

# Psychoterapie

Psychologickými prostředky působí na duševní život, chování člověka, jeho mezosobní vztahy i tělesné procesy tím, že navozuje žádoucí změny a tak podporuje uzdravu a znesnadňuje vznik a rozvoj určité poruchy zdraví

# Působí skrze:

- **Komunikaci**
- Sdělování významů s cílem ovlivňování druhého a navozování žádoucí změny
- Verbální- rozhovor, výklad snů, psychodrama
- Neverbální- psychogymnastika, relaxace, muzikoterapie
- **Psychoterapeutický vztah - má zásadní podíl**
- **pozitivní očekávání** je základní předpoklad terapeutického procesu, nutná je důvěra, naděje
- Osobní setkání, průvodce
- Neosobní, direktivní

# Použití

- Profylaxe-zamezení vzniku onemocnění
- Terapie-neurózy, závislosti, somatoformní (neurocirkulační astenie, dráždivý tračník), psychosomatické poruchy (astma bronchiale, náchylnost k alergiím, srdeční potíže, GIT potíže, ekzémy, bolestivé stavy, anorexie, bulimie..)
- Rehabilitace-zmírnění a přijetí následků poruchy zdraví
- Indikace-všude tam, kde se na vzniku, rozvoji a udržování nemoci podílejí psychosociální činitelé

# Cíle a účinnost

- Osobnostní změny- pravdivější sebepoznání, porozumění sobě, rozsáhlejší akceptace sebe, zvýšení frustrační tolerance, nalezení a překonání vnitřních rozporů, změna hodnotového systému, názorů, postojů, chování
- Změny projevu(chování) – změna maladaptivního chování, řešení problémových životních situací
- Změny v nejbližším sociálním prostředí pac.- změna postavení členů mezi sebou, způsobu komunikace

# Cíle vyjádřené v lékařské terminologii

- Mírnění a odstraňování psychopatologických fenoménů- úzkost, strach, deprese
- Přímá regulace nežádoucích psychofyziologických stavů- relax.postupy, hypnóza, biofeedback-krevní tlak, svalová tenze, imunitní odpověď

# Formy

- Individuální- nejčastější, 90stupňů, leží na lůžku
- Skupinová-uměle vytvořená nebo přirozená, využívají se vztahy a interakce mezi členy skupiny
- v rámci léčebného společenství- pacienti i personál

# Prostředky

- Psychoterapeutický rozhovor
- Relaxační a psychofyziologické postupy-vegetativní aktivace, svalové a psychické napětí-autogenní trénink, progresivní svalové uvolnění, meditace, biofeedback
- Expozice-nepřímo, v představách, přímo
- Sugestivní, hypnóza-abreakce, analgezie
- Psychodrama
- Psychogymnastika
- Arteterapie, muzikoterapie
- Hra

# Faktory, jimiž se navozuje změna - obecné

- Situace terapie-bezpečí
- Osobnostní charakteristiky terapeuta – zralost, vnitřní stabilita, vyšší frustrační tolerance, sebepoznání, odborné kvality, supervize, spokojenost v osobním životě, autenticita, vysoká schopnost akceptace a empatie
- Osobnostní znaky pacienta- pozitivní motivace k uzdravě, pozitivní očekávání, sebeexplorace
- Vztah mezi pacientem a terapeutem-, důvěra, respektování svých rolí , náklonnost



# Specifické účinné faktory psychoterapie

- Sugestivní-vlivem autority terapeuta
- Rozumové-sebepoznání, porozumění souvislostem, náhled
- Citové-důležité, emoční podpora, emoční korektivní zkušenost, abreakce(bouřlivé odžití vzpomínky na trauma), katarze(uvolnění a odstranění nepříjemných pocitů
- Akční-učení, nácviky(asertivita), příznivá reakce okolí
- Posílení, opakované působení

# Posloupnost kroků v čase

- Indikace pacienta
- Motivace, pravidla, časový rozvrh, terapeutická smlouva
- Psychoter.vztah a prostor
- Intenzivní léčba- podpora autosanačních mechanismů a učení
- Ukončení a zhodnocení

# Psychoterapeutický výcvik

- Mimořádné nároky na osobnost terapeuta
- 5 let
- Získání teoretických znalostí
- Zažití psychoterapeutického procesu na sobě
- Získání pt dovedností- nácvik
- Supervize, bálintovské skupiny(diskutuje se vztah terapeuta k pacientovi a problémy v tomto vztahu)
- Etika, filozofie
- [www.psychoterapeuti.cz](http://www.psychoterapeuti.cz)

