

# Definice a charakteristika pst

MUDr. Jan Kubánek, dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s  
fokusem na práci s emocemi

1. ročník

# Psychoterapie

- ▶ = „léčba duše“
- ▶ „Psychoterapie je odborná a záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí.“  
(Norcross & Prochazka)

# Psychologické prostředky

- ▶ Uskutečňuje se výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy.
- ▶ Komunikace probíhá na verbální nebo neverbální úrovni a dle toho lze dělit i PT prostředky.
- ▶ Verb. - nejčastěji rozhovor, dále např. výklad snů, psychodrama, podávání informací, edukace...
- ▶ Neverb. - psychogymnastika, s využitím dalších expresivních prostředků - např. muzikoterapie, arteterapie....
- ▶ Mezi neverbální prostředky patří i mimika či gestikulace terapeuta a hlasová modulace. Podílí se na vytváření empatické terapeutické přítomnosti. Důležitá terapeutická dovednost.

# Indikace

- ▶ Na počátku psychoterapie stojí **indikace** k psychoterapii.
- ▶ Obecná
- ▶ Specificko prognostická
- ▶ Adaptivní

# Modality

- ▶ Individuální x kolektivní
- ▶ Kolektivní - skupinová a hromadná
- ▶ Párová a manželská
- ▶ Rodinná
- ▶ Terapeutická komunita

# Terapeutický vztah

- ▶ Důležitou součástí psychoterapie je **Psychoterapeutický vztah**.
- ▶ Je vytvářen chováním terapeuta, které odpovídá jeho osobnosti a přístupu, jež zastává.
- ▶ Vytváří prostředí k psychoterapii její rámec i její obsah.
  
- ▶ Přenos a protipřenos (dynamická tradice)
- ▶ Skutečné setkání dvou lidí (humanistická tradice)
- ▶ Organizační rámec (kontrakt, častost setkání, délka setkání, apod.)

# Fáze pst

- ▶ Psychoterapie má fáze.
- ▶ Rozlišujeme:
  - ▶ • Úvodní fázi.
  - ▶ • Fázi vlastní terapie.
  - ▶ • Fázi ukončení.
  - ▶ • Postterapeutickou fázi.

