

Что такое психотерапия?

"Нож, трава и слово - три кита, на которых стоит медицина"

Это крылатое выражение из античных времен сохранило свою актуальность до наших дней. При психотерапии основным инструментом воздействия на психику страдающего человека является слово.

Что такое психотерапия?

Психотерапия, как научная дисциплина зародилась 200 лет назад. Она находится на стыке медицины, психологии, психиатрии, педагогики, социальных наук и клинической психофармакологии. Психотерапия, по сути, объединяет все эти дисциплины. Поэтому очень часто специальность психотерапевта путают с психологом, педагогом, парапсихологом, народным целителем и т.д.

Психотерапия - это система лечебного воздействия на психику, а через психику на весь организм человека. Это метод лечения, особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациенту оказывается профессиональная помощь психологическими средствами, с возможным назначением лекарственных препаратов.

Психотерапия показана при таких расстройствах как неврастения, тревожные расстройства и фобии, депрессия, психосоматические нарушения, неврозы.

Людей без внутренних конфликтов в современном, цивилизованном обществе практически не существует. К психотерапевту обращаются с самым широким спектром проблем - от проблем в общении (социальная фобия), любви, конфликтов в семейных отношениях - до выраженных психосоматических нарушений. Большинство душевных страданий приводят человека к двум основным следствиям: тревога (напряжение, страх, паника) и депрессия (снижение жизненного тонуса, подавленность, пустота, потеря интереса).

Невроз - это уже норма наших дней, он прочно "вошёл в моду" со времён Фрейда. И вопрос сейчас уже не в самом понятии невроза и не в признании его существования – а в отношении человека к своему неврозу, к своей жизни, к своим душевным проблемам. Многие возвеличивают свои страдания, облагораживают их, находят в них определённый смысл. Другие мучаются от них всю жизнь, пытаются игнорировать, по-своему истолковать, а чаще всего - убежать от них (в работу, в другого человека, в религию, в фантазии, в болезни), алкоголизироваться, забыться и т.д. Убегая от своих страданий, человек убегает от себя...

Невроз - это следствие блокирования потребности в самоактуализации. Самоактуализация - это развитие способностей человека, когда удовлетворены его базовые потребности:

- физиологические (питьё, еда, сон, и т.д.);
- потребность в безопасности (обеспеченность, стабильность, порядок);
- потребность в любви и принадлежности (семья, дружба);
- потребность в уважении (самоуважение, признание).

Решая вопрос, нужна ли Вам психотерапия, Вы решаете вопрос собственного отношения к себе и к своей жизни. А это уже Ваше сугубо личное дело, это Ваша ответственность перед самим собой, это ваш выбор.

Поэтому существуют вполне определённые объективные критерии, позволяющие Вам самим оценить степень Ваших страданий и целесообразность обращения к специалисту - врачу-психотерапевту.

Кто такой психотерапевт?

Психотерапевт - это врач. Человек, который имеет высшее медицинское образование, и прошёл специализацию по психотерапии. Практикующий психолог не является врачом, следовательно, он не может назначить вам (при необходимости) лекарства (те же антидепрессанты в случаях выраженной клинической депрессии или успокаивающие средства при панических атаках или фобиях). Психиатр - это тоже врач, однако врач, который работает с "более серьёзными душевными состояниями".

Отличие врача-психотерапевта от психиатра заключается в том, что врач-психотерапевт владеет (обязан владеть) методами психотерапевтического взаимодействия с пациентом. Психотерапевтическое взаимодействие - это лечебное взаимодействие, в ходе которого человек имеет возможность более объективно рассмотреть свою душевную проблему, обратиться к своим внутренним ресурсам, пережить "забытые" переживания, получить поддержку.

Когда вы приходите в магазин, и там вам предлагают испорченный товар, вы это видите, так как вы знаете, каким должен быть неиспорченный товар. Когда человек впервые в жизни является на приём к психотерапевту, он не знает, как ему определить качество предлагаемой ему услуги. Многие не представляют себе, как вообще должен вести себя психотерапевт, чем он может помочь и т.д.

Врач-психотерапевт:

Не перебивает вас, когда вы говорите, не торопит.

Не смотрит на часы в вашем присутствии.

Внимательно выслушивает всё, что вы ему сообщаете.

Не принуждает вас говорить о том, чего вы не желаете ему сообщать.

Не употребляет в разговоре таких слов, как "вы должны", "вам нужно", "вам необходимо" и т.д.

Не дает Вам прямых советов, готовых жизненных решений.

Никогда не станет ругать предыдущего специалиста, даже если вы остались им недовольны.

Не станет ограничивать психотерапию определённым количеством сеансов.

Может выписать вам рецепт на лекарство, но не станет настаивать на медикаментозном лечении, если вы отказываетесь от него.