

मनोश्चिकित्सा के प्रकार (Types of Psychotherapy)

मनश्चिकित्सा मानसिक रोगों के उपचार की मनोवैज्ञानिक विधि होती है इसमें सांवेगिक क्षुब्धताओं का उपचार दैहिक विधि से न करके मनोवैज्ञानिक विधियों से की जाती है। चूंकि सांवेगिक क्षुब्धताओं के उपचार करने की मनोवैज्ञानिक विधियां अनेक हैं, अतः मनश्चिकित्सा के भी कई प्रकार बतलाए

गए हैं। मनोश्चिकित्सा के पांच प्रमुख सामान्य प्रकार हैं जो इस प्रकार हैं-

1. मनोगतिकी चिकित्सा

(Psychodynamic therapy)-

मनोगतिकी चिकित्सा से तात्पर्य एक ऐसे मनोवैज्ञानिक उपचार दृष्टिकोण से होता है जिसमें व्यक्ति या रोगी के व्यक्तित्व गतिकी पर मनोविश्लेषणात्मक परिप्रेक्ष्य में बल डाला जाता है। इस चिकित्सा के कुछ प्रमुख प्रकार हैं- Freud's psychoanalytic therapy, Adler's Individual therapy आदि।

2. **व्यवहार चिकित्सा (Behaviour therapy)**- व्यवहार चिकित्सा में कुसमायोजी या अपअनुकूलित व्यवहार के जगह पर समायोजी या अनुकूलित व्यवहार, Pavlov, Skinner तथा Bandura द्वारा बताए गए सिद्धांतों पर आधारित प्रविधियों द्वारा सिखाया जाता है।

3. **संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive behaviour therapy)**- इस तरह के चिकित्सा में चिकित्सक रोगी के संज्ञानात्मक प्रक्रिया जैसे चिंतन प्रत्यक्षण, मूल्यांकन तथा आत्म-

कथनों को ध्यान में रखते हुए चिकित्सा प्रदान करता है। Rational-Emotive therapy, cognitive therapy, Stress-inoculation therapy, Multi-model therapy इसके प्रमुख उप-प्रकार हैं।

4. मानवतावादी-अनुभवजन्य चिकित्सा (Humanistic-Experiential Therapy)- इस चिकित्सा में रोगी की समस्याओं का समाधान उनके भीतर छिपे अंतःशक्तियों एवं अस्तित्वात्मक पहलुओं के आलोक में की जाती है। इसके अंतर्गत Client-centered

therapy, Existential therapy, gestalt therapy आदि चिकित्सा प्रकारों को रखा गया है।

5. सामूहिक चिकित्सा (Group therapy)- सामूहिक चिकित्सा में रोगी का उपचार एक समूह में किया जाता है ना कि वैयक्तिक रूप से की जाती है। इसके अंतर्गत Psychodrama, Family therapy, Marital therapy आदि चिकित्सीय पद्धति को रखा गया है।