

MUNI
MED

Psychoterapie

Pavel Theiner

Výstupy z učení

- Student dokáže definovat psychoterapii jako léčebnou metodu
- Student zná proměnné ovlivňující účinnost psychoterapie
- Student vyjmenuje druhy psychoterapie dle přístupu terapeuta a dle uspořádání
- Student zná základy jednotlivých vlivných směrů v psychoterapii

Co je psychoterapie?

- Léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy.
- **Psychologické prostředky** jsou: slovo, rozhovor, ale i mlčení, sugesce, podněcování afektivních reakcí, učení, neverbální chování, především však tzv. **terapeutický vztah**

Kdo provádí psychoterapii?

Psychoterapeut

- Původně lékař nebo psycholog v průběhu a po dokončení specializovaného akreditovaného vzdělání (**výcviku**), minimálně 5letého s předepsaným počtem hodin sebezkušenosti, teorie a supervize
- Dnes i další profese
zdravotní sestry, pedagogové, soc. pracovníci aj.
některé výcviky nevyžadují VŠ vzdělání

Historie psychoterapie

- od 20. století se s rozvojem **psychologie** a psychologických léčebných postupů začala rozvíjet i psychoterapie
- zpočátku byla silně svázána s lékařskou praxí, později se stala samostatným nezávislým oborem
- rozvíjela se především v **Evropě** a **Spojených státech**.

Historie psychoterapie

- psychologové ovlivnění různými **kulturami** a různými náboženstvími začali klást důraz na rozličné 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 jednotlivých druhů problémů

Cíle psychoterapie

- symptomatická úleva
- restrukturuující terapie (zaměřené na osobnost)
- obnova zdraví
 - poznávání a hodnocení skutečnosti
 - citová vyrovnanost
 - výkonnost odpovídající kapacitě
 - společenská adaptace

Zaměření psychoterapie

- nevědomé procesy
- vědomé procesy
- chování
- interpersonální vztahy
- tělesné funkce

Dělení psychoterapie

Dle přístupu terapeuta

- direktivní - učitelský
- nedirektivní – průvodcovský

Dle uspořádání

- individuální psychoterapie
- skupinová psychoterapie
- rodinná psychoterapie
- manželská (párová) psychoterapie
- terapeutická komunita

Druhy psychoterapie

- krizová intervence
- podpůrná psychoterapie
- systematická psychoterapie
 - krátkodobá
 - dlouhodobá

Účinnost psychoterapie

- Psychoterapie je účinná
- Pozitivní dopad dle různých studií u 66-90% lidí, kteří ji podstoupí
- Výjimečně zhoršení stavu (5%)

Co v psychoterapii pomáhá?

- Skutečnost, jak vážně berou terapii sami klienti
- Vztah s terapeutem
- Osobnost terapeuta
- Terapeutické intervence
- Prostředí psychoterapie

Kolik psychoterapie je třeba?

- Průměrně pacient absolvuje 4 sezení
- Účinnost obvykle po 9. sezení
- Uzdravení u 50% mezi 11.-21. sezením

Vlivné směry

- Psychoanalýza
- Dynamické terapie
- Kognitivně behaviorální terapie
- Rodinná terapie
- Gestalt terapie
- A další

Take home message

- Psychoterapie je léčebný přístup užívaný u duševních poruch
- Psychoterapie je účinná při správném dávkování, může mít i nežádoucí účinky
- Psychoterapeut musí být vzdělaný a zkušený
- Terapeutický vztah je základním faktorem určujícím účinnost

MUNI
MED