



Psychoterapeutické metody v práci PA

PhDr. Lenka Emrová

1. přednáška

Studijní literatura

- ▶ SKÁLA, J. a kol.: *Psychoterapie v medicínské praxi*, Avicenum.
- ▶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0.
- ▶ JANÁČKOVÁ, Laura; WEISS, Petr. *Komunikace ve zdravotnické péči*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. 136 s. ISBN 978-80-7367-477-9.



Pojem psychoterapie

➤ **Obor**

- obor interdisciplinární,
- vědní disciplína,
- empirická a aplikovaná věda, která se dělí na část obecnou (teorie, metody a výzkumná data) a speciální (aplikace na jednotlivé druhy poruch).

➤ **Činnost**

- Psychoterapie je léčebná činnost,
- léčebné působení,
- specializovaná metoda léčení nebo soubor léčebných metod.



Definice a cíle psychoterapie

- ▶ „Každá psychoterapie se snaží pomocí psychologických prostředků zprostředkovat člověku, který přichází do terapie, poznání toho, co se s ním děje a čemu většinou on nerozumí. Každá terapie se snaží umožnit takovému člověku dosáhnout nějaké změny, která vychází přímo z něj a z jeho vlastní zkušenosti. Je důležité, aby lépe rozuměl sám sobě i druhým.“

Ján Praško, Hovory o psychoterapii, 2001

- ▶ Cílem psychoterapie je
 - ▶ odstranění chorobných příznaků
 - ▶ reedukace, resocializace, reorganizace, restrukturace, rozvoj či integrace pacientovy osobnosti.



Kdo provádí psychoterapii

➤ Odborná psychoterapie

- Kvalifikovaný pracovník s ukončeným VŠ vzděláním psychologického či jiného směru
- Absolvent některého z psychoterapeutických výcviků
- 2-4-5 letý výcvik u akreditovaného institutu

➤ Podpůrná psychoterapie

- Podpůrná psychoterapie se nesnaží měnit osobnost, spíše poskytuje porozumění, podporu a pomoc.
- Zdravotník či jiné pomáhající profese
- 2 letý výcvik u akreditovaného institutu



Psychoterapie



- ▶ Psychoterapie je léčebné působení psychologickými prostředky, ke kterým patří slova, rozhovor, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického stavu, sugesce, učení, aj.
- ▶ Psychoterapie je léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii.
- ▶ Působí na psychiku a prostřednictvím psychiky na celý organismus nemocného.
- ▶ Je to cílevědomé působení na duševní procesy, funkce a stavy, na osobnost a její vztahy, na poruchy a činitele, které poruchy vyvolávají.
- ▶ Psychoterapie
 - ▶ má odstranit nebo zmírnit potíže a podle možnosti i jejich příčiny.
 - ▶ má vést k obnovení zdraví, k poznání a omezení sebezničujícího chování, k účelnému zvládnutí problémů, konfliktů a životních úkolů.
 - ▶ má vést k naplňování životního smyslu, k pocitu vyrovnanosti a spokojenosti.
- ▶ V průběhu psychoterapie dochází ke změnám v prožívání a chování pacienta.

Dělení psychoterapie

Podle přístupu na:

