

Psicoterapia de Apoio

A psicoterapia procura por um lado fazer desaparecer uma inibição ou um sintoma incómodo para o paciente, por outro, a manejar o conjunto do seu equilíbrio psíquico.

O campo da psicoterapia compreende as neuroses, as perturbações caracteriais, os estados-limites, as afecções psicossomáticas, certas psicoses e perversões.

Do ponto de vista da atitude e da técnica utilizada, esta pode ser de relaxamento, encorajamento e apoio, de educação e reeducação e compreensão entre outros.

O início da terapia exige o estabelecimento de uma adequada relação a dois, entre indivíduo e terapeuta, na qual ambos estendam os seus esforços na direcção dos objectivos determinados.

A Psicoterapia de Apoio pode ser realizada por terapeutas de diversas origens teóricas, que utilizam técnicas diferentes. Pretende ser uma terapia pragmática virada para a queixa, sintoma ou sofrimento.

Os principais objectivos da Psicoterapia de Apoio:

- Restabelecimento rápido do equilíbrio psicológico;

- Adopção de medidas que visam o alívio dos sintomas;

- Reforço das defesas;

- Promoção do crescimento emocional, ajudando a ultrapassar etapas do desenvolvimento;

- Melhoramento da adaptação ao meio;

- Afastamento de pressões ambientais demasiado intensas;

- Consolidação de uma identidade própria;

- Promoção de autonomia;

- Estabelecimento de uma auto-imagem estável;

- Melhoria da capacidade de julgamento da realidade.

indicada para indivíduos com as seguintes características:

- Situação reactiva, que em situações normais são bem adaptados;

- Patologia psicológica ou psiquiátrica grave;

- Situação de grande ansiedade;

- Dificuldade em controlar os seus impulsos, com necessidade de exteriorizar afectos de maneira destrutiva para eles e para os outros;

- Imaturidade e depressão;

- Dificuldades emocionais;

- Dificuldades interpessoais;

- Dificuldades em falar dos sentimentos e em falar sobre eles;

- Dificuldades em aceitar a mudança.

