

# Psychoterapie

## Kdo je psychoterapeut?



Psychoterapeut je odborník, který má vystudovanou psychologii nebo podobný obor. Musí mít také vzdělání v psychoterapeutickém výcviku.

Psychoterapii může poskytovat psycholog, nebo i například psychiatr. Psychiatr může předepisovat léky, psycholog ne.

Psychoterapeut je člověk, který pomáhá ulevit v těžkých chvílích. Pomáhá lidem s duševními (psychickými) problémy.

Psychoterapeut léčí duši. Poslouchá, co mu říkáme a povídá si s námi o tom. Říct mu můžeme jen to, co sami chceme. Psychoterapeut to neřekne nikomu dalšímu.

Psychoterapeut nás nesoudí a nehodnotí. Bere nás takové, jací jsme. Měli bychom se u něho cítit bezpečně.

Vždy je nutné navázat psychoterapeutický vztah. Ten je založen na vzájemné důvěře.



## Pro koho a k čemu je psychoterapie dobrá?



Psychoterapie se hodí pro každého.

Psychoterapie pomáhá, když se chceme rozvíjet (více si rozumět). Je dobrá k tomu, abychom měli spokojenější a lepší život. Uměli se v životě rozhodovat a ujasnit si to, co v životě chceme.

Na psychoterapii můžeme mluvit o tom, co prožíváme. A také o tom, co nás čeká, z čeho máme obavy a co nás trápí. Společně pak hledáme cesty, jak náš život zlepšit.

S psychoterapeutem si můžeme povídat o sobě a o vztazích k druhým lidem. Pomáhá, když chceme sobě a druhým více porozumět a mít s nimi lepší vztahy.

Psychoterapie pomáhá, když mámě nějaké duševní potíže. Může to být třeba velký smutek, vztek, strach nebo úzkost.



## Jaké jsou druhy psychoterapie?

Psychoterapie má mnoho směrů. Každému pomáhá něco jiného.

Známa je například psychoanalýza, systemická nebo gestalt terapie.

Patří sem také dramaterapie, arteterapie a muzikoterapie. To jsou směry, kde kromě povídání hrajeme divadlo, malujeme, nebo hrajeme na hudební nástroj.

Psychoterapie může být individuální. Jsem tam jen já a psychoterapeut.

Psychoterapii může být skupinová. Jsem tam já, další klienti a psychoterapeut.

Psychoterapii můžeme navštívit s celou rodinou, říká se tomu rodinná psychoterapie. Nebo s partnerem či partnerkou, tomu se říká párová psychoterapie.

V době covidové pandemie se využívá také psychoterapie on-line. Připojit se na psychoterapii můžeme z domova ze svého počítače.



## Platí se za psychoterapii?



Většinou ano. Za hodinu psychoterapie můžeme platit až 1000 Korun za hodinu.

Někteří psychoterapeuté mají smlouvu se zdravotní pojišťovnou, pak u nich nic neplatíme.

Jsou také organizace jako například Rytmus, které lidem psychoterapii platí za symbolickou částku. Jsou to lidé, kteří si nemohou dovolit platit za psychoterapii ze svého.

## Jak pečovat o duševní zdraví?



Mít pravidelný a zdravý pohyb.

Mít dostatek spánku.

Zdravě a kvalitně jíst a pít.

Udržovat dobré vztahy s lidmi. Například v rodině, ale také v práci a s přáteli.

Dodržovat zdravý životní styl. Cvičit, chodit na procházky a do přírody.

Zbytečně se nestresovat.

Odpočívat a relaxovat.

Smát se a radovat i z maličkostí.

Mít rád/a sebe. A mít rád/a ostatní.

Je dobré vědět, co mi pomáhá, když se necítím dobře. A tomu se věnovat.

Když člověk pečuje o své zdraví, snáze pak překonává potíže a náročné situace v životě.

