

Szkolny Ośrodek Psychoterapii

Kiedy zgłosić się na psychoterapię?

Gdy czujesz, że wszystko idzie nie tak jak chcesz i nie potrafisz tego zmienić.

Podstawowym wskaźnikiem tego, że powinniśmy rozważyć psychoterapię jest subiektywnie odczuwane cierpienie pacjenta w jakimkolwiek obszarze codziennego funkcjonowania. Ważna jest także motywacja do podjęcia psychoterapii, ponieważ jest to proces długotrwały i częstokroć trudny emocjonalnie



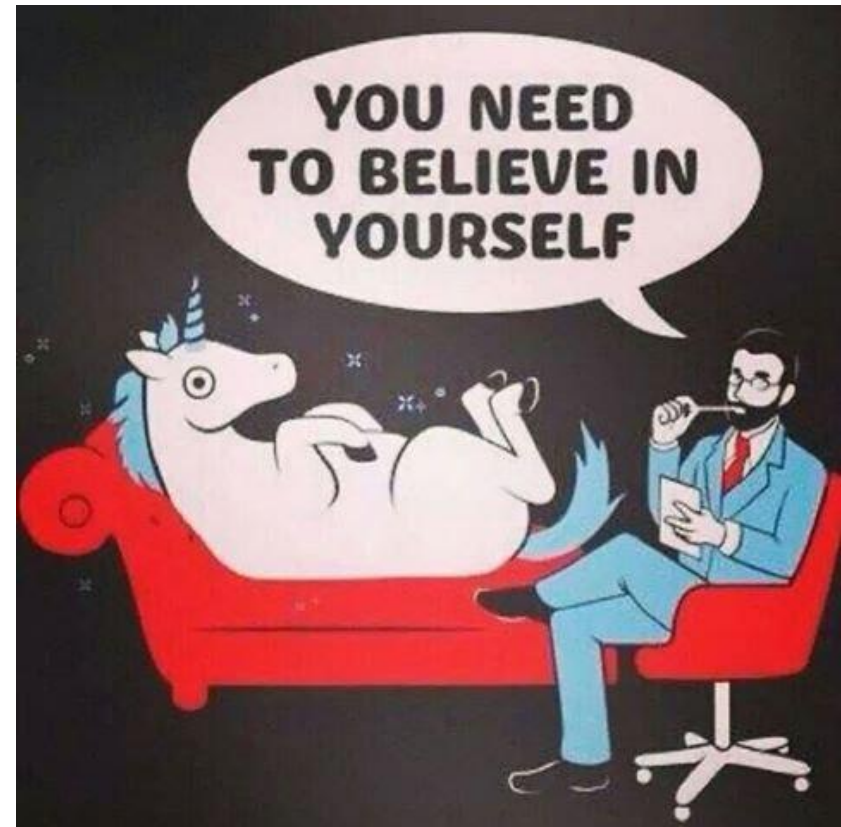
Zapraszamy

Aldona Białowąs i Magdalena Rudnicka

Szczegóły: strona szkoły

Kiedy potrzebuję pomocy psychoterapeuty?

- ❖ Jest to kwestia subiektywna, najczęściej związana z odczuwaniem cierpienia, które powoduje szereg zakłóceń w codziennym życiu lub niemożnością funkcjonowania tak, jak do tej pory.
- ❖ Innym ważnym aspektem zgłoszenia się do psychoterapii jest również kwestia motywacji pacjenta i uznania faktu „przyjęcia pomocy” od psychoterapeuty.
- ❖ Pacjent powinien być świadomy, że psychoterapia jest procesem, który opiera się o pewne ramy: czas spotkań, miejsce i częstotliwość.



Czym różni się rozmowa z psychoterapeutą od rozmowy z przyjacielem lub bliską osobą?

Psychoterapeuta pełni zupełnie inną rolę niż przyjaciel.

- ❖ Jako wykwalifikowany specjalista nie tylko wspiera pacjenta, ale przede wszystkim monitoruje jego funkcjonowanie w oparciu o wiedzę merytoryczną,
- ❖ pozwala doświadczać nowych form zachowań, poprzez odpowiednie techniki terapeutyczne
- ❖ pozwala zrozumieć pacjentowi mechanizmy będące podstawą jego problemów.
- ❖ Ponadto w gabinecie cała uwaga poświęcona jest wyłącznie pacjentowi.



