心理治疗亦称精神治疗，是医生或其他人用语言、表情、态度或动作来影响病人，从而调节病人的情绪和感受，改变他们对所患疾病的认识和态度，帮助老年人树立战胜病魔的信心，达到减轻病情和恢复身体健康的目的。心理治疗的基本形式有：集体治疗、个别治疗和行为治疗，均是通过现身说法，引导劝慰，解释鼓励，说服暗示，系统脱敏法，厌恶疗法及自我调整等方法，来达到改变旧的条件反射，建立正常心理和新的行为反应。不少老年人体弱多病，晚年期易患“锖疑症”、“恐惧症”、“忧郁症”、“强迫症”、“癌症”等疾病。对这类病，我国目前尚无特效药，要依靠心理治疗法来解决。心理治疗的具体方法有：

　　（1）开导法：即开导其思想，使其放松，以此减轻他们的病情，抑制老年病的发展。即使有一些老年人的疾病能用药物或手术治疗，若再配合做些心理治疗，患者的病体会恢复得更快，旧病复发率也将明显降低。

　　（2）叫喊疗法：是某些西方国家盛行的一种心理疗法，适应神经官能症、癔病，或遭到重大刺激而神志错乱及长期抑郁不快的“情志障碍”者。具体方法是：让患者安适地躺在诊察床上，医生亲切地握着他（或她）的手，嘱其将自己内心的话，毫不隐讳地发泄出来，随便喊叫，直到自己感到痛快为止。这样，沉重的精神负担或缠绵的幽怨得到了排遣，经过几次这样的治疗，可解除病态而恢复正常。

　　（3）喜怒调整法：“阴阳喜怒”是七情学说的一个纲领，其实质就是心理学所谓情绪的两极性，表现为肯定和否定的对立性质，如满意和不满意，快乐和悲衰，积极与消极，紧张与松弛及强和弱的两极状态。情绪的两极性是相反相成的，在一定条件上可互相转化。运用这种情绪上的两级性治疗疾病，在中医临床上不论是药物或心理治疗都不少见。喜而笑本属正常的情绪活动，是一种肯定的情绪。但喜笑过度，长期不能恢复就成为致病因素。治疗的方法是：改变“喜”的刺激方向或减少“喜”的刺激量。一是肯定情绪的治疗，即用快乐为手段去缓解悲优的心境；二是否定情绪的治疗，即以不快为手段，用悲伤等去纠正过度的兴奋。