

Během 20. století prodělalo lékařství mohutný vývoj. Kromě nepřehledného množství nových metod na záchranu života či zlepšení jeho kvality, se začal rozvíjet i nový pohled na zdraví a na úlohu lékaře a pacienta. S poznáním, že v podstatě vše co děláme, jíme, dýcháme apod. ovlivňuje naše zdraví, se přesunula značná část odpovědnosti za udržení zdraví na každého z nás. Pacient, který o mnoha faktorech rozhoduje sám, by se měl stát spolupracovníkem v péči o sebe a aktivním účastníkem prevence i terapie.

Další změnou, která se značně projevila v medicínském přístupu k terapii je snaha o co nejnižší invazivitu všech lékařských zákroků. Lékař musí vždy vážit přínos a rizika zákroku, který hodlá provést, a měl by mít snahu vybrat terapii tak, aby měla co nejméně nežádoucích účinků při zachované dobré efektivitě léčby.

S oběma předchozími body souvisí nárůst zájmu o psychoterapii.

Její podstata spočívá v ovlivnění pacienta psychologickými prostředky. To znamená vyhnout se lékům, a tedy i riziku nežádoucích účinků a riziku závislostí, které jsou u některých často předepisovaných ale i volně prodejných léků (anxiolytika, analgetika) velkou hrozbou. Na druhou stranu psychoterapie vyžaduje spolupráci pacienta, ochotu se léčit a hlavně ochotu věnovat terapii čas a aktivní úsilí.

U mnoha problémů, se kterými přicházejí pacienti do ordinací praktických lékařů, může psychoterapie pomoci stejně dobře, nebo i lépe než léky, které jsou často terapií pouze symptomatickou. Zároveň i pacienti na některých specializovaných pracovištích mohou mít z psychoterapie užitek. Kromě psychiatrických oddělení, která se v souvislosti s psychoterapií vybaví asi každému, jsou metody