Základy psychoterapie

Psychoterapia- psyché-duša, therapeutó- ošetrovateľ, opatrovateľ

Holistický pohľad-4 časti:

1. Sóma –telesnosť-zaoberá sa ňou medicína
2. Psychika- stará sa psychoterapia
3. Prostredie- socioterapia, soc. Terapia
4. Spiritualita- stará sa o ňu viera

Všetky sa navzájom ovplyvňujú- keď mám problém, vznikajú psychogénne choroby: obehové probl., vysoký krvný tlak, neurologické problémy- spánku, poruchy vylučovania, žalúdoč. vredy...

Koncom 19. Storočia sa prvky PT objavujú ako veda so systémom, má svoje metódy.

PT- 4 základné smery:

Dynamická

Behaviorálna

Experienciálna

Eklektická

Dynamická PT- postavená na Freudovej analýze- psychoanalýza, dynam. PT sú zamerané do vnútra človeka, ak má človek problémy, ovplyvňuje to jeho vzťahy.

Historický determinizmus- príčinnosť- všetko má svoju príčinu, náhody neexistujú, často tá príčina je zakotvená v minulosti a ovplyvňuje terajšok.Mnohé veci, ktoré prežívame máme v nevedomí- objavil Freud.

Freud rozdelil psychiku na: nevedomie, podvedomie a vedomie

Súčasťou nevedomia je všetko od prenatálneho obdobia.

Súčasť nevedomia sú aj:

Traumy

Potenciály

Kolektívne nevedomie

1 z metód dynamic. PT je hypnóza- terapeut sa dostane do nevedomia, ale musí odhadnúť, či na to klient má, aby ho „nerozhádzal“

Ďalšia metóda: alternatívne symboly, prvky- kresba- farba, tvary...každý človek nakreslí daný obrázok inak.

Sny- výklad nevedomia- snívame každú noc, všetky sny si nepamätáme, klienti si ich zapisujú do zošitov, potom sa skúmajú. Centrálny sen- často sa opakuje, niečo nám chce objasniť.

Ďalšie z metód sú asociácie- voľné a viazané.

Voľné- klient napr. leží a hovorí o svojich pocitoch, čo prežíva

Viazané- sú viazané na napr. partnera, matku...

Imaginácia-metóda, kedy si človek v stave relaxu vytvára fantázie a potom s nimi pracuje.

Freud- Štrukturálny model: IT, EGO, SUPEREGO

IT- obsahuje 2 zákl. pudy: agresívny a sexuálny

EGO- je zodpovedné za naše vnímanie, myslenie, spracovanie vonkajších podnetov

SUPEREGO- etická kontrola, hodnotový systém

Štruktúra osobnosti sa vyvíja v štádiách: orálne- od narodenia po obdobie asi 1 roka- dominujú pudy: potreba jesť, sať, dieťa je závislé od iných ľudí, potrebuje lásku, bezpečie, niektorí ľudia tu chcú ostať, páči sa im tu

Análne- objavujú sa poruchy „ja“, poruchy menejcennosti, opakom je megalománia, ľudia, kt. nevedia nadviazať vzťahy, nedôverujú ľuďom.

Falické- od 3- do 7 rokov, záujem o hry s pohlaví, tu môžu vzniknúť 2 zákl. komplexy- kastračný a oidipovský.

Genitálne- zrelí ľudia, niektorí ostanú na polceste

Tu môže vzniknúť. Fixácia- človek má potrebu na niekoho sa naviazať, niektorí klienti sa naviažu práve na terapeuta. Naša práca má byť o Separácii- keď nás už klient nechce, oddelí sa od nás.

FENOMÉNY dynam. PT. – Prenosová neuróza- ak nás klient stratí, zľakne sa a zase reaguje symptómami.

Protiprenos: cez klienta si začneme riešiť vlastné problémy.

Odpor: nemotivácia spolupracovať, neskoro chodí na sedenia, neplní veci dohodnuté.

Obrany: obranné mechanizmy chránia naše „ja“, skresľujú našu realitu a upravujú našim potrebám, patria tam:

* Popieranie- napr. spochybňovanie lekárskej diagnózy, rozvod, smrť blízkeho
* Vytesnenie- akoby sa situácia nikdy nestala
* Racionalizácia- vlastné vysvetľovanie situácie, ktorá sa stala- napr. zívislí
* Reaktívny výber
* Regresia- napr. keď človek nezvláda situáciu, prejde na detské scenáre- nikto ma nemá rád...

Terapeut má v PT 2 smerovania: vhľad a náhľad

Predstavitelia dynamickej PT:

Jung- vniesol do terapie viac viery, bol mystik, človek sa dostáva do problémov, lebo stráca svoju dušu, stane sa „stádovým“- reklama. Človek nosí masku, nie je sám sebou.

Alfred Adler- bol detským psychiatrom, zaujímal sa o problémy rodiny, zaoberal sa súrodeneckou konšteláciou. Adler chápe človeka ako sociálneho tvora, človek sa musí začleniť do spoločnosti a uplatniť sa v nej.

Anna Freudová: Egoanalýza- typ terapie, ktorá sa zameriava na podporu ega.

