

# PSYCHOTERAPIE 2010

## DAVID KUNEŠ

22.3.2010

# Vedení psychoterapeutického rozhovoru

# FÁZE PSYCHOTERAPIE

1. *První setkání*
2. *Sběr informací, anamnéza*
3. *Stanovení terapeutického cíle +  
terapeutická smlouva/kontrakt*
4. *Navození změny*
5. *Zpětné ověřování výsledků terapie*
6. *Ukončení terapeutického procesu*

# PRVNÍ SETKÁNÍ

- Prvotní rozpuštění napětí
  - ✓ větší aktivita na straně terapeuta
- Úvodní stanovení pravidel
  - ✓ délka trvání terapeutické hodiny
  - ✓ cena, četnost setkávání
  - ✓ pravidla terapie (dotýkání, pravidlo „NE“, podmínky ukončení terapie, omluva ze sezení, kontakt na terapeuta ...)
- Vyslechnutí klienta
  - ✓ klient svými slovy popisuje potíže

# SBĚR INFORMACÍ, ANAMNÉZA

- obvykle 2 - 3 sezení
  - ✓ v této fázi bych měl být schopen rozpoznat, jestli „na to mám“ - případně odeslat klienta ke kolegům
- direktivní vs. nedirektivní
  - ✓ strukturovaný dotazník - uzavřené otázky, direktivnost
  - ✓ tematické okruhy - otevřené otázky, méně direktivní
  - ✓ volná nestrukturovaná výpověď - přesvědčení, že se téma objeví
- získávání informací
  - ✓ Nejdůležitější je **ZÁJEM** o klienta
  - ✓ otázky
  - ✓ záměrné parafrázování

# SBĚR INFORMACÍ, ANAMNÉZA

	MINULOST	PŘÍTOMNOST	BUDOUCNOST
VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ	✓	✓	X
SOCIÁLNÍ SÍŤ A VZTAHY	X	✓	✓
CHOVÁNÍ A KOMUNIKACE	X	✓	X
MYSL	X	✓	X
TĚLO	X	X	X
EMOCE	✓	✓	X

# STANOVENÍ TERAPEUTICKÉHO CÍLE A TERAP. SMLOUVA/KONTRAKT

- hlavní zaměření na budoucnost
  - ✓ otázka na zázrak
  - ✓ jak to bude vypadat v budoucnu - co nejpodrobnější popis
  - ✓ cíle, plány a sny
- na rozdíl od předchozích etap pozitivní zaměření
  - ✓ hledání toho, co funguje
  - ✓ Zaměření na schopnosti, dovednosti ...
- Na konci této hodiny se formuluje terapeutický kontrakt
  - ✓ písemná vs. ústní dohoda

# STANOVENÍ TERAPEUTICKÉHO CÍLE A TERAP. SMLOUVA/KONTRAKT

## ○ Terapeutický kontrakt

- ✓ lepší formulovat pozitivně - k čemu má klient dospět spíše než čeho se má zbavit
- ✓ jasné cíle umožňují lépe sledovat, zda dochází ke změně
- ✓ časové údaje - co v případě, že nedojde k žádné změně v následujících pěti (deseti, patnácti) hodinách?
- ✓ pravidla spolupráce (opakování z 1. hodiny)

# NAVOZENÍ ZMĚNY

## ○ racionální postupy

- ✓ rozhovory „o problému“
- ✓ interpretace
- ✓ zpochybňování iracionálních přesvědčení
- ✓ objasnění principů
- ✓ porozumění potížím
- ✓ přeznačkování - převyprávění život. příběhu

## ○ zážitkové postupy

- ✓ vyvolání problematických situací přímo v pracovních terapeutických postupech a následné terapeutické působení:
  - desenzibilizace
  - dramatizace
  - hypnotická regrese - znovuprožití traumatu a následná abreakce
  - ovládnutí symptomu změnou frekvence projevů



# NAVOZENÍ ZMĚNY

## ○ zážitkové postupy

- ✓ zvyšování citlivosti - emoce, tělesno
- ✓ nácvik chování (komunikace, prožívání) v různých situacích
- ✓ domácí úkoly - přesunutí terapie mimo rámec terapeutické pracovny, posilování sebedůvěry, přesunutí odpovědnosti zpět na klienta
- ✓ umělecké aktivity
- ✓ prohození rolí (klient vs. terapeut, klient a problematická osoba)
- ✓ ...
  
- ✓ hypnotické odstranění příznaků?

# NAVOZENÍ ZMĚNY

- postupy zaměřené na změnu v (sociálním) prostředí
  - ✓ úprava životních podmínek klienta
  - ✓ zapojení klienta do širšího systému - sociální síť
  - ✓ koníčky, záliby, **sport**
  - ✓ další osoby v terapii (partner, rodina)
  - ✓ začlenění klienta zároveň do skupinové terapie

# ZPĚTNÉ OVĚŘOVÁNÍ VÝSLEDKŮ TERAPIE

o během celého průběhu terapie:

a) dotazování

- ✓ subjektivní pocity klienta
- ✓ zprostředkované zprávy z klientova okolí
- ✓ subjektivní pocit terapeuta
- ✓ (všechny uvedené se mohou velmi lišit, nejdůležitější je pohled klienta)

b) Škálování

- ✓ škála 1-10 (0 - 5, 0 - 10 apod.), klient během kontraktu stanoví výchozí bod (1), požadovaný stav (10) a aktuální stav (např. 2)
- ✓ stejně může postupovat terapeut při posuzování klienta

# ZPĚTNÉ OVĚŘOVÁNÍ VÝSLEDKŮ TERAPIE

- jestliže se problém vůbec **nemění** během (přibližně) pěti po sobě následujících sezení - **SUPERVIZE!** (platí i pro stagnujícího klienta, který se předtím zlepšoval)
- trvá-li problém i nadále, odeslat ke kolegovi
- je-li dosaženo stanoveného cíle a klient chce i nadále pokračovat v terapii, je nutné uzavřít **nový terapeutický kontrakt**

# UKONČENÍ TERAPIE

- jsou-li potíže vyřešeny, terapie se končí
- pozvolné zvyšování intervalů mezi jednotlivými sezeními vs. náhlé ukončení - závisí na délce terapie
- rituály?
- úplné přerušování styků vs. informování od klienta (setkání po roce ...)
- !terapie se nemusí nutně končit teprve až po úplném vyřešení potíží, víme-li, že klient sám dokáže postupovat správným směrem!