# Психотерапия

**Психотерапия** – это лечебное воздействие на психику человека посредством общения врача и пациента. Психотерапия нужна тогда, когда у пациента имеются психологические проблемы и трудности, которые он сам решить не в состоянии.

**Психотерапевт** использует во время общения слова, мимику и жесты, которые оказывают положительное влияние на пациента и помогают ему посмотреть на проблему или сложную ситуацию совершенно в ином ракурсе.

## Какие задачи решает психотерапия?

Еще раз повторимся, что **психотерапия** нужна тогда, когда у человека есть проблемы или сложные ситуации, с которыми он не может справиться. Психология, в отличие от психотерапии, занимается не только проблемами пациента, но и учит его ставить перед собой цели и задачи, идти к ним. То есть психология может научить человека решать поставленные задачи, а **психотерапия** призвана избавить пациента от его проблем и страданий.

Итак, основные задачи психотерапии:

* Самопознание. **Помощь психотерапевта** заключается в том, что он помогает человеку увидеть путь, который привел его к проблеме, осознать, что сделано не так, и найти выход из сложившейся ситуации. Важно понимать, что **психотерапия** не дает конкретных советов, а помогает пациенту самому найти решение и правильный ответ на свою проблему.
* Осознание негативных эмоций. Часто пациенты с психосоматическими нарушениями загоняют свои негативные переживания и эмоции внутрь себя, что влечет за собой целый ворох внутренних проблем и недовольства. Именно **психотерапевт** помогает человеку отреагировать свои негативные эмоции.
* Практика нового алгоритма действий. Во время курса психотерапии врач может предложить пациенту попробовать воплотить в жизнь новую модель поведения, в качестве эксперимента. Оценив полученные результаты, человек сам решает, хочет ли он применять данную методику в повседневной жизни.

## Основные направления психотерапии

Существует много различных направлений психотерапии, но самые распространенные во всем мире – это психоаналитическая и конгитивно-бихевоиральная терапия.

* В основе конгитивно-бихевоиральной терапии лежит идея о том, что эмоции и поступки человека зависят от его мыслей, причем не осознанных, а автоматических. Если научиться слышать эти мысли и оспаривать их, то пациент сможет регулировать свое эмоциональное состояние и бороться с возникшей проблемой.
* Психоаналитическая терапия основана на существовании бессознательной сферы психики. Определенные стереотипы поведения могут быть связаны с прошлым опытом или негативными эмоциями на подсознательном уровне. Когда пациент поймет, какие внутренние переживания или барьеры влияют на ситуацию, он сможет избавиться от проблемы.

## Кому нужна психотерапия?

**Консультация психотерапевта** и дальнейшее лечение необходима пациентам с различными неврозами, фобиями, психосоматическими заболеваниями, с психогенной депрессией, алкоголизмом.

**Психотерапия** окажет неоценимую помощь людям, которые имеют психологические проблемы в семейной жизни, в сексуальной сфере или других сферах жизни. Если вы знаете, как решить возникшую проблему, то **психотерапия** – ваш помощник.

## Психотерапия в КДК – ваш правильный выбор!

**Психотерапия в Самаре** в клинике доктора Кравченко – это квалифицированная лечебная психотерапевтическая помощь в таких направлениях:

* взрослая психотерапия;
* семейная психотерапия;
* психодиагностика;
* детская психокоррекция и психотерапия;
* организационная психотерапия.

**Психотерапевт в Самаре** – это специалисты нашей клиники, которые профессионально и с душой подойдут к решению ваших проблем, помогут увидеть жизнь в ярких цветах и научат радоваться каждому дню.

Ваши проблемы – наша забота! Мы ждем вас в нашей клинике! Будьте здоровы и счастливы!