**Psychoterapia** je zámerné upravovanie narušenej činnosti organizmu ([choroby](http://sk.wikipedia.org/wiki/Choroba), poruchy) psychologickými prostriedkami, s cieľom liečby. Narušenie činnosti sa môže týkať psychických procesov a osobnosti alebo somatických procesov a orgánových funkcií. Môže byť podmienené psychogénne i somatogénne. K psychologickým prostriedkom patrí [slovo](http://sk.wikipedia.org/wiki/Re%C4%8D), mimika, mlčanie, emotivita a emočné vzťahy, učenie, manipulácia prostredím a iné.

**Typológia**

Rozlišuje sa

* klinicky orientovaná psychoterapia - zameraná prevažne na zmiernenie alebo odstránenie symptómov,
* osobnostne orientovaná psychoterapia - jej úlohou je pomáhať pacientovi pri zmene jeho vzťahov k sociálnemu prostrediu i vlastnej osobnosti.
* Osobnostne orientovaná psychoterapia (individuálna i skupinová) využíva do značnej miery rôzne varianty analýzy konfliktných zážitkov chorého.

V individuálnej psychoterapii je rozhodujúcim faktorom efektívnosti liečebného pôsobenia psychoterapeutický kontakt lekára a pacienta, ktorý sa zakladá na vzájomnej [úcte](http://sk.wikipedia.org/wiki/%C3%9Acta) a [dôvere](http://sk.wikipedia.org/wiki/D%C3%B4vera), schopnosti lekára vcítiť sa ([empatia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Empatia)).

**Psychoterapeutické metódy**

Metódami klinickej psychoterapie sú:

* [hypnóza](http://sk.wikipedia.org/wiki/Hypn%C3%B3za),
* autogénny tréning,\*\*\*
* [sugescia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Sugescia) a autosugescia,\*\*\*
* racionálna terapia.\*\*\*

Ďalej sem patrí aj:

* [arteterapia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Arteterapia)
* [biblioterapia](http://sk.wikipedia.org/wiki/Biblioterapia)
* [daseinsanalýza](http://sk.wikipedia.org/wiki/Daseinsanal%C3%BDza)
* [psychoterapia zameraná na klienta](http://sk.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia_zameran%C3%A1_na_klienta)\*\*\*

Používajú sa aktivizujúce terapeutické metódy, ktoré pomáhajú zvyšovať kompetenciu pacienta v medziosobnostných vzťahoch, zdokonaľovať jeho schopnosť sebapoznania i autoregulácie

* pracovná terapia,
* skupinová psychoterapia,\*\*\*
* rodinná psychoterapia \*\*\*

Používam pri terapiách tie body , ktoré sú vyznačené tromi hviezdičkami \*\*\*Za prácu s luďmi zodpovedám a spätné pozitívne ohlasy sa aj tak prejavia rýchlo a zretelne.

Štefan Számel