Erich Fromm-kulturálna PT- píše aj eseje, nie len terapeutické knihy- rozanalyzoval Bibliu- človek má v sebe božské vlastnosti, je spätý s prírodou.

BEHAVIORÁLNA PT

Nie je zameraná na vnútorné prežívanie, ale na vonkajšie správanie, chce naučiť človeka inému správaniu. Napr. keď ma bolí hlava, nepátram po príčinách, ale hľadám spôsob, ako si pomôcť- masáž, techniky...

Behav. PT vychádza z Pavlova- terapeut podmieňuje určitý typ správania, spája to s posilňovaním.

Tu patrí- Averzívna terapia- napr. alkoholici- antabus a alkohol, aby im bolo zle.

Základný vzťah v tejto teraii je terapeut- učiteľ a klient- žiak.

Využíva sa posilňovanie, podmieňovanie, tréning, nácvik, komunikačné zručnosti, asertívne správanie. Asertivitu vymyslel p. Philips.

Tu patria aj Modelové situácie- terapeut modeluje situáciu, klient ho napodobňuje, opakuje jeho správanie. Min. 2 ľudia- terapeut a klient.

Hranie rolí- môžeme sa vžiť do situácie iných ľudí.

Psychodráma- vymyslel ju p. Moreno- v skupine si ľudia zahrajú situáciu, obecenstvo sa pozerá, ako sit. vyzerá.

Tieto techniky sa môžu uskutočňovať IN VITRO- vo vnútri budovy, v ambulancii a IN VIVO- napr. vonku medzi inými ľuďmi.

Cesty terapie sú: pomalá expozícia- step by step, alebo rýchla expozícia: napr. hodím dieťa do vody, buď pláve, alebo...

Implozívna terapia- implózia- človeka vystavujem situáciám, ktoré mu robia zle, človek si na tú situáciu zvykne, nemá z nej strach.

P. Wolf vymyslel techniku- Systematická desenzitizácia- znecitlivenie- používa sa pri fóbiách a úzkostiach.

Stoptechnika- pracujem s ľuďmi, ktorí majú nutkavé, vtieravé myšlienky. Najťažšia práca je s kompulziami- zberatelia v bytoch.

Kognitívne školy- p. Beck- terapeutova úloha- obnoviť racionálnu analýzu- využitie „katastrofálnych scenárov“- čo najhoršie sa môže stať?

EXPERIENCIÁLNA PT

Tento prístup je najmladší, formoval sa v 60. Rokoch 20. Stor.

Poníma človeka ako chápavú bytosť, netreba rekonštruovať osobnosť, využíva sa potenciál čl., najlepším terapeutom ja sám klient.

Typy: Filozofický a Humanistický.

Filozofický- má dve školy: Dasein analýzu a logoterapiu.

Dasein anal.- nemusíme ísť do minulosti človeka, človek má žiť naplno, vrátiť „bytie“ do rúk človeka.Logoterapia- otcom p. Frankl- upozorňuje terapeuta, že ak klient sám nevie, čo chce, naša pomoc je nijaká.Logoterapia pracuje s hodnotami človeka.

Humanistický typ- 2 školy- humanistická psychoterapia a PCA

Humanistic. Psychoter.-Maslow- Pyramída potrieb- od najnižších po potrebu sebarealizácie.

PCA- p. Rogers- pracoval s mládežou s poruchami správania- škola nedirektívneho rozhovoru. Rogers obohatil PT o akceptáciu, empatiu a kongruenciu.

Emocionálne-somatický typ PT- Gastalt terapia- vymyslel ju p. Perls- orientuje sa aj na potreby telesnosti, spája to, čo robíme a hovoríme- tu sa pracuje s technikami, ostatné techniky sú verbálne.

Spirituálny typ PT- p. Assaglioli- človek sa prepája s univerzom, s vesmírom...

EKLEKTICKÁ PT.

Je typický na Slovensku, využíva sa tak, že všetky 3 predch. Typy PT sa zmiešavajú.

Modely- Systematický integrovaný systém- vytvoril ho p. Knobloch.

Pragmatický model-selektívny model- s klientami môžem rôzne pracovať- vyberám si sama optimálny prístup.

Výberový model- jeden prístup je nad ostatnými- jedným pracujem ostatnými si pomáham.

Model náhodilých aplikácií- to, čo mi prvé napadne, tým pracujem.

Systémový prístup- vznikol v 20.stor.,využíva najviac poznatky z technických a prírodovedných disciplín, chápe človeka ako systém v ďalšom multisystémovom kontexte, z biologických teórií je podporený kybernetikou, je postavený na spätnej väzbe, homeobáze, používa sa pri práci s rodinou- pacientom je celá rodina, zlé veci u človeka môžu vzniknúť zlým fungovaním rodiny.

Multikulturálny prístup PT- terapeut sa učí byť citlivý k určitým skupinám- k imigrantom, k Rómom...

Formy PT- individuálna, párová, PT so skupinou- výhoda-viac ľudí s rôznymi pohľadmi na problém, šetrí to čas...nevýhody- o niektorých veciach klienta nemôžem rozprávať pred ostatnými.

PT sa delí aj podľa prostriedkov na: muzikoterapia, arteterapia, ergoterapia, animoterapia, biblioterapia...