

Psychoterapie – přednášky

5/2013

Vlastní sběr dat - forma

- Využívání psychodiagnostiky není příliš rozšířené, ale často se dostaneme k lékařské zprávě (zejm. ve zdravotnických zařízeních) – klady i zápory (nálepkování, despekt)
- Někteří terapeuti využívají vlastní diagnostiku – dotazníky, projektivní postupy
- Časté je také přesvědčení, že „to důležité vyplave na povrch samo“

Vlastní sběr dat - forma

Strukturovaný

- Neopomenu žádný aspekt problému
- Mám se o co opřít při dalším rozhovoru
- Mohu pracovat podle předem vypracovaných postupů
- Necyklím se v určité oblasti

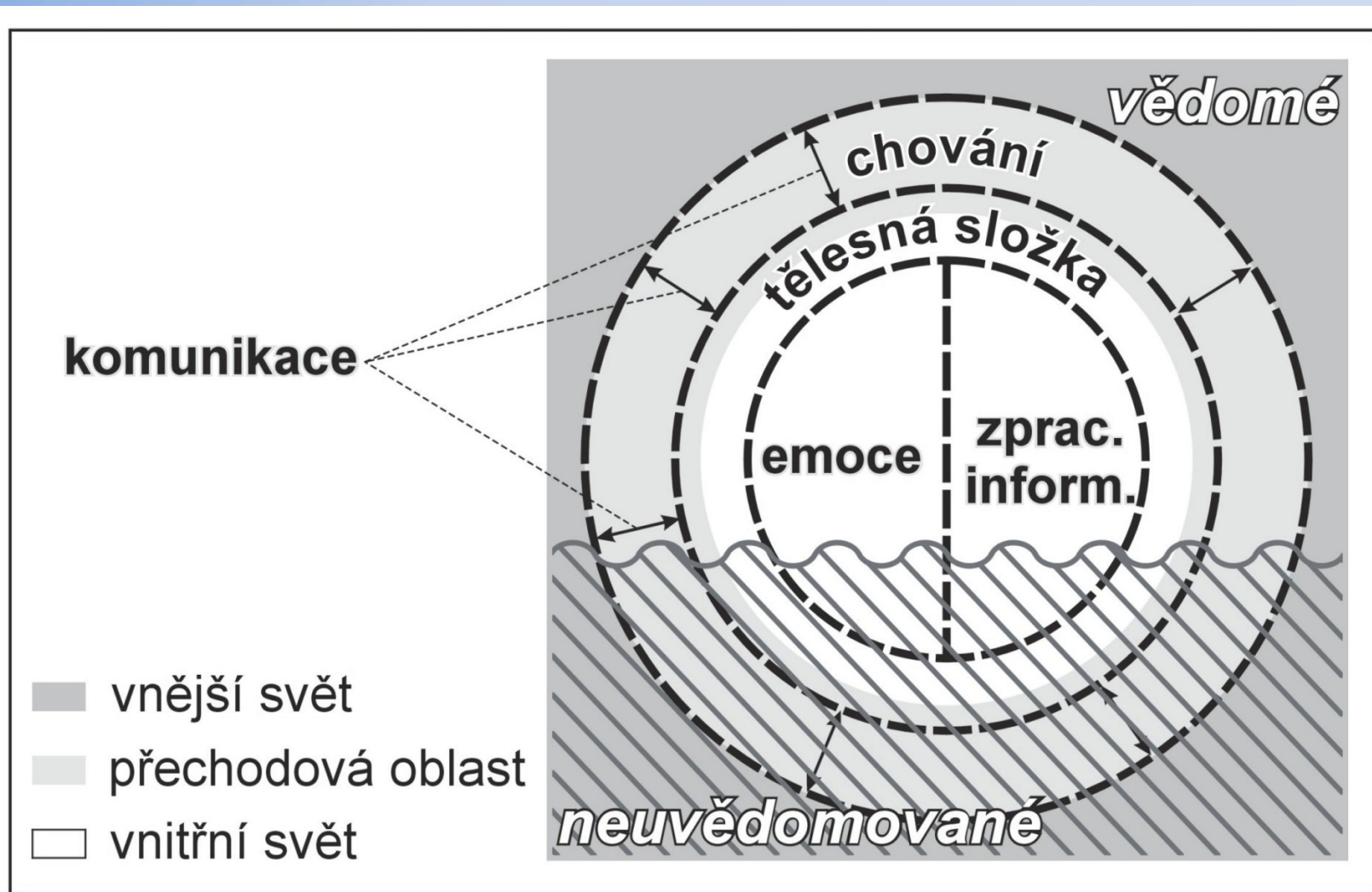
Nestrukturovaný

- Mohu něco přehlídnout, ale zároveň jasněji vyvstane to nejpodstatnější
- Je třeba improvizace, tj. větší tvořivosti a přizpůsobení práce konkrétnímu klientovi
- Rozhovor často nepostupuje kupředu, je třeba větší trpělivosti, ale samotný sběr dat je v podstatě i terapií

Vlastní sběr dat - forma

- Otevřené otázky
- Parafrázování
- Zájem
- Potvrzování
- Porozumění
- Empatie
- Trpělivost
- Pochvala, ocenění
- ...

Oblasti psychoterapeutického působení



Vlastní sběr dat - obsah

| | emoce | kognice | tělo | chování | Komunikace | Vnější prostředí |
|------------|----------|---------|----------|----------|------------|------------------|
| Minulost | X | - | X | X | X | - |
| Přítomnost | X | - | - | X | X | - |
| Budoucnost | - | - | - | - | - | - |

Terapeutická smlouva - kontrakt

- obvykle mezi 3 a 5 terapeutickou hodinou
- písemná forma vs. ústní domluva
- v průběhu terapie se k němu vracíme a můžeme zpřesňovat
- terapeutickou smlouvou chráníme sebe i klienta

Příklad:

<http://www.docstoc.com/docs/9757033/THERAPEUTIC-CONTRACT>

Terapeutická smlouva - kontrakt

