

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να οριστεί ως η θεραπεία των ψυχικών διαταραχών που βασίζεται κατά κύριο λόγο στην επικοινωνία -λεκτική και μη λεκτική- μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου.

Ο όρος ψυχοθεραπεία είναι πολύ γενικός και χρησιμοποιείται για να περιγράψει πολλές διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις και πολλές διαφορετικές χρήσεις. Όλες όμως μοιράζονται κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Ο Jerome Frank (1972) περιέγραψε αυτά τα κοινά στοιχεία που μοιράζονται όλες οι ψυχοθεραπείες, ανεξαρτήτως σχολής ως ακολούθως:

- Μια συναισθηματικά φορτισμένη σχέση που βασίζεται στην εμπιστευτικότητα, ανάμεσα σε έναν εκπαιδευμένο λειτουργό ψυχικής υγείας και σ' έναν άνθρωπο που χρειάζεται βοήθεια για να αντιμετωπίσει τα ψυχολογικά του συμπτώματα ή τις δυσκολίες στις σχέσεις ή στη δουλειά του
- Η συστηματική χρήση εκ μέρους του θεραπευτή μιας συλλογιστικής (σύνολο βασικών ψυχολογικών αρχών) που παρέχει εξηγήσεις για τα προβλήματα του ασθενούς και μεθόδους για την αντιμετώπισή τους
- Την παροχή νέων πληροφοριών για το μέλλον, την πηγή του προβλήματος και πιθανές εναλλακτικές λύσεις που εμπεριέχουν την ελπίδα ανακούφισης
- Τη διευκόλυνση της συναισθηματικής φόρτισης και αποφόρτισης
- Μη ειδικές μεθόδους τόνωσης της αυτοεκτίμησης
- Τη μετάδοση ελπίδας
- Την παροχή εμπειριών επιτυχίας.

Η συνήθης ταξινόμηση των ψυχοθεραπειών βασίζεται στη θεωρητική κατεύθυνση που ακολουθεί ο θεραπευτής. Σύμφωνα μ' αυτή, θα πρέπει να αναφερθούν ως κυριότερες ψυχοθεραπείες η ψυχαναλυτική, η γνωσιακή, η συμπεριφορική, η ουστημική, η διαπροσωπική, αλλά κ.ά. λιγότερο συχνά χρησιμοποιούμενες, όπως η υπαρξιακή, η Gestalt και πολλές άλλες.

Ένας άλλος τρόπος ταξινόμησης είναι με βάση το χρήστη, δηλαδή σε ποιόν απευθύνεται η ψυχοθεραπεία. Έτσι υπάρχουν θεραπείες ατομικές, ζεύγους, οικογένειας, ομαδικές κ.λ.π.

Εξάλλου, ανάλογα με το σκοπό που προτίθενται να εξυπηρετήσουν, οι ψυχοθεραπείες διακρίνονται και ως εξής:

- Θεραπείες για καταστάσεις κρίσης (συμβουλευτική κρίσης, παρέμβαση σε κρίση), που αφορούν άτομα, οικογένειες ακόμη και κοινωνικές ομάδες που αντιμετωπίζουν την απειλή ή τις συνέπειες κάποιας μεγάλης διατάραξης στην προσωπική τους ζωή (π.χ. διαζύγιο, απώλυση, χρεοκοπία, ξαφνική σοβαρή ασθένεια) ή κάποιο καταστροφικό γεγονός (π.χ. σεισμού ή τρομοκρατικής ενέργειας). Αυτές γενικά είναι βραχείες και εστιασμένες θεραπείες, που στοχεύουν στην αποκατάσταση της ισορροπίας που διαταράχθηκε με την κρίση και στην αντιμετώπιση των απωλειών.
- Θεραπείες για χρόνιες ψυχικές διαταραχές. Αφορούν ασθενείς με μείζονες ψυχικές διαταραχές (σχιζοφρένεια, διπολική διαταραχή κ.λ.π.), οι οποίοι χρειάζονται μακρόχρονη ή συχνά δια βίου φροντίδα. Η υποστηρικτική ψυχοθεραπεία είναι η πλέον ενδεδειγμένη για να βοηθήσει την προσαρμογή σε μια χρόνια νόσο, για την οποία δεν υφίσταται ριζική θεραπεία.
- Θεραπείες για συγκεκριμένα συμπτώματα ή προβλήματα. Σ' αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται θεραπείες που στοχεύουν λ.χ. στην απόλυση συγκεκριμένων φοβιών, στην αντιμετώπιση σεξουαλικών διαταραχών, αϋπνίας, καταναγκαστικής ή παρορμητικής ή επιθετικής ή εθιστικής συμπεριφοράς κ.λ.π. Είναι συνήθως συμπεριφορικής κατεύθυνσης θεραπείες, που βασίζονται στη θεωρία της μάθησης και ασχολούνται αποκλειστικά με την εκμάθηση τεχνικών για τη λύση του προβλήματος στο οποίο σκοπεύουν.
- Θεραπείες που βασίζονται στην αυτογνωσία. Αυτές προωθούν την κατανόηση του εαυτού και των διαπροσωπικών σχέσεων, σε διάφορα επίπεδα, ως την πιο ενδεδειγμένη μέθοδο για τη βελτίωση των προβλημάτων. Αποσκοπούν δε είτε στη συμπτωματική ανακούφιση (όπως π.χ. ή γνωσιακή ψυχοθεραπεία) είτε ευρύτερα στην ωρίμανση του εαυτού και των αναγκών της προσωπικότητας (όπως π.χ. στην ψυχαναλυτική θεραπεία).

Ως προς την αποτελεσματικότητα των ψυχοθεραπειών, έχουν γίνει αρκετές μελέτες που δείχνουν ότι οι θεραπείες αυτές ωφελούν μια σημαντικά ποικιλία ασθενών και κυρίως εκείνους με «νευρωσικές» αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές, με διαταραχές προσαρμογής, μετατραυματικές διαταραχές, καθώς επίσης και ασθενείς με ποικίλης βαρύτητας προβλήματα που συνδέονται με την προσωπικότητά τους. Ωστόσο έχουν αμφισβητούμενη αποτελεσματικότητα, ως μέθοδος αποκλειστικής αντιμετώπισης, σε ασθενείς με μείζονες ψυχικές διαταραχές, δηλαδή ασθενείς με σχιζοφρένεια, διπολική συναισθηματική διαταραχή, σοβαρή μονοπολική υποτροπιάζουσα κατάθλιψη και βαριές διαταραχές προσωπικότητας (οριακή, αντικοινωνική), αλλά και σ' αυτές τις περιπτώσεις, εφόσον συνδυαστούν με τις κατάλληλες βιολογικές (φαρμακευτικές ως επί το πλείστον) θεραπείες, μπορούν να βοηθήσουν με ποικίλους τρόπους, όπως για παράδειγμα με τη μορφή ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων και οικογενειακών παρεμβάσεων.

Η έρευνα δείχνει πως οι ψυχοθεραπείες όλων των βασικών κατευθύνσεων, έχουν σαφές αποτέλεσμα, αν και όχι πάντα καλό. Με κακούς χειρισμούς ή με ακατάλληλη ένδειξη μπορούν να προκαλέσουν επιδείνωση μέχρι και σε 10% των ασθενών (ποσοστό περίπου αντίστοιχο με αυτό των ανεπιθύμητων ενεργειών των φαρμακευτικών θεραπειών).