

Pracovní list č. 1 – Teorie a metody psychoterapie

Psychoterapie

Psychoterapie je léčebné působení na poruchu (problém v životě, krize životních hodnot, psychotraumatizace dříve nebo nyní) psychogenní¹ povahy psychologickými prostředky (slovem nebo nonverbálně).

Léčebná porucha může mít projevy psychické (např. úzkost, strach, smutek,...) a/nebo projevy somatické (např. různé subjektivní tělesné obtíže a tíseň na prsou nebo funkční poruchy - tzv. vertebrogenní).

Psychoterapie je samostatným (interdisciplinárním resp. transdisciplinárním) oborem. Aplikační oblasti jsou:

- **Medicína** - psychiatrie a jiné obory (integrace psychoterapie do medicíny, psychosomatická medicína)
- **Psychologie** - klinická psychologie
- **Poradenství**

Psychoterapie se opírá o poznatky:

- empirické (zobecněná klinická zkušenost viz např. S. Freud)
- aplikované (aplikuje závěry z jiných oblastí viz např. sociologie aplikována Morenem v metodě psychodramatu)

Psychoterapie má vlastní (specifické)

- metody a techniky
- požadavky na vzdělávání (autognoze)
- kvalifikační kritéria (např. funkční specializace)
- výzkum

Psychoterapie není manipulací - dosažení cíle je dáno dohodou.

Psychoterapie není shrnuta v jedné teorii - je heterogenním souborem diferencovaných a definovaných škol, teorií, metod.

VZTAH PSYCHOTERAPIE A SOCIÁLNÍ PRÁCE :

Klinická sociální práce.

Klinická SP zahrnuje intervence směřované na interpersonální interakce, intrapsychickou dynamiku a život podporující problematiku a podporu života obecně.

Služby klinické SP se sestávají :

1. z přístupu
2. dg
3. léčby zahrnující psychoterapii a konzultace, poradenství orientované na klienta a rozvoj.

Psychoterapie – je součástí sociální práce, ale ne jako celku, proto klinická sociální práce je sama konzistentní s širokým psychosociálním záběrem.

Podstatná poznámka :

Výcvik v psychoterapii mimo školu, než v rámci vyučování SP.

Psychosociální model může zahrnout psychoterapeutické techniky, ale má širší rozsah a repertoár.

Doporučená literatura :

J.O.Prochaska, J.C.Norcross: Psychoterapeutické systémy

Skvělá souhrnná publikace pro vstup do nového tisíciletí. Vyvážená, obsažná učebnice analyzující 14 hlavních psychoterapeutických směrů 20. století.

¹ **psychogenní**, vznikající z psychických podnětů, psychicky podmíněný.

Vysvětlení několika základních pojmů

*

PSYCHIATR je lékař, který vystudoval lékařskou fakultu, složil potřebnou atestaci a získal od lékařské komory Osvědčení (licenci) k výkonu praxe v tomto oboru. Může předepisovat léky, nemůže vyšetřovat testovými metodami. Má titul MUDr.

*

PSYCHOLOG je absolvent filosofické fakulty, má titul PhDr. nebo mgr. Stejně jako psychiatr musí složit předepsanou atestaci a získat od profesního sdružení Osvědčení k provádění praxe. Nemůže předepisovat léky, může vyšetřovat testovými metodami.

*

PSYCHOTERAPEUT je odborník (psychiatr nebo psycholog, zřídka jiný obor), který kromě výše uvedených předpokladů ještě absolvoval výcvik (sebezkušenostní, teoretickou i praktickou výuku v rozsahu nadstavbové atestace) v oboru psychoterapie (zpravidla v některém ze základních směrů) a obdržel od příslušného orgánu Osvědčení o funkční specializaci a je tedy legálně oprávněn k provozování psychoterapie ve zdravotnictví.

*

PSYCHOTERAPIE je v širším slova smyslu vědní obor, zabývající se působením psychologických prostředků (slova, hudby, zvuků, obrazů a jejich kombinací) na lidskou psychiku. V užším smyslu je to užití tohoto působení jako léčebného prostředku. Dnes jsou jako vědecké uznávány tři základní oblasti psychoterapie, které se dělí na jednotlivé speciální přístupy

psychoterapie KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ, česky NÁCVIKOVÁ, která působí na vědomé racionální úrovni, a ke zlepšení stavu pacienta využívá prvků učení.

psychoterapie HYPNOTICKÁ a SUGESTIVNÍ používá metod sugesce nebo hypnózy, tedy stavů terapeutem změněného stavu vědomí k vkládání potřebných informací do psychiky pacienta.

psychoterapie ANALYTICKÁ (odkrývací, dynamická) používá ke zlepšení stavu pacienta rozboru a rozpracování nevědomých, skrytých myšlenkových stereotypů vzniklých a upevněných v průběhu životní historie pacienta. Odkrývání těchto nežádoucích stereotypů může být prováděno různě - např. metodou volných asociací u klasické psychoanalýzy, řízeným rozhovorem nebo změněného stavu vědomí při tzv. holotropním dýchání.

*

CO NENÍ PSYCHOTERAPIE : především jakýkoliv postup prováděný neodborníkem, tedy kýmkoli, kdo nemá výše uvedenou předepsanou kvalifikaci. Dále různé postupy vycházející z tzv. přenosu hypotetických energií, odvolávající se na jevy či události ležící mimo životní historii pacienta či mimo reálnou vědecky poznatelnou zkušenost.

*

KOMPLEXNÍ LÉČBA duševních poruch předpokládá využití všech vědecky ověřených a uznávaných metod (farmakoterapie, psychoterapie, socioterapie či duševní rehabilitace) ke zlepšení duševního stavu pacienta. Některé metody je možno u jednoho pacienta v jednom čase a s jedním terapeutem kombinovat, jiné je možno užívat v návaznosti. Podle druhu a závažnosti onemocnění se upřednostní některý z přístupů (např. farmakoterapie u více biologicky podmíněných duševních poruch, psychoterapie při léčbě potíží s převládajícím psychologickým podkladem).