

# Psychoterapie

## Kdo je psychoterapeut?



Psychoterapeut je odborník, který má psychoterapeutický výcvik.

Psychoterapeut pomáhá léčit naši duši.

Pomáhá ulevit nám v těžkých chvílích, to když máme nějaké problémy a nevíme si s nimi rady.

Povídá si s námi a poslouchá, co mu říkáme.

Říct mu můžeme jen to, co sami chceme, neřekne to nikomu dalšímu.

Nesoudí nás a nehodnotí, bere nás takové, jací jsme.

Měli bychom se u něho cítit bezpečně a vzájemně si důvěřovat.



## Pro koho a k čemu je psychoterapie dobrá?



Psychoterapie se hodí pro každého.

Je dobrá k tomu, abychom měli spokojenější a lepší život.

Pomáhá nám ujasnit si, co v životě chceme.

A také abychom si více rozuměli a uměli se rozhodovat.

Psychoterapeutovi se můžeme svěřit, když máme nějaké obavy, trápení, smutek, vztek nebo třeba taky velkou radost.

Společně s psychoterapeutem hledáme cesty, jak náš život změnit a zlepšit.

Můžeme si povídat o sobě a také o našich vztazích s druhými lidmi.



## Jaké jsou druhy psychoterapie?

Druhů a směrů v psychoterapii je mnoho.

Například psychoanalýza, systemická terapie nebo gestalt terapie.

Každému pomáhá něco jiného.

Patří sem také dramaterapie, arteterapie a muzikoterapie.

To pak kromě povídání hrajeme třeba divadlo, malujeme, nebo hrajeme na hudební nástroj.

## Kdo se psychoterapie účastní?

Psychoterapie může být individuální, jsem tam jen já a psychoterapeut.

Může být skupinová, jsem tam já, další klienti a psychoterapeut.

Můžeme jít také se svou rodinou, říká se tomu rodinná psychoterapie.

Můžeme jít i s partnerem či partnerkou, tomu se říká párová psychoterapie.

V době covidové pandemie se můžeme připojit on-line ze svého počítače.



## Platí se za psychoterapii?



Většinou ano.

Za hodinu psychoterapie můžeme zaplatit až 1000 Kč za hodinu.

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

Jsou organizace jako například Rytmus, které psychoterapii zaplatí, to když si to nemůžeme dovolit platit ze svého.

## Jak pečovat o své duševní zdraví?



Mít dostatek spánku.

Zdravě a kvalitně jíst a pít.

Mít dobré vztahy s lidmi.

Hýbat se, cvičit, chodit na procházky a do přírody.

Zbytečně se nestresovat.

Odpočívat a relaxovat.

Smát se a radovat se i z maličností.

Mít rád/a sebe a mít rád/a ostatní.

Vědět, co mi pomáhá, když mi není dobře.

