

PSYCHOTERAPIE

Sylvie Fedorová

Co je to psychoterapie?

Léčebné působení na druhého člověka (skupinu osob) převážně psychologickými prostředky za účelem zmírnění nebo odstranění prožívaných psychických obtíží.

Kdo může provádět psychoterapii?

- Kvalifikovaná osoba – psychoterapeut
 - psycholog nebo lékař s příslušným vzděláním
= specializované akreditované vzdělání (**psychoterapeutický výcvik**), minimálně 5-letý s předepsaným počtem hodin sebezkušenosti, teorie a supervize
- Další profese (nejčastěji při týmové práci):
 - zdravotní sestry, pedagogové, soc. pracovníci aj.
 - některé výcviky nevyžadují VŠ vzdělání

Kde se psychoterapie provádí?

- Zdravotnické zařízení:
 - psychologické/psychiatrické ambulance
 - nemocnice, léčebny
- Terapeutické pracoviště:
 - komunity
 - terapeutická centra
- Soukromá praxe

Formy psychoterapie

- Individuální psychoterapie
- Skupinová psychoterapie
 - svépomocné skupiny
 - párová terapie
 - rodinná psychoterapie
 - terapeutická komunita

Formy psychoterapie

- Krizová intervence
- Podpůrná psychoterapie
- Systematická dlouhodobá individuální psychoterapie

Cíle psychoterapie:

Obecný cíl: **obnova zdraví**

- základní hlediska „funkční normy“:

- a) správné poznávání a hodnocení skutečnosti
- b) citová vyrovnanost
- c) výkonnost odpovídající skutečným možnostem
- d) společenská přizpůsobivost

Cíle psychoterapie:

- a) odstranění chorobných příznaků (= **symptomatická terapie**)

- b) reedukace, resocializace, reorganizace, restrukturalizace, rozvoj či integrace pacientovy osobnosti (= **restrukturující terapie**)

Terapeutické prostředky

Léčebné působení na druhého člověka (skupinu osob) převážně **psychologickými (terapeutickými) prostředky** za účelem zmírnění nebo odstranění prožívaných psychických obtíží.

Terapeutické prostředky

- Komunikační
- Vztahové

Komunikační:

- rozhovor, mlčení, neverbální chování, podněcování afektivních reakcí, interpretace, konfrontace, zrcadlení, edukace, učení, vztahy a interakce ve skupině a jiné

Terapeutické prostředky

Vztahové:

- terapeutický vztah
- nejdůležitější faktor ovlivňující úspěch terapie

Zaměření terapeutické práce

- Psychoterapeutický proces může být zaměřen na:
 - a) mimovědomé duševní děje
 - b) vědomé pochody
 - c) vnější projevy jedince
 - d) společenské vztahy a procesy
 - e) tělesné funkce

Historie psychoterapie

- od počátku 20. století (rozvoj psychologie a psychologických léčebných postupů) postupně i rozvoj psychoterapie
- zpočátku silně svázána s lékařskou praxí
- později samostatným nezávislým oborem
- rozvoj především v Evropě a USA

Historie psychoterapie

- psychologové začali klást důraz na různé aspekty lidského myšlení a jednání, k nimž vytvářeli nové teorie a vypracovávali postupy, jak s klientem nejlépe pracovat
- za necelých 100 let existence tak vznikla řada různých psychoterapeutických přístupů, které se často velmi liší a často se liší i jejich účinnost při řešení rozličných druhů problémů

Směry psychoterapie

- Hlubinná psychoterapie (*Psychoanalýza, Adlerovská psychoterapie, Jungovská psychoterapie*)
- Dynamická a interpersonální psychoterapie
- Rogerovská psychoterapie
- Kognitivně-behaviorální terapie
- Komunikační terapie
- Gestalt terapie
- Existenciální a humanistická psychoterapie (*Logoterapie; Daseinanalýza; Humanistická psychoterapie*)
- Eklektická a integrativní pojetí psychoterapie
- Ostatní směry psychoterapie (Transpersonální atd.)