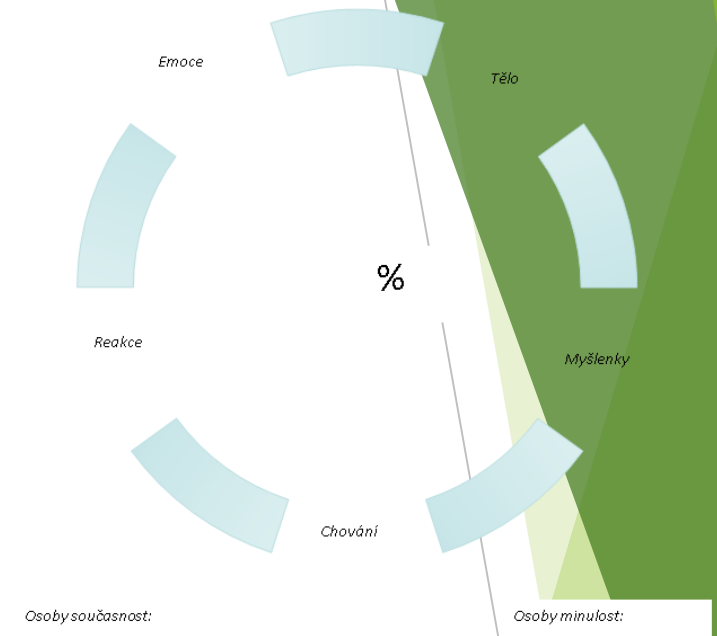
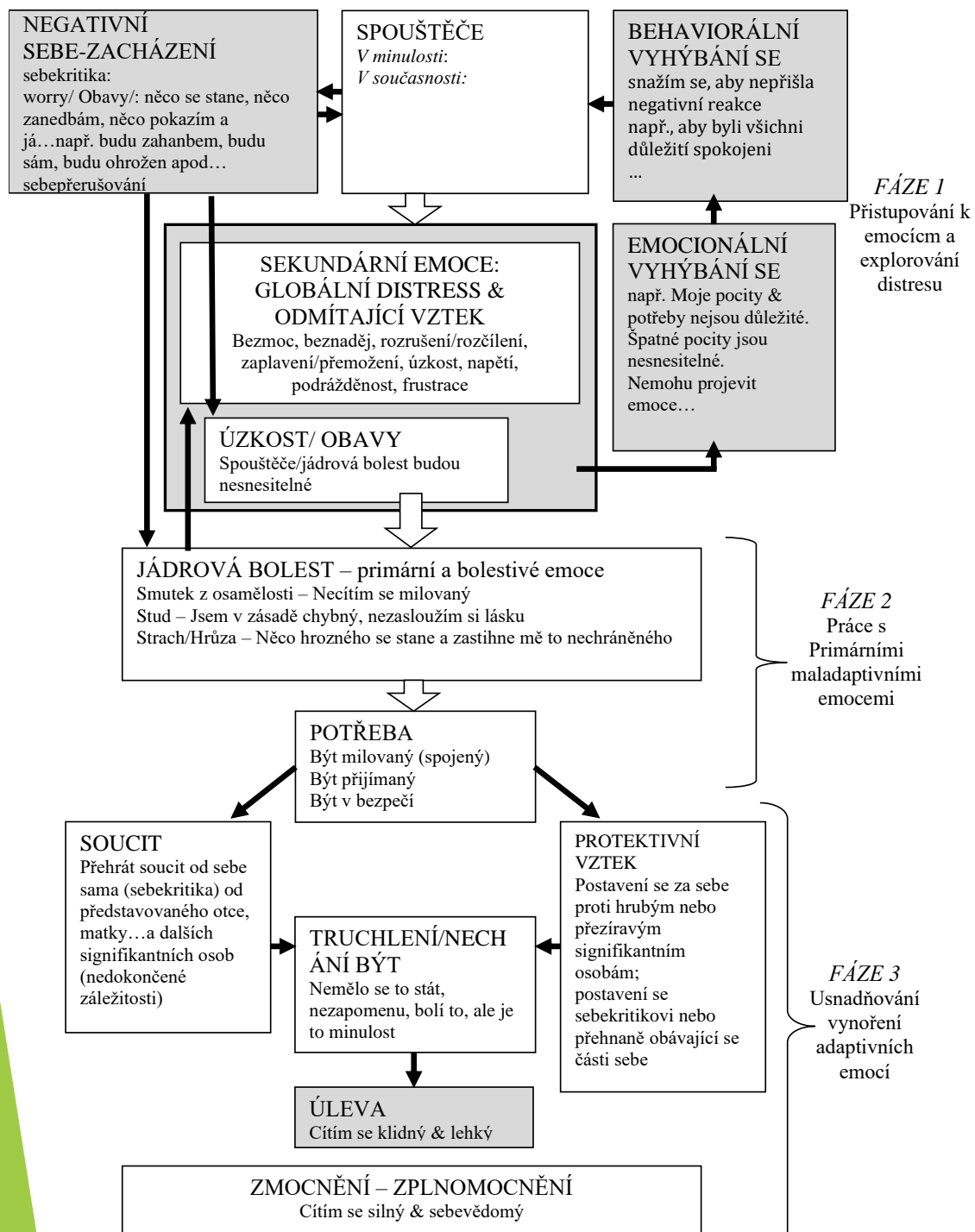
Praško: stádia zmeny – dle připravenosti k psychoterapii a ke změně, *STÁDIA ZMĚNY dle závislostního modelu terapeutické změny*

1. Prekontemplace • neexistuje záměr změnit chování, uvědomění si problémů je nízké, nebo žádné.
2. Kontemplace • je stadium, kdy motivace ke změně vzrůstá, protože si jedinec problém uvědomuje a zabývá se tím, jak ho zvládnout. (lidé v tomto stádiu mohou „uvíznout velmi dlouho)
3. Příprava (a rozhodnutí) • Příprava je stadiem rozhodnutí změnu učinit, i jak zhruba ji realizovat.
4. Akce (a realizace) • Akce je stadium realizací plánů, změn chování, zážitky, prostředí, tak aby klient své problémy překonal.
5. Udržení • je stadiem, kdy se člověk snaží zabránit recidivě /relapsu zkonsolidovat (upevnit) cíle, kterých dosáhl během akce.

# Pst proces

- ▶ Během fáze vlastní psychoterapie jsou postupně odstraňovány subjektivní omezení a mírněny zdravotní obtíže bránící pacientovi v optimálním životě, jedinec se také učí žít jinak než dosud. Hovoříme o **psychoterapeutickém procesu**.
- ▶ Psychoterapii zpravidla rozšiřujeme i prohlubujeme pravdivé sebepoznání, zvyšujeme kvalitu pacientova života, zlepšujeme zdravotní stav, a zmírňujeme poruchy zdraví psychosociální etiologie, jež jsou psychoterapeutickému působení přístupné a proto zde indikované.





