

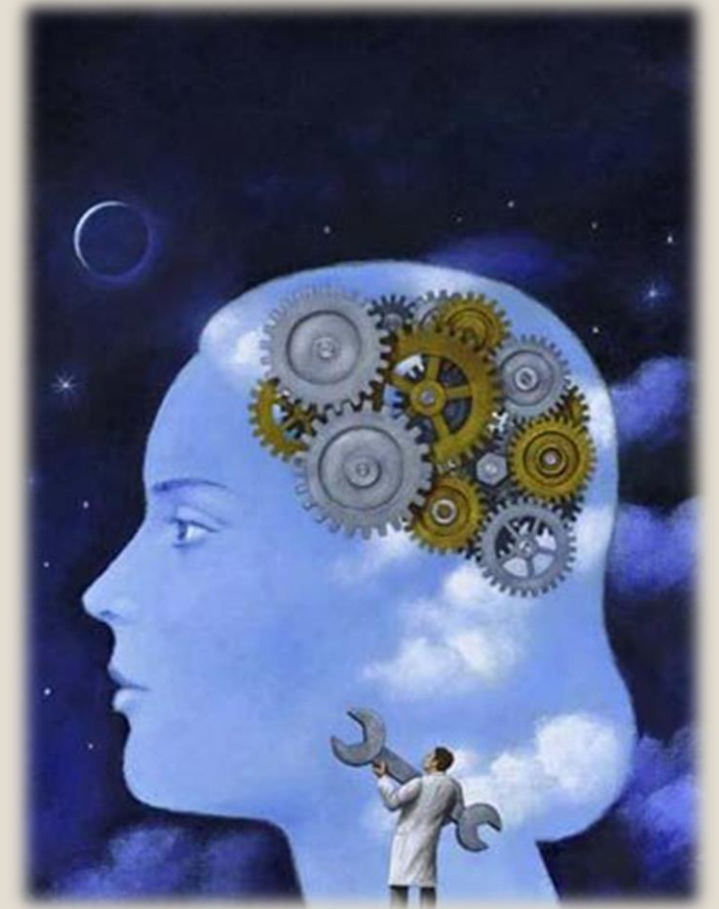


Психотерапия

Цели, задачи, методы.

Содержание

1. Понятие «психотерапия».
2. Предмет, цели и задачи психотерапии.
3. История психотерапии.
4. Направления и школы психотерапии.
5. Литература.



Понятие « психотерапия».

◦ **Психотерапия** (от др.-греч. ψυχή — «душа», «дух» + θεραπεία — «лечение», «оздоровление», «лекарство») — система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных, и т. п.). Проводится как правило специалистом-психотерапевтом, путём установления глубокого личного контакта с пациентом (часто путём бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик. Однако, такое определение не является полным.

На сегодняшний день в мире не существует единого взгляда на определения понятия «психотерапия». Но благодаря усилиям Европейской психотерапевтической ассоциации, в европейских странах проводится большая работа по стандартизации законодательной базы Евросоюза согласно определению психотерапии в рамках Страсбургской декларации. Этот документ лаконично и точно определяет современное понятие психотерапии:

Понятие «психотерапия».



European Association
for Psychotherapy

Страсбургская декларация:

- Психотерапия является особой дисциплиной, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
 - Психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
 - Гарантированным является разнообразие терапевтических методов;
 - Образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально; оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под надзором; одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
 - Доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности, в области гуманитарных и общественных наук.
- Европейская психотерапевтическая ассоциация (ЕАР). Страсбург, 21 октября 1990 г.

Предмет, цели и задачи.

Предмет консультационной деятельности специалиста определяется симптомами и причинами отклонений в развитии и поведении клиента, поэтому психотерапия ориентирована на:

- развитие человека (психомоторное, эмоциональное, познавательное, личностное, компетентностное, коммуникативное и т. п.);
- поведенческие реакции, действия, акты, проявления; усиление произвольной регуляции;
- улучшение показателей адаптации к учебному заведению (в том числе готовности к школе, лицу или колледжу);
- стабилизацию личного эмоционального состояния;
- структурирование мышления; активизацию памяти;
- развитие вещания; регуляцию психомоторных функций и т. п.

Предмет, цели и задачи.

Общая **цель** психотерапии – возвращение личности к внутреннему благополучию. Наиболее важная задача, которую подразумевает психотерапия, заключается в том, чтобы помогать людям, которые столкнулись с собственной неспособностью достигать целей и которые переживают в связи с этим фрустрацию, депривацию, уныние и тревогу, составить собственные активы и пассивы и учить эффективно использовать свои возможности, а именно: распознавать собственный потенциал; использовать его; устранять препятствия на пути его реализации (в частности, отбрасывать то, что мешает жить с ощущением удовольствия, радости и счастья).