Vlivné směry

- Psychoanalýza
- Dynamická psychoterapie
- Kognitivně-behaviorální terapie
- Gestalt terapie
- Humanistická psychoterapie

Psychoanalýza

- založená Sigmundem Freudem, označována jako 1. vídeňská škola psychoterapie
- význam nevědomých duševních procesů, důležitost snů, jakožto „královské cesty do nevědomí“
- obranné mechanismy, intrapsychické konflikty
- běžné jevy v každodenním lidském chování jako jsou přeřeknutí či zapomínání jmen
- nový náhled na osobnost, mnoho problémů a témat, které do té doby nebyly řešeny či se jim nedostávalo uceleného systému
- pozornost na téma dětské sexuality a sexuality vůbec
- terapeut je neosobní a málo otevřený, je „čistým projekčním plátnem“

Dynamická psychoterapie

- nevědomá psychická činnost a intrapsychické konflikty
- porozumění subjektivně významným momentům z klientova života a jejich případné souvislosti s jeho aktuálními obtížemi
- důraz na bezpečnou, nenásilnou podporu sebepoznávání klienta, což samo o sobě přispívá k posilování jeho schopností řešit svou situaci vlastními silami
- ve skupinové, párové a rodinné terapii se navíc k podpoření kvalitativního růstu osobnosti zúčastněných využívá léčebného potenciálu tzv. **skupinové dynamiky**

(=veškeré dění a interakce, které mezi klienty během sezení probíhají, možnost identifikovat se s druhými, učit se z jejich zkušenosti, v bezpečné situaci s nimi vstupovat do konfliktu či vyjadřovat nesouhlas apod.)

Kognitivně – behaviorální terapie

- krátkodobá, strukturovaná psychoterapie
- zaměřuje se na řešení konkrétních problémů a potíží, na dosahování specifických, předem stanovených cílů pomocí řady psychologických metod
- klient se těmito metodám za podpory terapeuta aktivně učí, aby byl po skončení terapie schopen tyto metody používat samostatně
- KBT se zaměřuje primárně na pozorovatelné chování a na vědomé psychické procesy
- cílem KBT je soběstačnost klienta

Gestalt psychoterapie

- zaměřuje se na zvyšování uvědomění klienta o jeho prožívání a chování a tím vede klienta k tomu, aby sám sobě lépe porozuměl
- věnuje pozornost právě probíhajícímu prožívání a sebevyjádření klienta v terapeutické situaci,
- podporuje klienta v přijetí vlastní zodpovědnosti za své myšlenky, emoce a činy
- terapeut pracuje nedirektivně (s klientem nejedná z pozice autority, která by určovala, co je třeba udělat, nabízí klientovi prostor pro bezpečné a autentické lidské setkání, které podpoří hlubší kontakt klienta s vlastním prožíváním a nabídne mu tak příležitost k osobnímu růstu)

Humanistická psychoterapie: Rogersovská psychoterapie

- jedinci disponují potencemi sebeporozumění a proměny vlastního sebepojetí a postojů, tyto možnosti mohou být využity v atmosféře podporujících psychologických vztahů
- vytvořit takovou atmosféru je v kompetenci terapeuta, splnit základní podmínky terapeutického vztahu:
 - 1) **kongruenci**
 - 2) **bezpodmínečné pozitivní přijetí**
 - 3) **empatické porozumění**
- základní vztahová nabídka vede ke změnám v osobnosti klienta a v jeho chování a k ústupu zdravotních obtíží

Účinnost psychoterapie

- na začátku terapie klient za pomoci terapeuta definuje aktuální problém – tzv. **zakázku** či **kontrakt**
- formuje si tak reálná očekávání, která mohou redukovat klientovy problémy, a tak se také psychoterapie sama stává účinnější
- klient v průběhu procesu terapie může být i dočasně zhoršen
- bývá to známkou nastupujících změn, které motivují klienta k práci na sobě
- pro posouzení efektu terapie důležitý konečný výsledek, ke kterému je potřeba se trpělivě dopracovat

Proměnné ovlivňující účinnost

- psychoterapeutická metoda, použité techniky
 - osobnost terapeuta
 - osobnost klienta
 - terapeutický vztah, který se mezi nimi vyvíjí
 - mimoterapeutické faktory
-
- prokazatelně účinnou složkou je tzv. **terapeutické spojenectví** a **empatie** (= vcítění se do pocitů klienta, aniž by terapeut ztrácel potřebný odstup a kontakt sám se sebou)

Terapeutické spojení

- spolupráce na vymezených cílech a potřebách
- může být v průběhu léčby pozměňován tak, aby klient i terapeut vždy aktuálně věděli, na čem realisticky spolupracují (obvyklé, že se klientem označované potíže mohou postupem léčby proměňovat)
- psychoterapeut je vázán mlčenlivostí a klientova sdělení jsou považována za důvěrná (výjimkou povinné mlčenlivosti terapeuta je oznamovací povinnost trestného činu)

Časový průběh terapie

V závislosti na potřebách klienta a doporučení terapeuta je psychoterapie léčbou:

- krátkodobou (do 3 měsíců)
- střednědobou (od 3 do 6 měsíců)
- nebo dlouhodobou (déle než 6 měsíců) – viditelný efekt

- doporučovaná frekvence sezení je jednou týdně

Děkuji za pozornost