

Psychoterapie - přednášky

14.3. 2012

Terapeutický kontrakt, vlastní
intervence

Terapeutická smlouva - kontrakt

- obvykle mezi 3 a 5 terapeutickou hodinou
- písemná forma vs. ústní domluva
- v průběhu terapie se k němu vracíme a můžeme zpřesňovat
- terapeutickou smlouvou chráníme sebe i klienta

Příklad:

<http://www.docstoc.com/docs/9757033/THERAPEUTIC-CONTRACT>

Terapeutická smlouva - kontrakt

Jednoznačnost při formulování zakázky:

- Měřitelnost
 - Škály, dotazníky /Q-sort/
 - Subjektivní pohled klienta a terapeuta (pozor na sugesci)
 - Subjektivní hodnocení klientova okolí (inf. zprostředkovaná kl.)
 - Subjektivní pohled supervizora
- Zaměření do budoucnosti
- Pozitivní formulace
- Dohoda o ukončení terapie

Volba intervence

	emoce	kognice	tělo	chování	Komunikace	Vnější prostředí
Minulost	X	X	X	X	X	X
Přítomnost	X	XX	XX	X	X	X
Budoucnost	X	X	X	X	X	X

- Propojení jednotlivých složek – nelze je od sebe jasně oddělit!

Vlastní terapeutické intervence

Emoce

- Uvědomění emocí/rozpoznání emocí
- desenzibilizace
- Emočně korektivní zkušenost
- Emoční abreakce
- Schopnost sdělovat emoce

Vlastní terapeutické intervence

Kognice

- Rozhovor zaměřený na klienta
- Interpretace
- Edukace, vysvětlování
- Zpochybňování iracionálních přesvědčení
- Imaginace, hypnóza
- Stop technika (obsese)

Vlastní terapeutické intervence

Tělo

- Relaxace, autogenní trénink
- Zvyšování/snižování citlivosti k tělesným vjemům
- Cvičení – pravidelná fyzická činnost
- Úprava vnímání tělesného schématu
- Úprava biorytmu

Vlastní terapeutické intervence

Chování, komunikace

- Nácvik žádoucího chování
- Zabránění nežádoucímu chování (kompulze)
- Nácvik asertivity
- Analýza a změna komunikačních stereotypů
- Zlepšení slovní zásoby, výslovnosti, projevu

Vlastní terapeutické intervence

Vnější prostředí

- Sociální – práce s klientovým okolím (partner/partnerka, rodina)
- Nácvik vztahování se (např. pomocí terapeutického vztahu)
- Úprava vnějšího prostředí
- Změna prostředí, změna zaměstnání...

Diskuze

Děkuji za pozornost!