

## Psychoterapie




---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoterapie je...



- ...léčebná činnost užívající psychologických prostředků k dosažení prospěšné změny při poruchách různých, zejména psychických funkcí.  
(Balcar 1997, Kratochvíl 1997)
- Specifické znaky:
  - Využívá psychologických prostředků
  - Cílem odstranění nebo zmírnění potíží
  - V průběhu dochází ke změnám v oblasti emočního prožívání, rozumového hodnocení, celkového postoje k sobě i ke světu a ke změně chování
  - Může provádět jen odborník s příslušným vzděláním

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoterapie je...



- ...soubor verbálních a neverbálních komunikačních technik užívaných psychoterapeutem ke zvýšení duševního zdraví klienta či pacienta nebo ke zlepšení vztahů uvnitř skupiny (např. rodiny).
- Většina psychoterapeutických škol je založena na rozhovoru, ačkoli v některých se využívají i další způsoby komunikace jako psaní, kreslení nebo komunikace prostřednictvím doteku.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoterapie je...



- ...*zvláštní psychologická péče poskytovaná potřebným lidem.*

(Vymětal 2003)

- Předmětem je duševní zdraví člověka
- Lidská bytost tvoří psychosomatický celek, vztahy mezi duševními a tělesnými procesy jsou těsné a navzájem se ovlivňují

---

---

---

---

---

---

---

---

## Základní aspekty



- **Vztah vřelosti a důvěry** – mezi terapeutem a klientem, poskytuje uklidnění, podporu
- **Desenzibilizace** – problémy se jeví jako méně ohrožující
- **Posilování adaptivních reakcí** – posilování pozitivních reakcí a změn u klienta
- **Porozumění, vhléd** – vysvětlení potíží, posilování víry v možnost zlepšení

---

---

---

---

---

---

---

---

## Formy, prostředky



- Formy (základní uspořádání):
  - psychoterapie **individuální** – intenzivní vztah mezi terapeutem a klientem, nejdůležitější pro průběh léčby je osobnost a chování terapeuta
  - psychoterapie **skupinová** – interakce mezi členy skupiny (rodina, partneři)
  - léčebné společenství – v rámci zdravotnického zařízení
- **Prostředky (konkrétní metody a postupy):**
  - **psychoterapeutický rozhovor**, psychodrama, psychogymnastika, relaxační metody, práce se sny, zaostřování (focusing) – tělesně zakotvené prožívání

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoterapeutický rozhovor

- snaha **ovlivňovat, navozovat změny** příp. dodávat informace (ke změně)
- empatický
- poradensko-informační
- interpretující
- podpůrný
- přesvědčující

---

---

---

---

---

---

---

---

## Psychoterapeutický proces

- Plánované a strukturované dění řízené terapeutem s cílem navození žádoucích změn v myšlení, prožívání a chování klienta
- Fáze:
  - Indikace
  - Vlastní terapie
  - Zhodnocení a ukončení terapie

---

---

---

---

---

---

---

---

## Obecné faktory psychoterapie

- Celková situace terapie musí být **jasně strukturovaná a důvěryhodná** (prostředí, stálost, ritualizace)
- Osobnost terapeuta má vykazovat vlastnosti a chování, jež odpovídají rogerovskému pojetí (**akceptace, empatie, autenticita**). Terapeut musí **věřit tomu, co dělá a vnitřně za tím stát**.
- Klient si má terapeuta vážit a považovat jej za **přirozenou autoritu**, které důvěřuje.
- Je žádoucí, aby k sobě terapeut a klient cítili náklonnost, **vzájemně respektovali** své role a brali terapii **vážně**.

---

---

---

---

---

---

---

---