovanú ambulantnou formou (avšak ich odporúčanie nie je nevyhnutné)
- na jej začiatku sa zvyčajne realizuje podrobná psychodiagnostika (zhodnotenie psychického stavu)
- sú to pravidelné asi 50 minút trvajúce sedenia s frekvenciou spočiatku 1x týždenne, neskôr s väčšími časovými intervalmi a s celkovým počtom sedení podľa individuálnych potrieb
- v priemere je potrebných približne 15 sedení pre dosiahnutie dlhodobého efektu
- počas nich sa klient aktívne spolu s terapeutom snaží identifikovať problémy, porozumieť im, učí sa ich zvládať a postupne prekonávať, dosahovať svoj stanovený cieľ
- zahŕňa poskytovanie profesijnej atmosféry rešpektu, dôvery, bezpečia a akceptácie klienta (dodržiavanie tzv. etického kódexu psychoterapeutov)

## *Kedy je užitočné absolvovať psychoterapiu?*

- zvládanie traumatických alebo náročných životných situácií, napr. strata partnera, rozvod, rozchod, smrť blízkej osoby, partnerské problémy, výchova dospievajúcich, samota, existenčné problémy, strata zamestnania a pod.
- liečba tzv. psychosomatických chorôb napr. kardiovaskulárne poruchy, hypertenzia, obezita, ochorenia žalúdka, kožné, gynekologické ochorenia a teda všetky telesné choroby, na vznik a vývoj ktorých mali vplyv psychické faktory, najmä dlhodobé pôsobenie stresových situácií
- riešenie rôznych psychických problémov napr. poruchy nálady, úzkostné poruchy, poruchy príjmu potravy, problémy užívania psychoaktívnych látok, drog a alkoholu, poruchy spánku, sexuálne poruchy a pod.

- liečba závažných psychických ochorení napr. schizofrénia, schizoafektívna porucha, iné psychotické poruchy, kedy psychoterapia pomáha často invalidizovanému človeku zvládať jeho ochorenie, vedie ho k lepšej spolupráci s lekárom, podporuje jeho začlenenie a fungovanie v spoločnosti.