**ИНСТИТУТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ США**

**Что такое психотерапия?**

 Психотерапия (также называемая разговорной терапией) относится к различным методам лечения, цель которых помочь человеку выявить и изменить беспокоящие эмоции, мысли и поведение. Большая часть психотерапии проводится один на один с лицензированным специалистом в области психического здоровья или с другими пациентами в групповой обстановке.

Психотерапия и медикаментозное лечение являются наиболее распространенными формами лечения психического здоровья. В целом, целями психотерапии являются облегчение симптомов, поддержание или улучшение повседневной жизнедеятельности и улучшение качества жизни.

Вы или кто-то из ваших знакомых может обратиться к психотерапии по многим причинам, в том числе:

* Работа с тяжелым или длительным стрессом, вызванным работой или семейной ситуацией, потерей любимого человека, проблемами в отношениях или семье
* Наличие симптомов, не имеющих физического объяснения, таких как изменения сна или аппетита, низкая энергия, отсутствие интереса или удовольствия от занятий, которые вам когда-то нравились, постоянная раздражительность, чрезмерное беспокойство или чувство уныние или безнадежности, которые не проходят
* Медицинский работник, подозревающий у вас психическое расстройство или диагностирующий его у вас, которое мешает вашей жизни
* Поддержка ребенка или члена семьи, у которого было диагностировано заболевание, влияющее на их психическое здоровье

Первое обследование у поставщика медицинских услуг может помочь исключить проблемы со здоровьем. Этот шаг важен, потому что иногда симптомы, такие как изменение настроения или проблемы с концентрацией внимания, вызваны состоянием здоровья.

**Психотерапия и другие варианты лечения**

 Психотерапия может использоваться, как альтернатива медикамен тозному лечению и другим вариантам лечения или наряду с ними. Выбор правильного плана лечения основан на индивидуальных потребностях человека и медицинской ситуации и должен осуществляться под руководством специалиста в области психического здоровья.

Даже когда медикаментозное лечение облегчает симптомы, психотерапия может помочь решить конкретные проблемы. К ним могут относиться обреченные на провал способы мышления; иррациональные страхи; проблемы во взаимодействии с другими людьми; или трудности с преодолением ситуаций дома, в школе или на работе.

**Каковы элементы психотерапии?**

Было показано, что различные виды психотерапии эффективно лечат психические расстройства. Часто тип лечения подбирается с учетом конкретного расстройства. Например, подход к лечению человека с обсессивно - компульсивным расстройством отличается от подхода к человеку с биполярным расстройством. Специалисты могут использовать один основной подход или включать элементы из нескольких подходов в зависимости от их подготовки, расстройства, которое лечат, и потребностей человека, получающего лечение.

**Элементы психотерапии могут включать следующее:**

* Помогает человеку осознать автоматические способы мышления, которые являются неточными или вредными (например, он невысокого мнения о своих способностях), а затем подвергнуть сомнению эти мысли, понять, как мысли влияют на его эмоции и поведение, и изменить модели поведения, приводящие к саморазрушению. Этот подход известен, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)[.](https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders)
* Определите способы справиться со стрессом и разработайте стратегии решения проблем.
* Изучайте взаимодействие с другими людьми и обучайте социальным и коммуникативным навыкам.
* Применяйте техники осознанности и расслабления, такие как медитация и дыхательные упражнения.
* Используйте экспозиционную терапию (разновидность КПТ) при тревожных расстройствах, при которых человек проводит короткие периоды времени в благоприятной обстановке, учась терпеть дистресс, вызванный определенными предметами, идеями или воображаемыми сценами. Это продолжается до тех пор, пока со временем страх, связанный с этими вещами, не пройдет.
* Отслеживайте эмоции и поведение, чтобы повысить осведомленность об их влиянии друг на друга.
* Используйте поддерживающее консультирование для изучения вызывающих беспокойство проблем и получения эмоциональной поддержки.
* Составьте план безопасности, который поможет справиться с мыслями о членовредительстве или самоубийстве, распознайте предупреждающие знаки и используйте стратегии преодоления, такие как обращение к друзьям, семье или персоналу службы неотложной помощи.

