



ROZVOJ OSOBNOSTI 13. 06. 2019

Druhy psychoterapie: Jaká léčba vám pomůže s depresí nebo s fobií?

Představíme vám 4 nejběžnější druhy psychoterapie, které vám mohou pomoci s vašimi problémy a o kterých byste měli vědět, pokud jste se rozhodli...

Pokud se cítíte delší dobu psychicky špatně, ocitli jste se na dně svých sil, nedokážete si poradit s problémy v osobním životě anebo jste ztratili motivaci či smysl života, rozhodně byste měli vyhledat psychoterapeuta. Psychoterapie léčí nejen vaši duši, ale pomáhá vám vyznat se v sobě samých. Nejběžnější jsou 4 druhy psychoterapie a my vám poradíme, jaký druh bude nejlepší právě pro vás.

Psychoterapie - druhy

Představíme vám **4 nejběžnější druhy psychoterapie**, které vám mohou pomoci s vašimi problémy a o kterých byste měli vědět, pokud jste se rozhodli psychoterapii vyzkoušet. Pokud nevíte, zda je psychoterapie to pravé pro vás, přečtěte si [10 případů, kdy vyhledat psychoterapii](#). A pokud nevíte, co čekat, přečtěte si, [jak psychoterapie probíhá](#).

1. Hlubinná abreaktivní psychoterapie (HAP)

Díky této metodě můžete **nahlédnout do minulosti svého života** a vyrovnat se se svými problémy v současném životě. Tento druh psychoterapie pracuje hlavně s **pamětí** a samotným tělem.

Každý člověk si podle odborníků na HPA během svého života vytváří **paměťovou stopu**, kde uchováváme naše nejnějnější pocity jako jsou strach, fobii, stres a jakékoliv další emoce a pocity.

Naše tělo si může tyto hluboce uchované vzpomínky aktivovat a vyvolat problémy jako jsou bolesti, strach, a to **bez jakékoliv vnitřní příčiny**. Přečtěte si o [hlubinné abreaktivní psychoterapii](#) více.

Jak může psychoterapie pomoci?

Díky tomuto druhu psychoterapie se dostanete s psychoterapeutem **k samotnému jádru problému**. Díky HPA spatříte svou minulost, která vám odhalí situaci, jež způsobila vaše nynější problémy.

Terapeut může fungovat čistě jako **průvodce vašich prožitků**. Pomáhá vám vybavit si vaše zkušenosti z minulosti. Při druhém způsobu figuruje psychoterapeut nejen jako průvodce, ale sám zasahuje. Velkou roli zde hraje **sugesce**, kdy terapeut mění negativní zkušenost na pozitivní.

Komu je HAP určena?

Tato psychoterapie vám pomůže, pokud na sobě pociťujete tyto potíže:

- Deprese
- Melancholie
- Migrény
- Chronické bolesti bez nalezené příčiny
- Rodinné krize
- Partnerské krize
- Nespavost a únava

2. Kognitivně behaviorální psychoterapie

[Kognitivně - behaviorální](#) psychoterapie vám může změnit nebo **poupravit způsob vašeho dosavadního myšlení** a pohledu na svět. Pokud vám váš přístup ničí zdraví a neprospívá vám, tahle psychoterapie vám může skutečně pomoci.

Při této terapii budete **vystavováni svému strachu**, a to se zvyšující se intenzitou. Budete se tak učit zvládat obtížné situace společně s terapeutem tzv na zkoušku.

Jak může psychoterapie pomoci?

Terapie bere v úvahu vaše myšlenkové postupy, postoje, názory a terapeut s nimi pracuje. Důležitý je váš **aktivní přístup**, jelikož budete motivováni k tomu, abyste se změnili.

Komu je určena?

Tento druh psychoterapie je vhodný především pro ty z vás, kteří:

- trpíte depresi
- Máte úzkostné stavy
- Chcete se zbavit jakékoliv fobie
- Ztratili jste smysl života

3. Interpersonální psychoterapie

Hlavním cílem této druhu terapie je **zlepšit vztahy mezi vámi a dalšími lidmi** okolo vás. Právě vztahy s jinými lidmi jsou často příčinou našich problémů a trápení.

Zaměřuje se na dva druhy příčinných vztahů:

- **Horizontální** - to, co člověk dělá druhým lidem a co druzí lidé v souvislosti s jeho chováním dělají jemu
- **Vertikální** - co se ve vaší minulosti stalo a emočně na vás silně zapůsobilo

Jak může psychoterapie pomoci?

Terapeut pracuje s vaším chováním, ovšem vychází primárně z porozumění vlastním interpersonálním vztahům. Až dojde k porozumění, pak lze vytvořit předpoklady pro změnu. Terapeut se bude tedy věnovat vašim **nynějším interpersonálním vztahům**, které vás v životě trápí.

Komu je určena?

Tuto terapii byste měli vyhledat v těchto případech:

- Máte časté konflikty na pracovišti
- Bojíte se lidí a společnosti
- Dostáváte se do častého konfliktu s rodinou/partnery

4. Humanistická psychoterapie

Tato terapie věří ve **svobodnou vůli člověka**, v jeho touhu se rozvíjet. Dostanete hodně prostoru pro vyjádření, nepátrá se po minulých křivdách, ale **důležitá je přítomnost**.

Na sezení vás nebude terapeut nikterak hodnotit. Bude k vám přistupovat jako k jedinečné lidské bytosti, z čehož se odvíjí silně individuální přístup.

Jak může psychoterapie pomoci?

Terapeut se **vžívá do vašich problémů a prožívání**. Často shrnuje, co vše slyšel a ptá se opakovaně klienta, jestli tomu rozumí a zda věci chápe tak, jak klient myslí. Terapeut ale také mnohdy jen mlčí, přikyvuje anebo praktikuje souhlasné „hm“

Komu je určena?

Rozhodně by ji měli vyhledávat ti z vás, kteří jsou upovídaní. Jestli toužíte se ze svých problémů a pocitů někomu vypovídat a chcete **prozkoumat vlastní osobnost** nebo toužíte po **rozvíjení svého potenciálu**, humanistická psychoterapie je pro vás trefou do černého.

Psychoterapie - další druhy

To ale není vše. Psychoterapii můžeme rozdělit ještě podle počtu osob na **individuální, párovou, rodinnou nebo manželskou poradnu**. Záleží jaký problém a s kým řešíte.

SERIÁL - PSYCHOTERAPIE

Přečtěte si více praktických tipů a informací o psychoterapii

- [Psychoterapie - komu je určena a jak probíhá?](#)
- [10 případů, kdy vyhledat psychoterapeuta](#)
- [Druhy psychoterapie](#)
- [Jak vybrat psychoterapeuta?](#)