**Psychoterapie**

**Akademická poradna nabízí studujícím možnost podpory a pomoci prostřednictvím psychoterapie**

Na úvod si nejprve položme otázku: „Co psychoterapie vlastně je?“ Zjednodušeně můžeme říci, že psychoterapie je věda, která se zabývá lidskými problémy a může je nejrůznějšími technikami nebo psychoterapeutickými přístupy napomáhat řešit.

Každý z nás se může ve svém životě dostat do situace, která mu tzv. začne „přerůstat přes hlavu“ a zjistí, že mu nestačí popovídání s kamarády, s rodinou. Problémy začínají narušovat kvalitu života, odvádět od studia, tvůrčí práce, narušovat pozornost a člověk se najednou nedokáže radovat ze života tak, jako dosud.

Naše univerzita v rámci svých služeb studujícím nabízí řešení prostřednictvím odborného týmu APUPY - Akademické poradny Univerzity Pardubice. APUPA umožňuje studentům výjimečnou možnost využít bezplatné psychoterapie k podpoře a pomoci při zvládání různých životních zátěžových situací. Studující si mohou dle potřeby zvolit psychoterapeuta. V poradně pracují odborníci různého zaměření a různých psychoterapeutických přístupů.

Stále ještě přetrvávají určité předsudky vůči návštěvě takového zařízení, ba dokonce ne vždy existuje konkrétní představa, čím se liší psycholog a psychoterapeut od psychiatra. Psycholog je člověk, který vystudoval jednooborovou psychologii na některé z filozofických fakult a následně v tzv. postgraduálu absolvoval několikaletý akreditovaný psychoterapeutický výcvik, který ho teprve pak opravňuje k psychoterapeutické práci s klienty. Psychiatr je naopak absolvent všeobecného lékařství, který pokud neabsolvoval některý z psychoterapeutických výcviků, využívá v průběhu své léčby převážně medikaci.

Návštěva psychologa může představovat prevenci vážných nejen psychických, ale i celkových zdravotních problémů. Pokusí-li se studující spolu s ním zmapovat své problémy, může předejít návštěvě psychiatra a docílit řešení svého dyskomfortu některou z psychoterapeutických metod. Psychoterapeutických metod existuje poměrně velké množství. Terapeuté v akademické poradně praktikují metody: Rogersovská metoda – nedirektivní přístup, terapie zaměřená na člověka, Integrovaná psychoterapie - využívá principů více terapeutických metod.

Bližší informace a kontakty naleznete na webu: <http://projekty.upce.cz/handicapy/index.html>

Na setkání s Vámi se těší za tým APUPY.

PhDr. Mgr. Leona Dolejšová, rogersovský psychoterapeut

Akademická poradna UPa