Tendence setrvávat v - kruhu; ve fázi 1  
Jak v životě, tak i v terapii

# Účinné faktory

- ▶ Úleva a úzdrava se děje pomocí **účinných faktorů** psychoterapie.
- ▶ **Obecné** - pozitivní očekávání a psychoterapeutický vztah
- ▶ **Specifické**
- ▶ Rozšíření uvědomění - zpětná vazby, vzdělávání (kognitivní úroveň)/ emocionální uvědomění
- ▶ Katarze - korektivní emoční zkušenost, dramatická úleva
- ▶ Vybírání - sebeosvobození, sociální osvobození
- ▶ Podmíněný podnět - protipodmiňování, ovládání podnětu
- ▶ Manipulace s následky (operativní podmiňování) - manipulace s následky, přehodnocení (Norcross & Prochazka)
- ▶

# Užití

- ▶ jako **hlavní metoda (systematická PT)** - metoda první volby při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví, které vznikají a jsou udržovány hlavně psychosociálními činiteli;
- ▶ nebo jako **metoda podpůrná** - v kombinaci zejména ve farmakoterapiích, ale i s jinými opatřeními v rámci komplexního léčebného přístupu (u vážně a dlouhodobě nemocných, pokud jsou ochotni a schopni spolupracovat - psychosociální dimenze nemoci).

# Délka

- ▶ **Krátkodobá terapie:** do 3-6 měsíců, 15 sezení.
- ▶ **Střednědobá PT:** 12 měsíců, do 50 sezení.
- ▶ **Dlouhodobá PT:** déle než 12 měsíců, stovky terapeutických sezení.
  
- ▶ Pst je relativně účinná.
- ▶ Po 10 sezeních je 30% zlepšených, po 20 sezeních je 50% zlepšených, po více jak 55 sezeních je 75% zlepšených

# Etika

- ▶ Nedílnou součástí psť je etické ukotvení.

# Pst jako samostatná profese

- ▶ Je v té míře, jak to dovoluje národní zdravotnická **legislativa**.
- ▶ *Její obsah a rozsah popisuje zákon o psychoterapii* (v některých Evropských zemích je, u nás nikoli).
- ▶ Jako samostatná profese má vlastní diagnostiku a různé komplexní léčebné postupy pro celé spektrum duševních, psychosociálně nebo psychosomaticky podmíněných poruch nebo stavů utrpení, a používá k tomu vědeckých psychoterapeutických metod.

- ▶ Charakteristikou psychoterapeutické profese je i *naplňování etického rozměru psychoterapie*.
- ▶ Tzn. Existence etického kodexu a nástrojů, které kontrolují a řeší jeho dodržování či nedodržování.
- ▶ V nejlepším případě i existence 1 zastřešující stavovské organizace, která za toto, ale i další oblasti zodpovídá.
- ▶ Aktuálně jsou u nás 2 stavovské organizace, které nespolupracují zcela ideálně - ČPtS a ČAP

- ▶ *Profesionální kompetence a další rozvoj.* Od psychoterapeutů se požaduje, aby vykonávali svou profesi kompetentním a etickým způsobem.
- ▶ Mělo by být jasné, jak má vypadat pregraduální a postgraduální vzdělávání budoucích psychoterapeutů a jaké jsou jejich kompetence.
- ▶ A také, jaké by mělo být další vzdělávání (V anglo americkém světě je psychoterapeutické vzdělání často již na univerzitách a bývá mnohem kratší).
- ▶ Další profesní a i osobnostní rozvoj se děje i prostřednictvím pravidelných supervizí či intervizí.
- ▶ Kromě dalšího růstu, posilování schopností pracovat s různým typem pacientů, také brání sy vyhoření a vzniku profesionálního cynismu, který může dále poškozovat pacienty či klienty v psychoterapii.



- ▶ Samostatná profese či obor musí věnovat pozornost také *výzkumu a vývoji* na vědeckém poli psychoterapie.
- ▶ K tomuto účelu je nezbytný průběžný odborný rozvoj.
- ▶ K tomu mají zase blíže univerzitní pracoviště než samostatné vzdělávací insituty.

- ▶ Psychoterapeuti by měli omezit svou praxi na takové oblasti a léčebné metody, v nichž se mohou vykázat dostatečnými a potvrzenými znalostmi a zkušenostmi.
- ▶ Měly by existovat *kontrolní mechanismy*. Nyní si např. někdo udělá víkendový kurz s tancem a hned si otevře praxi taneční terapie, apod.
- ▶ Kontrolní mechanismy zajišťují funkční stavovské organizace, event. státní orgány. Viz i výše.
- ▶ Patří sem i problematika přiměřené a adekvátní inzerce či jiné veřejné propagace.

Děkuji za pozornost