**Психотерапия**

**ПСИХОТЕРАПИЯ** -- разновидность активного психологического воздействия на пациента, находящегося в болезненном состоянии, либо в состоянии кризиса или стресса. Психотерапия подразумевает как купирование болезненных проявлений, так и коррекцию индивидуальных психологических свойств человека с помощью специальных способов психотерапевтического воздействия.   
Способов же этих на сегодняшний день имеется огромное количество. Одних только направлений психотерапии в настоящее время насчитывается более 250. Каждое из них располагает своими принципами воздействия на пациента и своими методиками лечения конкретных заболеваний и состояний. Ниже приведена информация о наиболее известных психотерапевтических направлениях.

***Суггестивные методы.*** К ним относят разнообразные психологические воздействия с помощью прямого или косвенного внушения с целью создания у человека определенного состояния или побуждения к определенным действиям. Нередко внушение сопровождается изменением сознания пациента. Подобные виды психотерапии, самым известным из которых является гипноз, направлены на снятие эмоциональных невротических симптомов, нормализацию психического состояния в кризисные периоды, после воздействия психических травм и т.д.

***Психоаналитическая психотерапия.*** Пожалуй, ни один вид психотерапии не окружен таким количеством мифов и заблуждений. Это во многом объясняется поздним "приходом" психоанализа в Россию (в советские времена этот вид лечения был фактически под запретом и имена его основоположников можно было упоминать только с целью критики). Сейчас ситуация изменилась и помощь психоаналитика можно получить в любом крупном городе. Не является исключением и Петрозаводск.   
Психоаналитическая психотерапия исходит из бессознательного механизма формирования болезненной симптоматики (неврозы, психосоматические расстройства) и вследствие этого направлена на перевод бессознательных влечений в сознание человека, их переработку и отреагирование. Конечной целью психоаналитического лечения, как правило, является достижение "инсайта" - своеобразного озарения с полным осознаванием глубинных личностных проблем, о существовании которых человек прежде мог и не подозревать, но которые препятствовали его полноценной жизненной адаптации.

***Когнитивная психотерапия.*** Основная идея - это то, что различные эмоциональные расстройства возникают в связи с имеющимися у человека отклонениями в оценке реальной действительности в виде "систематических предубеждений". Целью когнитивной психотерапии является исправление ошибочной переработки информации и модификация убеждений в сторону их рационализации и выработки жизненной стратегии здравого смысла.

***Аутогенная тренировка (аутотренинг).*** Эта методика направлена на овладение навыками психической саморегуляции с помощью релаксационных способов. Аутогенная тренировка проводится в несколько этапов, направленных на освоение упражнений по ослаблению нервно-мышечного напряжения с последующим становлением "привычки отдыхать".

***Поведенческая психотерапия.*** Ее основной принцип состоит в выработке условных рефлексов, помогающих человеку справиться с состоянием тревоги, либо в избавлении от рефлексов, эту тревогу поддерживающих. Основные методы - научение и тренинг. Этот вид лечения особенно хорошо зарекомендовал себя при лечении тревожных расстройств (см. Социальная Фобия, Паническое Расстройство в разделе "Болезни").

***Нейролингвистическое программирование.*** Это - система психологических манипуляций на основании изучения лингвистической мета-модели человека. Одной из основных составляющих этой модели является понятие "модальности" - наиболее типичном для человека способе восприятия окружающей действительности. После определения модальности предполагается коррекция его поведения, которая может самим человеком осознаваться или не осознаваться. Целью программирования является выработка определенной стратегии поведения, желательной для человека или окружения. Основной техникой считается "рефрейминг" - переформирование личности, придание ей новой заданной формы.

***Психодрама.*** В процессе этой психотерапевтической методики происходит разыгрывание человеком ролей с целью изучения внутреннего мира и вырабтки навыков оптимального социального поведения. Человек в процессе игровой деятельности усваивает стереотипы поведения в различных житейских ситуациях, апробирует их, выбирает наиболее подходящие для себя и тем самым преодолевает проблемы в общении.

***Трансактный анализ.*** Личность человека рассматривается как совокупность трех состояний "Я", условно названных "Родитель", "Взрослый" и "Ребенок". Сутью каждого из них является генетически запрограммированная модель поведения и проявления эмоциональных реакций. Основная цель трансактного анализа состоит в том, чтобы помочь человеку понять особенности его взаимодействия с окружающими и обучить его оптимальному поведению.

Каждая из описанных выше разновидностей психотерапии имеет свои показания к применению и свои показатели эффективности при различных видах патологии. Какой вид психотерапии подойдет Вам, если у Вас возникли те или иные проблемы, заранее спрогнозировать бывает трудно, подчас невозможно. В любом случае, решение о целесообразности применения той или иной методики принимает только психотерапевт и никто другой .

Напоследок хотелось бы обратить Ваше внимание на тот факт, что различные методы **целительства, знахарства и экстрасенсорного воздействия** к психотерапии не относятся и их эффективность никогда и никем с научной точки зрения доказана не была.