# Hlubinná psychoterapie

- Psychoanalýza- S. Freud, nevědomí, pudy(primární-sexuální=libido a sebezáchovy)
- Autoerotická pregenitální infantilní sexualita ranného dětství (orální, anální, falická, oidipovský komplex=nevědomý erotický vztah a incestní přání dítěte vůči rodiči opačného pohlaví, přičemž rodič stejného pohlaví je vnímán jako sok, kastrální komplex, latence, normální genitální sexualita)
- Fixace libida v určité fázi-perverze, potlačení=neuróza, náhražky

- Libido se dostává do konfliktu se společenskými, mravními, náboženskými normami a vědomé já je musí ovládnout a vytěsnit zpět do nevědomí
- Superego(nadjá)-ideály, normy
- Id(ono)-biologické pudy
- Já(ego)-regulující instance duševního života
- Konflikt-vytěsnění-neuróza, nevědomý k.-sny, přeřeknutí, chybné výkony
- Obranné mechanismy k odstranění úzkosti-vytěsnění, izolace, projekce, racionalizace.....
- Psychoanalýza-odhalení vytěsněných pudových impulsů, převedení do vědomí, vrácení pod kontrolu vědomého já

# Dynamická a interpersonální psychoterapie

- Kořeny současných problémů hledá v minulosti, ale zkoumá i současné interpersonální vztahy a konflikty
- Porozumění vlastnímu podílu na opakujících se problémech, souvislosti mezi současným nepřizpůsobivým chováním, postojem a prožíváním a významnými dřívějšími zážitky
- Dosažení náhledu, prožití emoční korektivní zkušenosti, opravení postojů a dosažení sociální adaptace

# Behaviorální psychoterapie

- Přímá změna chování, odučování a precvičování naučených reakcí, k vyléčení neurózy vede přímá změna v jednání
- Terapeut je direktivní, léčba krátkodobá zaměřená na problém
- Expozice, sebekontrola, sebeodměňování, tresty, sebeprosazení, svalová relaxace, desenzibilizace = odstraňování maladaptivního chování a posilování adaptivního

# Kognitivní psychoterapie

- Myšlení, vědomá činnost, přítomnost, racionální logická argumentace- aktivně čelit mýtům, absolutizujícímu myšlení a vrozené tendenci k iracionalitám typu „nikdo mě nemá rád, všechno vždy zkazím, ...“(podstatný význam má výchova dětí, která mnohdy narušuje jejich duševní rovnováhu)
- Terapeut coby expert přesvědčuje, argumentuje, dává domácí úkoly
- Cílem je překonat naučenou bezmocnost, myslet logicky a prakticky a naučit se optimismu
- KBT



# Komunikační, systémové a systemické pojetí

- Rodina, zpětnovazebné homeostatické mechanismy udržující psychopatologii rovnováhu v rodině, ovlivnění pravidel
- Důraz se neklade na to, čím se sdělují, ale jak to sdělují – dvojná vazba v komunikaci (inkompatibilní verbální a neverbální zprávy)
- Nositel symptomů (identifikovaný pacient) + ostatní členové rodiny
- Zdolání rigidního odporu rodiny ke změně

# Existenciální a humanistická psychoterapie

- Jedinečnost každé osobnosti, podporování osobního růstu, seberealizace, uskutečňování životního poslání, vnitřní zážitkový svět
- Autentičnost, existenciální úzkost související se lhaním si, zodpovědností za své rozhodování
- Gestalt pt
- Rogersovská pt
- Daseinsanalýza
- Logoterapie
- Humanistická pt

# Gestalt pt

Přítomnost, uvědomování si, prožívání a vyjadřování emocí tady a teď, autenticita, přijetí svých polarit (úplného tvaru-gestaltu-života), pán(nutí nás jednat správně, žádá, nařizuje, naléhá) a otrok(který se navenek podrobuje ale uvnitř je v pasivním odporu, hloupý, líný, neschopný)

- „ Já dělám svou věc a ty děláš svou věc. Nejsm na světě proto, abych žil podle tvých představ, a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mých. Ty jsi ty a já jsem já. Najdeme-li se vzájemně, je to krásné. Nenajdeme-li se, nedá se nic dělat.“
- Zodpovědnost za sebe, svoje myšlenky, pocity- JÁ jsem našťvaný...ne-tys‘ mě našťval, nemohu x nechci

