**Terapia suportivă** este o colecție de metode sau tehnici utilizate pentru a efectua un tratament psihologic, având un set relevant de obiective, între o persoană instruită profesional, psihologul și beneficiarul terapiei (client, pacient) și reprezintă un mijloc prin care i se oferă individului suport și empatie. Această terapie face pacientul să se simtă mai sigur, mai acceptat și încurajat.

Ascultarea este prima și cea mai importantă componentă a terapiei suportive. Clientul este încurajat să vorbească despre problemele lui cât mai mult posibil, el simte că este ascultat și că grijile și problemele lui sunt luate cât mai în serios.

Printre obiectivele cele mai des menționate în literatura de specialitate amintim:

* Reducerea unor comportamente disfuncționale
* Analiza și îmbunătățirea unor moduri de gândire distorsionate
* Maximizarea autonomiei tratamentului
* Restructurarea personalității
* Obținerea unei independențe și stări funcționale maxime în cazul tulburărilor psihice
* Rezolvarea crizelor acute (în doliu, traume, dezastre, tentativă de sinucidere sau crize asociate cu boli medicale grave sau cornice)
* Promovarea aderării la planurile de tratament
* Scăderea comportamentelor inadecvate
* Scăderea proceselor conținutului tiparelor de gândire distorsionate
* Îmbunătățirea abilităților de a face față evenimentelor negative
* Îmbunătățirea abilităților sociale
* Rezolvarea conflictelor externe
* Prevenirea recidivelor, deteriorării unor tulburări psihice sau internărilor cauzate de acestea
* Sporirea stimei de sine
* Îmbunătățirea percepției realității (a pacientului, a altora și a lumii)
* Consolidarea unor moduri de apărare sănătoase, adaptive
* Diminuarea sau rezolvarea metodelor defensive dezadaptative
* Maximizarea sprijinului familial și social

***Terapia suportivă*** este aplicată de catre psiholog și urmărește o întărire a mecanismului de apărare, refacerea mecanismului de adaptare, educarea și o permanentă încurajare a pacientului și de asemenea favorizarea descărcării emoționale care duce în final la scăderea anxietății.

Scopul terapiei suportive este:

* redobândirea abilităților sociale (relaționare interumană mai ușoară)
* dobândirea unui sentiment de participare la viața colectivă
* înțelegerea situației pe care o traversează, mobilizându-și forțele adaptative, într-o atmosferă de acceptare și securitate.

**Terapiea suportivă** ajută în rezolvarea unei game largi de probleme:

* *probleme personale*: stres, anxietate, atacuri de panică, nevroze, depresii, tentative de suicid, fobii, obsesii, insomnii, dependențe (alcool, medicamente, droguri, jocuri de noroc), timiditate, echilibru emoțional, de dinamică sexuală, de comunicare, de vorbire (balbism), ticuri, furie, agresivitate, coșmaruri, migrene, vertij, palpitații, dermatologice (erupții, eczeme);
* *probleme în relație*: cuplu, copii, parinti, prieteni, șefi, colegi, stări conflictuale;
* *dificultati emoționale și de relaționare* la copii și adolescenți;