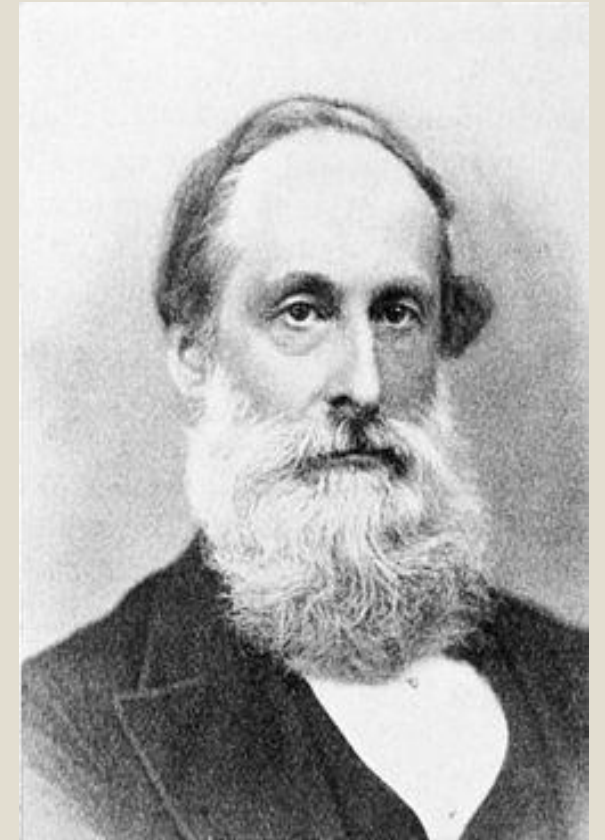
Предмет, цели и задачи.

Задачи психотерапии можно представить в виде списка:

- информирование об определенных психологических феноменах и особенностях психики и поведения;
- обучение (тренинг) новым действиям, способам принятия решений, проявлению чувств и т. п. (это программы, ориентированные на активизацию жизненных навыков, коммуникативных умений в сфере человеческих отношений, решение проблем, оказание поддержки в выборе здорового образа жизни);
- развитие деятельностного компонента личности: ее навыков, умений и способностей;
- содействие формированию возрастных психологических новообразований (помощь в становлении идентичности и в личностном развитии);
- коррекция эмоций и поведения; оптимизация социальной ситуации развития;
- устранение (снижение) тревоги, преодоление депрессии, стресса и их последствий.

История психотерапии.

- В истории психотерапии выделяются донаучный (до XIX века) и научный периоды.
- В первой половине XIX века в Европе было широко распространено учение Месмера. В 1841 году выступление месмериста посетил британский учёный Брэд. Продемонстрированное явление его заинтересовало, и он стал проводить собственные опыты. Брэду удалось усыпить своего знакомого посредством фиксации его взгляда. Продолжив опыты по исследованию явления, названного им гипнозом, Брэд изложил их результаты в книге «Неврогипнология» (1843). В 1860 году с описанием метода Брэда познакомился французский врач Льебо. Льебо продолжил исследования гипноза и предложил использовать для погружения пациента в сон голосовое внушение. Свои выводы Льебо изложил в 1866 году в книге «Сон и подобные ему состояния...». В 1882 году французский врач Дюмон решил применять словесное внушение во время гипнотического сеанса для лечения пациентов психиатрического приюта. Он пригласил к сотрудничеству Льебо; их совместная работа привлекла внимание профессора Бернгейма, который в своей клинике ввёл гипноз в широкое применение. Гипноз стал началом научной психотерапии.
- Впервые термин «психотерапия» введен в конце XIX века английским врачом Дэниэлом Хаком Тьюком (англ. Tuke, Daniel Hack). В опубликованной им в 1872 году книге «Иллюстрация влияния разума на тело» (англ. Illustrations of the Influence of the Mind upon the Body) одна из глав названа «Психотерапия» (англ. Psychotherapeutics). Этим словом называлось терапевтическое действие, которое дух пациента мог иметь в отношении тела пациента благодаря влиянию врача.



Дэниэль Хак Тьюк

Направления и школы психотерапии

На данный момент существует большое количество направлений психотерапии. Нередко их пытаются классифицировать по каким-либо признакам, выделяя большие группы:

По количеству участников:

- Индивидуальная психотерапия
- Групповая психотерапия

По задачам:

- Поисковая психотерапия
- Корректирующая психотерапия

По целям:

- Процессуальная психотерапия
- Целеориентированная психотерапия

По степени теоретического обобщения:

- Аналитическая психотерапия
- Феноменологическая психотерапия

По роли, которую занимает терапевт:

- Директивная психотерапия
- Недирективная психотерапия

По отношению решаемой проблемы к медицинским (в том числе психопатологическим) понятиям:

- Клиническая психотерапия
- Неклиническая психотерапия

Направления и школы психотерапии

◦ Существуют и другие деления. Некоторые из направлений психотерапии :

- Арт-терапия
- Гештальттерапия
- Гипноз
- Зоотерапия
- Игротерапия
- Интерперсональная психотерапия
- Кинезиология
- Клиент-центрированная терапия
- Когнитивная психотерапия
- Личностно-ориентированная (реконструктивная) психотерапия
- Метафорическая психотерапия
- Морита-терапия
- Мультимодальная психотерапия
- Нарративная психотерапия
- Недирективный (Эриксоновский) гипноз
- Нейролингвистическое программирование (НЛП)
- Песочная терапия
- Позитивная психотерапия

- Процессуально-ориентированная психотерапия
- Психоанализ
- Психодрама
- Психосинтез
- Рационально-эмоционально-поведенческая терапия
- Стресс-анализ
- Системная семейная психотерапия
- Сказкотерапия
- Схемная терапия
- Телесно-ориентированная психотерапия
- Трансакционный анализ
- Трансперсональная психотерапия
- Холистическая психотерапия
- Холодинамика
- Экзистенциальная психотерапия
- Эмоционально-образная терапия

Литература

Подробнее о «психотерапии» вы можете найти в книгах из нашего фонда.

1. Эриксон Милтон «Стратегии психотерапии»;
2. Ирвин Ялом «Теория и практика групповой психотерапии»;
3. Соколова Е.Т. «Общая психотерапия»;
4. Соколова Е.Т. «Психотерапия. Теория и практика»;
5. Громек В.Г. «Поведенческая психотерапия» и множество других книг.