Jednoznačnost při formulování zakázky:

- Měřitelnost
 - Škály, dotazníky /Q-sort/
 - Subjektivní pohled klienta a terapeuta (pozor na sugesci)
 - Subjektivní hodnocení klientova okolí (inf. zprostředkovaná kl.)
 - Subjektivní pohled supervizora
- Zaměření do budoucnosti
- Pozitivní formulace
- Dohoda o ukončení terapie

Volba intervence

| | emoce | kognice | tělo | chování | Komunikace | Vnější prostředí |
|------------|----------|-----------|-----------|----------|------------|------------------|
| Minulost | X | X | X | X | X | X |
| Přítomnost | X | XX | XX | X | X | X |
| Budoucnost | X | X | X | X | X | X |

- Propojení jednotlivých složek – nelze je od sebe jasně oddělit!

Vlastní terapeutické intervence

Emoce

- Uvědomění emocí/rozpoznání emocí
- desenzibilizace
- Emočně korektivní zkušenost
- Emoční abreakce
- Schopnost sdělovat emoce

Vlastní terapeutické intervence

Kognice

- Rozhovor zaměřený na klienta
- Interpretace
- Edukace, vysvětlování
- Zpochybňování iracionálních přesvědčení
- Imaginace, hypnóza
- Stop technika (obsese)

Vlastní terapeutické intervence

Tělo

- Relaxace, autogenní trénink
- Zvyšování/snižování citlivosti k tělesným vjemům
- Cvičení – pravidelná fyzická činnost
- Úprava vnímání tělesného schématu
- Úprava biorytmu

Vlastní terapeutické intervence

Chování, komunikace

- Nácvik žádoucího chování
- Zabránění nežádoucímu chování (kompulze)
- Nácvik asertivity
- Analýza a změna komunikačních stereotypů
- Zlepšení slovní zásoby, výslovnosti, projevu

Vlastní terapeutické intervence

Vnější prostředí

- Sociální – práce s klientovým okolím (partner/partnerka, rodina)
- Nácvik vztahování se (např. pomocí terapeutického vztahu)
- Úprava vnějšího prostředí
- Změna prostředí, změna zaměstnání...