Существует много видов психотерапии. Методы лечения часто представляют собой вариации устоявшегося подхода, такого как КПТ. Для психотерапии нет официального процесса одобрения, как для лекарств, со стороны Управления по контролю за продуктами питания и лекарствами.

Однако для многих методов лечения исследования с участием большого числа пациентов предоставили доказательства эффективности лечения. Было показано, что эти основанные на фактических данных методы лечения уменьшают симптомы депрессии, тревоги и других психических расстройств.  перечислены некоторые основанные на фактических данных методы лечения, используемые для лечения конкретных расстройств.

**На что мне следует обратить внимание у психотерапевта?**

 Психотерапевты имеют разный профессиональный опыт и специализации. Подход, который использует специалист, зависит от его подготовки и опыта, а также от расстройства, в котором помогает. В этом и следующем разделах содержится информация, которая может помочь вам найти учетные данные специалиста и ресурсы для поиска.

После того, как вы определили одного или нескольких возможных терапевтов. 1. Проведите предварительную беседу, в которой, сможете понять, как будет проходить лечение и чувствуете ли вы себя комфортно с ним. Необходимы взаимопонимание и доверие. Обсуждения в терапии носят глубоко личный характер, и важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно с терапевтом и были уверены в его компетентности. Эти предварительные беседы могут проводиться лично, по телефону или виртуально.

**Подумайте о том, чтобы задать следующие вопросы**:

* Каковы полномочия и опыт специалиста? Есть ли у него специальность?
* Какой подход будет использовать, чтобы помочь вам? Практикует ли он определенный тип терапии? Каково обоснование терапии и ее доказательная база?
* Есть ли опыт диагностики и лечения возрастной группы (например, ребенка) и конкретного состояния?  Если пациент - ребенок, как родители или лица, осуществляющие уход, будут участвовать в лечении?
* Каковы цели терапии? Рекомендует ли конкретные временные рамки или количество сеансов?  Как будет оцениваться прогресс?  Что произойдет, если вы (или терапевт) почувствуете, что вам не становится лучше?
* Можно ли принимать лекарства?  Может ли этот терапевт назначать лекарства?
* Конфиденциальны ли встречи?  Как обеспечивается конфиденциальность?  Существуют ли пределы конфиденциальности?

 Если вы проходили терапию в течение, по ощущениям, разумного периода времени и вам не становится лучше, поговорите со своим психотерапевтом. Возможно, вы захотите изучить других специалистов в области психического здоровья или подходы.

**Как я могу найти психотерапевта?**

Психотерапию предлагают многие профессионалы. Примеры включают психиатров, психологов, социальных работников, консультантов и психиатрических медсестер. Информацию о полномочиях поставщиков можно получить в Реестре, который располагает информацией о способах получения помощи, поиске поставщика медицинских услуг и доступе к лечению, включая недорогие услуги, где может быть список конкретных специалистов в области психического здоровья, участвующих в вашем городе.

При разговоре с потенциальным психотерапевтом спросите о стоимости лечения, существует ли скользящая шкала оплаты в зависимости от дохода.

Следующие профессиональные организации имеют на своих веб - сайтах справочники или локаторы для поиска специалистов в области психического здоровья.

Правозащитные организации предоставляют информацию о поиске специалистов в области психического здоровья, а у некоторых на их веб-сайтах есть поисковые системы для поиска психотерапевта.

**Примечание**: Реестр не оценивает профессиональную квалификацию и компетенции отдельных практикующих специалистов, перечисленных на этих веб-сайтах. Эти ресурсы предоставлены исключительно в информационных целях. Это неполные списки, и включение организации в них не означает одобрения, Министерством здравоохранения и социальных служб.

Многие Вузы имеют дочерние программы, предлагающие варианты лечения, включая учебные клиники. Вы можете найти эти программы, выполнив поиск на веб-сайте местных медицинских центров по их отделениям психиатрии или психологии.  Какие существуют варианты цифрового здравоохранения?

Телефон, интернет и мобильные устройства создали новые возможности для легкодоступного лечения, в том числе в областях, где специалисты в области психического здоровья могут быть физически недоступны.  Как я могу узнать больше об оказании психотерапевтической помощи?