

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Ψυχικής Υγείας λειτουργεί στο Ηράκλειο Κρήτης από το 2003 και ασχολείται με ζητήματα ψυχολογίας και με τη θεραπευτική τους παρέμβαση - ψυχοθεραπεία.

Η ψυχολογία έχει την αφετηρία της στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία ως προσπάθεια κατανόησης της φύσης του ανθρώπου. Η σύγχρονη ψυχολογία όμως δεν αποτελεί τμήμα της φιλοσοφίας και οι σχέσεις της με αυτήν τόσο μεθοδολογικά όσο και από άποψη αντι-κειμένου - περιεχομένου είναι περιορισμένες στο βαθμό που αφορά σχεδόν οποιαδήποτε άλλη επιστήμη (περισσότερα, Παπαδόπουλος Ν.Γ., 2003, εισαγωγή). Υπάρχουν βέβαια διάφορες απόψεις πάνω στο θέμα αυτό. Πρόκειται για *αυτοτελή επιστήμη που σχετίζεται κυρίως με τις βιολογικές επιστήμες, ανήκει στις κοινωνικές ή κατ' άλλους στις ανθρωπιστικές επιστήμες και ερευνά τη συμπεριφορά και τα αίτια που την προκαλούν*.

Η ψυχολογική θεραπεία στοχεύει στο να υποστηρίξει το άτομο να αναπτυχθεί κατανοώντας τα βαθύτερα αίτια του προβλήματός του, να το βοηθήσει να μάθει το πώς να διευθετεί αποτελεσματικά στρεσογόνες, αρνητικές καταστάσεις που μπορεί να οφείλονται σε διάφορα αίτια, βελτιώνοντας, έτσι, την ποιότητα της ζωής του.

Η ταξινόμηση των ειδών ή μορφών ψυχοθεραπείας γίνεται με τα εξής κριτήρια: α) Τον αριθμό των ατόμων (ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία), β) Την κατηγορία των ατόμων στα οποία απευθύνεται (ψυχοθεραπεία παιδιών, εφήβων, ενηλίκων, γάμου, ζευγαριού, οικογένειας, εργασιακή ψυχολογία), γ) Το χρόνο που διαρκεί (σύντομη, μακρόχρονη), δ) Τα οργανωτικά ή διαδικαστικά γνωρίσματα (π.χ. κινητική, βιο-αναδραστική, χαλαρωτική, συνεντευξιακή, επικοινωνιακή, περιβαλλοντική ψυχοθεραπεία, παιγνιοθεραπεία, μουσικοθεραπεία κτλ).

Καθώς δεν υπάρχει μόνο μια αιτία, έτσι δεν υπάρχει μόνο μια θεραπευτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των ποικίλων ψυχολογικών και διαπροσωπικών προβλημάτων. Το **Σ.Κ.Ε.Π.Ψ.Υ** έχει τη δυνατότητα να προσφέρει διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις όπως:

- Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία

- Διαπροσωπική Θεραπεία
- Ψυχοθεραπεία Επικεντρωμένη στον Πελάτη
- Οικογενειακή Θεραπεία
- Θεραπεία Ζευγους
- Ομαδική Ψυχοθεραπεία