

Psychoterapie - přednášky

29.2.2012

Definování psychoterapie, obecné vymezení,
úvodní psychoterapeutické setkání, sběr dat

Co je to psychoterapie?

- Léčba rozhovorem (mluvením, slovem) – Gesprächstherapie/Freud

„Léčebné působení na druhého člověka (skupinu osob) převážně psychologickými prostředky za účelem zmírnění nebo odstranění prožívaných psychických obtíží.“

Rozdíl terapie – poradenství

(neexistuje jasná dělící čára)

Psychoterapie

- terapeut využívá své znalosti nepřímo, obvykle je nesděluje za účelem edukace klienta
- Společně s klientem hledá cestu
- Primární je prospěch klienta
- Obvykle potřeba většího počtu pravidelných setkání

Poradenství

- poradce vysvětluje klientovi zákonitosti lidské psychiky, vývoje apod.
- Nabízí různé cesty, řešení
- Důraz kladen na klienta i okolí
- Kratší – jedno nebo několik málo setkání, pravidelnost obvykle není vyžadována

Kdo psychoterapii provádí?

- Psychoterapie jak rozšíření akademického vzdělání:
 - Psychologové
 - Lékaři
 - Absolventi příslušných humanitních směrů
- Psychoterapie jako zcela samostatná profese:
 - Kdokoliv s příslušným výcvikem
- Klady a zápory

Kde jí provádí?

- ***Zdravotnické zařízení***
 - Psychologické ambulance
 - Nemocnice, léčebny
- ***Terapeutické pracoviště***
 - Komunity
 - Terapeutická centra
- ***Soukromá praxe***

Jak vypadá terapeutická pracovna?

Několik základních požadavků:

- **Bezpečí** (ostré předměty, sklo, zvukotěsnost...)
- **Útulnost** (teplo, dostatek světla, čerstvý vzduch...)
- **Vybavení** (křesla, židle, stolek...)



Před prvním setkáním...

- Jasně definovat podmínky – čas setkání a jeho délka, na pojišťovnu/hrazená služba
- Mít rámcovou představu o povaze potíží (zejména u placené konzultace, abych klienta zbytečně – finančně i časově nezatěžoval)
- Mohu se klientovi dostatečně věnovat? (Zvážení svých možností)
- Vzít si na klienta kontakt, případně poskytnout kontakt na sebe pro případ nenadálých událostí

První setkání

- Představení, zmírnění napětí, zopakování podmínek a ujištění, že jim klient rozumí
- Rámcové objasnění toho, co mohu nabídnout
- Otázka na předchozí zkušenosti s terapií, příp. objasnění, co obnáší práce psychoterapeuta - vedení rozhovoru, důvěrnost vztahu, tělesný kontakt apod.
- časté stížnosti – zůstat nestranný (výjimka zneužívání)

První setkání

- Dosavadní řešení problému/potíží (medikace; spolupráce s dalšími odborníky)
- Jak si klient problém vysvětluje (respektování jeho pohledu)
- Jak to bude vypadat, až potíže odezní (otázka na zázrak)
- Zvážení, jestli „na to mám“ – odeslání ke kolegům (to obnáší dobrou znalost nabídky služeb v regionu)

Vlastní sběr dat - forma

- Využívání psychodiagnostiky není příliš rozšířené, ale často se dostaneme k lékařské zprávě (zejm. ve zdravotnických zařízeních) – klady i zápory (nálepkování, despekt)
- Někteří terapeuti využívají vlastní diagnostiku – dotazníky, projektivní postupy
- Časté je také přesvědčení, že „to důležité vyplave na povrch samo“

Vlastní sběr dat - forma

Strukturovaný

- Neopomenu žádný aspekt problému
- Mám se o co opřít při dalším rozhovoru
- Mohu pracovat podle předem vypracovaných postupů
- Necyklím se v určité oblasti

Nestrukturovaný

- Mohu něco přehlídnout, ale zároveň jasněji vyvstane to nejpodstatnější
- Je třeba improvizace, tj. větší tvořivosti a přizpůsobení práce konkrétnímu klientovi
- Rozhovor často nepostupuje kupředu, je třeba větší trpělivosti, ale samotný sběr dat je v podstatě i terapií

Vlastní sběr dat - forma

- Otevřené otázky
- Parafrázování
- Zájem
- Potvrzování
- Porozumění
- Empatie
- Trpělivost
- Pochvala
- ...