- **direktivní** - terapeut usměrňuje pacientovo myšlení, postoje a chování. Dává mu příkazy a rady, vyžaduje splnění určitých úkolů a cvičení. Používají dynamické směry, př. psychoanalýza, kognitivně-behaviorální pst, lékař ví co je pro pacienta nejlepší, je expertem na jeho duševní život
- **nedirektivní** - terapeut má neutrální postoj. Tím podněcuje pacienta ke slovní, emoční, nebo činnostní produkci. Je spíše katalytickým činitelem. Vytváří příznivou atmosféru pro pacientovu sebeexploraci. Zastává většina humanistických a fenomenologických přístupů, zde terapeut nevystupuje apriori jako expert na duševní zdraví klienta, naopak nejlepším expertem na svůj duševní život je klient sám, jde tu o důvěru v člověka, pozitivní představa o přirozenosti člověka, vytvoření podmínek k emočnímu vyjádření, práce s tělem, naslouchání, lze nastartovat sebe uzdravný proces, člověk se uzdraví de facto sám
- **symptomatickou** – terapeut se zaměřuje na chorobný příznak, např. fóbii, kognitivní a behaviorální směry
- **podpůrnou** – terapeut se nesnaží měnit osobnost. Poskytuje porozumění, podporu a pomoc osobnosti takové, jaká je.
- **rekonstrukční** se snaží o přestavbu složek osobnosti – změny a zásahy do osobnosti jsou závažnější. Patří sem převážně hlubinné směry
- **reedukační** – pomáhá pacientovi úspěšně zvládnout jeho potíže a problémy, ale nesnaží se o rekonstrukci osobnosti



Dělení psychoterapie

Podle počtu účastníků dělíme psychoterapii na

- ▶ individuální,
- ▶ hromadnou - terapeut působí upravenými metodami individuální psychoterapie na více pacientů současně.
- ▶ Skupinovou, která využívá k terapeutickým účelům dynamiky vztahů vznikajících mezi členy plánovitě vytvořené psychoterapeutické skupiny
- ▶ Párovou a rodinnou



Dělení psychoterapie

Podle příslušnosti k základním psychologickým směrům na

- **dynamickou**, která se zabývá vlivy minulých zážitků a nevědomých procesů na současné potíže.
- **kognitivně-behaviorální**, která učí překonávat současné problémy a potíže nácvikem žádoucího chování a myšlení.
- **humanistickou**, která se zabývá sebe uskutečňováním, vnitřním prožíváním, vlastními možnostmi a naplňováním životního smyslu.



Společné faktory

- Vztah naplněný důvěrou a vřelostí (úcta, zájem, porozumění, respekt)
- Uklidnění a podpora
- Akceptující prostředí – sdělení, převedení pocitů do slov
- Zpevnování adaptivních reakcí
- Porozumění neboli vhled – vysvětlení příčin, změna je možná

společné faktory mají asi 30% podíl na celkovém terapeutickém efektu, faktory mimo terapii 40%, vliv očekávání 15%, specifický účinek použitých postupů a metod 15 %

Psychologické směry - psychoterapie

Hlubinná psychoterapie (Jungiánská, Adlerovská, Psychoanalýza, Otto Rank psychoterapie porodního traumatu)

Dynamická terapie (Horneyová, Sullivan)

Ericksonovská hypnoterapie, hypnoporod

Behaviorální (Wolpe)

Kognitivní terapie (racionálně emoční terapie Ellise, kognitivní terapie Becka, kognitivně behaviorální terapie)

Komunikační terapie (Watzlawick)

Gestalt terapie (Perls)


Existenciální a humanistická terapie (daseinsanalýza, logoterapie, humanistická terapie)

Rogersovská terapie, encounterové skupiny

Bálintoské skupiny

Supervize

Expresivní terapie (muzikoterapie, taneční a pohybová terapie, arteterapie, psychodrama..)

