Humanistický a PCA přístup

Lucie Hřebíčková, Nikola Karásková, Tereza Hochmanová

3. APA

Základní představení

Humanistický přístup je psychologický směr, který se zaměřuje na člověka jako jedinečnou osobnost (každý člověk má své potřeby, pocity, zkušenosti a přání)

Tento přístup vychází z myšlenky, že každý člověk má schopnost osobního rozvoje a může se podílet na rozhodování o svém životě

PCA přístup:

Zkratka z anglického Person-Centered Approach, tedy přístup zaměřený na člověka

Hlavním představitelem je americký psycholog Carl Rogers

Základem je snaha člověku porozumět, naslouchat mu a přijímat ho bez odsuzování

Důležitý je vztah založený na důvěře, respektu a vzájemné spolupráci

Jak PCA při[illegible]ní člověku a jeho obtížím?

Jak podle PCA vznikají obtíže?

PCA vychází z toho, že každý člověk má vlastní pocity, potřeby a představy o sobě.

Psychické obtíže mohou vznikat například tehdy, když člověk cítí něco jiného, než co si myslí, že by měl cítit. Může mít pocit, že musí splňovat očekávání ostatních, potlačovat své emoce nebo se chovat jinak, než by sám chtěl.

Tento vnitřní rozpor může vést k nejistotě, úzkosti nebo nespokojenosti.

Co podle PCA člověku pomáhá?

Člověku může pomoci prostředí, ve kterém se cítí bezpečně, nemusí se přetvařovat a může otevřeně mluvit o svých pocitech.

Důležité jsou tři principy:

Empatie

Snažíme se pochopit, jak se druhý člověk cítí.

Akceptace

Přijímáme člověka bez odsuzování a respektujeme jeho pocity.

Kongruence

Jsme ve vztahu opravdoví, přirození a upřímní.

Díky tomu může člověk lépe porozumět sám sobě, získat větší sebedůvěru a postupně nacházet vlastní řešení problémů.

Vy[illegible]orodní asistenci

1. situace – Strach z blížícího se porodu

Těhotná žena přichází do poradny a svěřuje se porodní asistentce, že má velký strach z porodu. Bojí se bolesti a toho, že porod nezvládne.

Jak může porodní asistentka využít principy PCA?

Empatie: Vyslechne obavy ženy a snaží se pochopit, čeho se nejvíce bojí.

Akceptace: Respektuje její strach, nezlehčuje ho a neříká jí, že se bojí zbytečně.

Kongruence: Komunikuje upřímně, neslibuje bezbolestný porod, ale vysvětlí ženě, jaké existují možnosti úlevy od bolesti a podpory.

Příklad vhodné reakce:

„Chápu, že máte z porodu obavy. Je něco konkrétního, čeho se nejvíce bojíte? Můžeme si společně projít, jak porod probíhá a co vám může pomoci.“

2. situace – Nejistota při kojení

Žena po porodu má potíže s kojením. Má pocit, že péči o dítě nezvládá, a začíná o sobě pochybovat.

Jak může porodní asistentka využít principy PCA?

Empatie: Vyslechne ženu a snaží se pochopit její nejistotu a obavy.

Akceptace: Neodsuzuje ji za potíže s kojením a respektuje její pocity.

Kongruence: Otevřeně s ní mluví o možnostech řešení, nabídne odbornou pomoc s kojením a neslibuje okamžitý úspěch.

Příklad vhodné reakce:

„Vidím, že vás to trápí. Začátky kojení mohou být náročné. Pokud budete chtít, můžeme se společně podívat, co vám dělá potíže a jak bych vám mohla pomoci.“

ká ukázka

SITUACE 1

Žena je prvorodička. Porod trvá už několik hodin, je unavená, má bolesti a začíná mít strach. Během kontrakce řekne porodní asistentce:

„Já už fakt nemůžu. Bojím se, že to nezvládnu.“

Jak byste na jejím místě reagovali?

A „Nebojte, tohle říká skoro každá maminka. Uvidíte, že to nakonec zvládnete.“

B „Vidím, že už jste hodně unavená a máte strach. Jsem tady s vámi. Co by vám teď nejvíc pomohlo?“

C „Zkuste se teď hlavně soustředit na dýchání. Budeme postupovat jednu kontrakci po druhé.“

SITUACE 2

Porodní asistentka navrhuje rodičce vaginální vyšetření, aby zjistila, jak porod postupuje. Rodička ale odmítá a říká:

„Já to vyšetření nechci. Minule mě to hrozně bolelo a mám z toho strach.“

Jak by měla porodní asistentka odpovědět?

A „Chápu, že se bojíte, ale potřebujeme vědět, jak porod pokračuje.“

B „Nebojte, budu opravdu opatrná. Zkusíme to rychle, ať to máte za sebou.“

C „Rozumím, že po minulé zkušenosti máte obavy. Můžu vám nejdřív vysvětlit, proč vyšetření navrhuji, a pak se rozhodnete, jestli s ním souhlasíte?“

nce využití

Porodní asistentka může při své práci využívat principy PCA, především empatii, naslouchání a respektování pocitů ženy. Je ale důležité rozlišovat mezi běžnou psychickou podporou a odbornou psychoterapií.

Co může dělat porodní asistentka?

Naslouchat ženě a zajímat se o její pocity a obavy.

Poskytovat psychickou podporu během těhotenství, porodu a šestinedělí.

Pomáhat ženě zvládat běžný strach, stres a nejistotu.

Vytvářet prostředí, ve kterém se žena cítí bezpečně a může otevřeně mluvit.

Rozpoznat, kdy žena potřebuje další odbornou pomoc, a pomoci jí ji vyhledat.

Co už patří do péče kvalifikovaného psychoterapeuta?

Odborná psychoterapeutická práce s dlouhodobými psychickými obtížemi.

Pomoc při zpracování traumatických zážitků, například z předchozího porodu.

Psychoterapie při úzkostech, depresivních obtížích nebo intenzivním strachu z porodu.

Využívání specializovaných psychoterapeutických metod.

ečné shrnutí

Tři hlavní poznatky, které si z prezentace odnést

1. Každý člověk potřebuje být vyslechnut a pochopen.

PCA přístup je založený na empatii, přijetí a upřímnosti. Důležité je respektovat pocity a potřeby každého člověka, aniž bychom ho odsuzovali nebo zlehčovali jeho problémy.

2. PCA přístup má důležité místo v porodní asistenci.

Porodní asistentka může díky empatické komunikaci a naslouchání vytvořit prostředí, ve kterém se žena cítí bezpečně a má důvěru ve zdravotnický personál. Zároveň podporuje ženu v rozhodování o vlastní péči.

3. Psychická podpora není totéž co psychoterapie.

Porodní asistentka může ženě naslouchat, uklidnit ji a podpořit ji v náročných chvílích. Pokud se ale jedná o závažnější nebo dlouhodobé psychické obtíže, je důležité rozpoznat potřebu odborné pomoci, například psychoterapeuta.

Zdroje

SUCHÁ, Lenka. Síla naslouchání. Psychologie.cz. Online. 12. 3. 2021. Dostupné z: https://psychologie.cz/sila-naslouchani/

NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie humanistická. In: Sociologická encyklopedie. Online. Sociologický ústav AV ČR. Dostupné z: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Psychologie_humanistická

Děkujeme za pozornost