

精神療法

精神分析療法(力動精神療法)

無意識のうちに抑圧されていた葛藤を意識化させ、洞察し解決に向かわせる。適応疾患は神経症性障害など。SCは適応がない。

自律訓練法

森田療法

症状(苦痛)を受け入れながら目的・行動本意の作業を繰り返すことにより、症状に耐えて生活できるようにする。適応疾患は強迫性障害など。

行動療法

学習によって獲得された誤った習慣によるものを除去し、適応行動を伸ばす。

- 認知療法：自動思考を明らかにし、その誤りを修正することによって症状の軽快を図る。適応疾患はうつ病など。