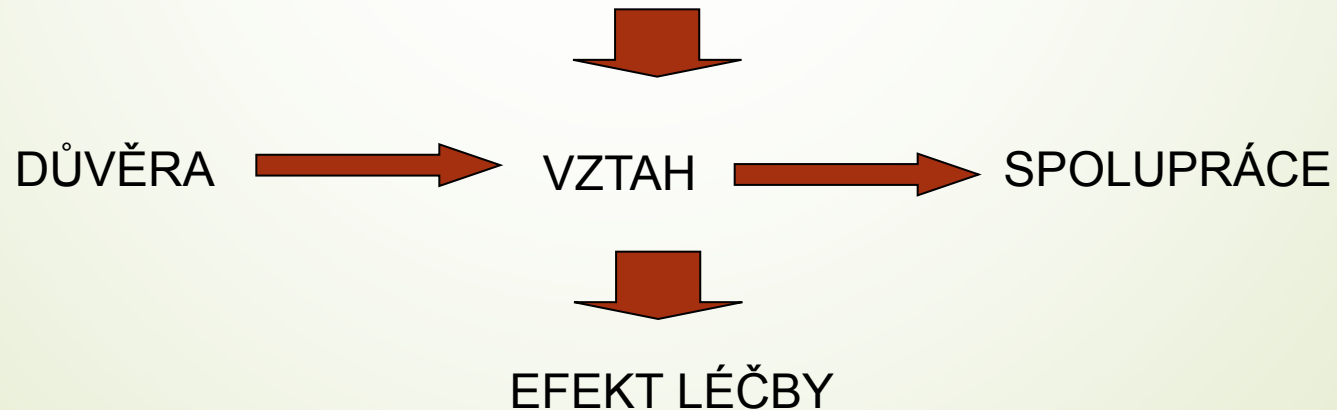


Terapeutická role zdravotníka – slovo, vztah

- Terapeutickou role = dobrý přátelský vztah zdravotníka a pacienta.
- Jedná se o druh spojení vznikající nejprve po sdělení diagnózy, následujícím doprovázením v nemoci, dále tím, že je zdravotník je pacientovi k dispozici, a vytvořením vzájemné důvěry.
- Biomedicínská stránka léčby je provázána se stránkou **humánní**.
- Právě zdravotník je velmi často sám „léčebným prostředkem“ (Balint)
- Psychologický přístup zdravotníka k pacientovi spočívá v
 - cíleném používání vlivu vztahu mezi zdravotníkem a pacientem,
 - podpůrné psychoterapii,
 - komunikačních dovednostech
 - posílení aktivní účasti pacienta na léčbě.“

Psychologický přístup zdravotníka k pacientovi

- Cílem psychologického přístupu zdravotníka k pacientovi je
 - porozumění individualitě pacienta.
 - porozumění pacientovi,
 - pomoc v adaptaci na nemoc a při řešení problematických situací
 - pozitivní a emoční vazba
 - empatie a projev osobního zájmu o pacientovo prožívání






Sororigenie a iatrogenie

- Sororigenie = negativní působení všeobecných sester na pacienty
- Iatropatogenie = jev, který je vyvolán součinností tří činitelů: situačním působením (etiologické, diagnostické, laboratorní, prognostické, terapeutické, administrativní a pedagogické vlivy), osobností zdravotníka (autoritativní a agresivní vystupování spolu s pracovní deformací) a pacientem (úzkostné a přecitlivělé pacienty se sklonem k hypochondrii)
- Egrotogenie (aegrotogenie) = negativní působení spolupacientů, kteří mají v mnohých případech větší vliv na daného pacienta, než zdravotnický personál



Příčiny sororigenie a iatropatogenie

- 1) organizační (nedostatek sester)
 - 2) osobnostní (neustále narůstající stres v zaměstnání, únavu, vyčerpání, emocionální stabilitu sester a s tím silně spjatou spokojenost zdravotníků se svým zaměstnáním)
 - 3) technologické (neustále se vyvíjející technika, se kterou se zdravotnický i lékařský personál musí denně potýkat)
- 



Zadání práce

Studentky si připraví prezentaci pro každý terapeutický směr

- ▶ Hlubinná terapie, psychoanalýza a její využití v porodní asistenci, Otto Rank – psychoterapie porodního traumatu
- ▶ Hypnoterapie – Erickson, Hypnoporod
- ▶ Kognitivně behaviorální terapie a její využití v porodní asistenci – dechová relaxace, svalová relaxace, nácviky, masáže....Racionálně emoční terapie Ellise
- ▶ Rogersovská terapie, PCA přístup, Encounterové skupiny
- ▶ Expresivní terapie muzikoterapie, taneční a pohybová terapie, arteterapie, psychodrama..)
- ▶ Bálintovské skupiny
- ▶ Supervize