# Rogersovská pt

- Jedinečnost a vrozená добрota člověka, tendence k osobnímu růstu, sebeuskutečňování-fyziologické potřeby, duchovní růst, vztahy s lidmi, tvořivost, vnitřní sebeřízení
- Vychází z klienta, podněcuje jeho samostatný rozvoj a působení vlastních vnitřních sil
- Vřelost a opravdovost terapeuta, který se vcituje do pacienta a podporuje jeho otevřené sebeprojevování a současně je sám za sebe-projevuje své vlastní pocity
- Více se akceptovat, hodnotit kladněji a uvolnit cestu vlastním existujícím možnostem

# Daseinsanalýza

- Poznat své možnosti, být sám sebou, vlastní schopnost volby, vytvořit zralejší postoj k životu a zralejší svědomí

# Logoterapie

- Viktor Frankl
- Smysl života- uskutečňování vyšších cílů a hodnot, přesahujících jedince, duchovnost
- Ztráta smyslu života- existenciální frustrace- neuróza, deprese (i víkendové)-sebevražda(„ co ještě mohu očekávat od života x co ještě život čeká ode mě“)
- Potřebnost a užitečnost vlastního života pro jiné lidi a nadosobní cíle dává předpoklady pro snášení útrap. Štěstí je vedlejší produkt.
- Odpovědnost sám za sebe, za uskutečňování hodnot tím, že reagujeme na úkoly, které život přináší

# Humanistická pt

- Vnitřní zážitek
- Zdůraznění ceny každého jedince, svobody, rozvoj dřímajících schopností, pomoc v duchovním růstu a v realizaci vlastního duševního potenciálu
- Nadosobní cíle, zasvěcení života konečným hodnotám: láska, tvořivost, vřelost, autentičnost, odvaha, spravedlnost, dokonalost, dobro, jednoduchost, pravda, krása
- Zde a nyní

# Transpersonální pt

- Inspirace ve východních myšlenkových a náboženských tradicích
- Psychedelické látky, cvičení (meditace, kontrolovaná hyperventilace)
- Změna vědomí a uvolnění běžně nedostupných nevědomých obsahů a následné zpracování psychoterapeuticky!!!!
- Grof, čerpání ze zdrojů informací mimo hranice jedince, jiné dimenze existence, reinkarnace-zpřítomnění a odžití



# Bioenergetika

- Práce s tělem, vychází z psychoanalýzy, vyplavuje vnitřní konflikty pomocí manipulace svaly a chováním ven
- Uvolnění svalového krunýře a vybití potlačených instinktů křikem, kopáním, prudkými pohyby, tancem
- Omezení svalové pohyblivosti je příčinou i následkem emočních potíží, obran proti svobodnému sebeprojevení, (omezení přirozeného dýchání souvisí s úzkostí)
- Tělesné reakce se spojí s potlačeným obsahem

# Eklektická a integrativní pojetí

- Kombinované využívání různých metod souběžně nebo postupně
- Sjednocování do nadřazeného celku s vytvořením nadřazené teorie
- Prof. Stanislav Kratochvíl
- Stejný výsledek při různých mechanismech působení.(sebezkoumání, náhled na neuvědomované souvislosti s minulostí, emoční korektivní prožitek, nalezení životního smyslu, získání odstupů od problému, řešení aktuálních problémů, systematický nácvik žádoucího chování, sociálních dovedností, sebeprosazení, desenzibilizace, hypnosugesce, autogenní trénink)

# Společné faktory v různých směrech

- 1.vztah mezi pac.a terapeutem-důvěra, očekávání pomoci,vcítění se, přijetí
- 2.výklad poruchy-objasnění, porozumění symptomům, sám sobě, problémům, dodání naděje
- 3.emoční uvolnění-ventilování potlačovaných a zablokovaných minulých traumat a současných konfliktů, a to s příslušnými emocemi=abreakce a katarze
- 4.konfrontace s problémy-nevyhýbat se jim, ale zvládat je, realisticky jim čelit
- 5.posílení žádoucího chování a prožívání, nácvik dovedností

# Sugestivní a hypnoterapeutický přístup

- Nepůsobí na logické myšlení, využívá terapeutovy authority a sugestivních tvrzení
- Hypnóza: dočasně změněný stav vědomí, vztah závislosti hypnotizovaného na hypnotizérovi=raport, zvýšení sugestibility
- Verbálně fixační metoda
- Hloubka je tím větší, čím složitější jevy lze vyvolat a čím více je hypnotizovaný do zážitku pohroužen
- Motorika, vnímání, vegetativní reakce, myšlení, paměť, emoce, prožívání situací a věková regrese
- Posthypnotické sugesce

# Doporučená literatura

- Základy psychoterapie-S.Kratochvíl
- Psychoterapeutické systémy-Prochaska,  
Norcross
- Hovory o psychoterapii-J.Hučín
- I.Yalom