

Psychoterapie – přednášky

6/2013

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...

Ověřování účinnosti – návrat ke kontraktu

- Vydařila se intervence?
- Měla zamýšlený účinek?
- Je třeba další intervence?
 - opětovný kontrakt
 - ukončení terapie

Ukončení terapie

- u dlouhodobější terapie je potřeba klienta na ukončení připravit – postupné snižování frekvence setkávání
- cílem by mělo být nedržet klienta v terapii déle, než je potřeba (zaměření na klienta)
- Někdy se klient „už neobjeví“ – kontaktovat, přeptat se na to, co se děje (pozor na sugerování zlepšení)
- Doporučuji sledovat „vlastní účinnost“