

# **Rozdíly mezi psychologickým poradenstvím a psychoterapií**

# Obecné rozdíly mezi poradenstvím a terapií

	Psychologické poradenství	Psychoterapie
S kým pracuje	s méně patologickou populací	s vážněji narušenou populací
Označení osob	klient	pacient
Označení činnosti	řeší/pomáhá řešit	léčí/pomáhá léčit
Konceptualizace klienta/pacienta	člověk v sociálním kontextu	jedinec, který má problémy s psychologickým fungováním
Obecný přístup	nemedicínský	medicínský
Vnímání veřejností	nevyvolává medicínské konotace, obvykle není stigmatizující	bývá spojeno s patologizací, nemocí, může být stigmatizující

# Rozdíly v zaměření poradenství a terapie

	<b>Psychologické poradenství</b>	<b>Psychoterapie</b>
Co řeší/léčí	problémy akutního charakteru  konkrétní situace/životní události  dilemata	problémy trvalejšího rázu  diagnostikované poruchy  člověka jako celek
Zaměření pozornosti	silné stránky a zdroje	patologie
Primární cíle	racionalnější pohled na situaci  využití existujících copingových zdrojů	korekce maladaptivních návyků, konfliktů a postojů  změna osobnosti

# Procesní rozdíly mezi poradenstvím a terapií

	<b>Psychologické poradenství</b>	<b>Psychoterapie</b>
Role poradce/terapeuta	učitel/expert	detektiv
Převažující koncept	humanistický	podle terapeutické školy
Specifika procesu	Poradce někdy musí volit účelovou cestu a s klientem strategicky manévruje, aby si uvědomil závažnost a význam svého problému.	Př.: Psychoanalytický koncept – Terapeut vyjadřuje vnitřní konflikty klienta bez zaujetí vlastního postoje či praktického doporučení, s klientem nemanévruje.

# Formální rozdíly mezi poradenstvím a terapií

	Psychologické poradenství	Psychoterapie
Časové hledisko	krátké, jednorázové či předem časově vymezené  možnost opakovaných sezení  délka jednoho sezení je flexibilní	dlouhodobá  často s větší frekvencí sezení  sezení má jasně vymezený čas
Hledisko dostupnosti	nízkoprahová dostupnost  běžnější, menší nákladnost  „neomezené“ množství klientů	obtížná místní dostupnost  často dlouhé čekání  vyšší nákladnost

Volně dle Řiháček, T. (2014). *Poradenství versus psychoterapie?* Psychoterapie, 8(1), 13-22.