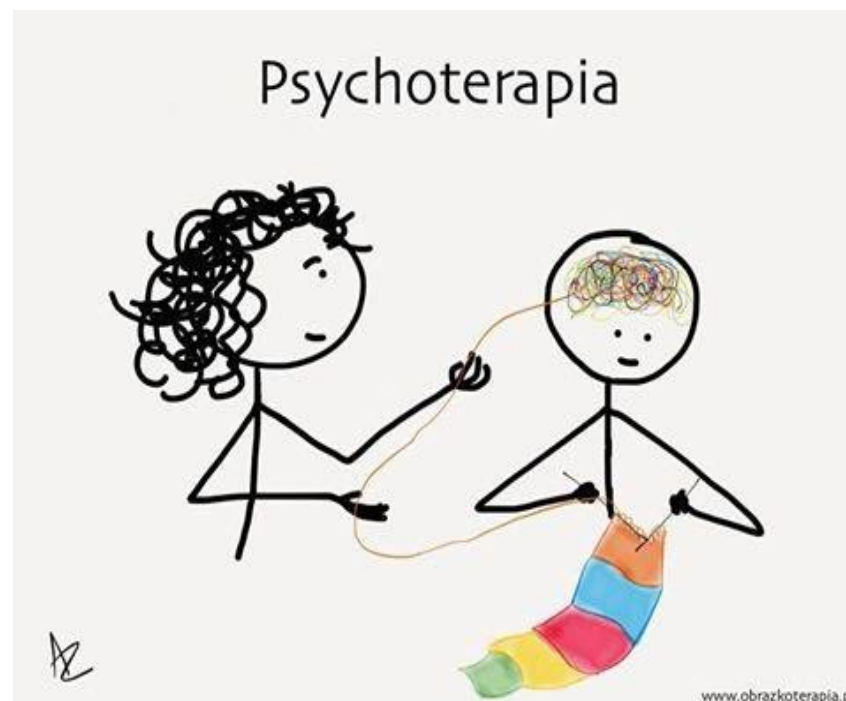
"I can understand you getting upset when they make fun of your little arms, but eating your classmates is not the answer."

Jaką metodę psychoterapii wybrać?

W Polsce najbardziej rozpowszechnione są szkoły psychoterapii:

- ❖ psychodynamiczna
- ❖ systemowa
- ❖ poznawczo-behawioralna
- ❖ humanistyczna

Badania nad skutecznością psychoterapii pokazują podobny poziom skuteczności wszystkich tych metod, dlatego warto zaznajomić się z podstawowymi założeniami każdej ze szkół i wybrać najbardziej nam odpowiadające podejście. Niektóre metody lepiej radzą sobie z poszczególnymi problemami.



Jakie są różnice między psychologiem, psychotherapeutą a psychiatrą?

Psychotherapeuta posiada umiejętności i techniki pracy zgodne z nurtem terapeutycznym, w którym pracuje. Pomagają one dotrzeć do istotnych przeżyć, doświadczeń oraz mechanizmów obronnych warunkujących aktualne funkcjonowanie osoby zgłaszającej się na terapię. **Podczas psychotherapii** możliwe jest uświadomienie sobie genezy mechanizmów powodujących problemy w codziennym życiu oraz stopniowe ich przekształcanie w celu uzyskania lepszej jakości życia.

Psychiatra to przede wszystkim lekarz, który diagnozuje pacjenta pod kątem zaburzeń psychiatrycznych i wykorzystuje farmakoterapię, aby poprawić funkcjonowanie psychiczne pacjenta. Spośród wymienionych specjalistów tylko psychiatra może wypisywać leki.



Rolą psychologa jest zazwyczaj udzielenie wsparcia i pomocy psychologicznej w krótkim czasie. Konsultacje psychologiczne pozwalają na zdiagnozowanie pacjenta przy pomocy standaryzowanych testów psychometrycznych i udzielenie specjalistycznej porady. Pomoc ma charakter doraźny i skupia się na określonym zakresie problemowym.

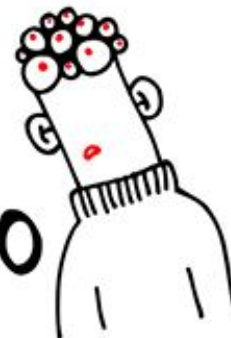
Jakie mogę mieć korzyści z uczestnictwa w psychoterapii?

- ❖ Dla każdego pacjenta zgłaszającego się do psychoterapii zarówno cel terapii jak i „korzyść” może być inna. Pacjent podczas pierwszych spotkań mówi terapeutę z jakiego powodu się zgłasza i co utrudnia jego funkcjonowanie; terapeuta natomiast posługując się swoją wiedzą przedstawia rozumienie problemu pacjenta i zarys pracy nad nim.
- ❖ W przypadku odczuwanego cierpienia powodowanego objawem będzie jego redukcja i zgłębienie obszaru z tym związanego np. przepracowanie funkcji i znaczenia objawu. W przypadku problemów w obszarze relacji będzie to doświadczenie relacji z terapeutą i przepracowanie wątków z tym związanych.

MOJE ŻYCIE
STRACIŁO SENS.
PSYCHIATRA DORADZIŁ MI
BYM NOSIŁ CIEPLEJSZY
SWETER.



NAJGORSZE
ŻE
TO
POMOGŁO



Czym jest terapia psychodynamiczna?

- ❖ W przypadku **metody psychodynamicznej**, możliwa jest praca niemal z każdym pacjentem zdolnym do nawiązania relacji i dokonywania wglądu we własne procesy psychiczne. Metoda ta uwzględnia procesy nieświadome i pozwala dokonywać zmian na głębokich poziomach funkcjonowania psychicznego.
- ❖ **Podejście psychodynamiczne** wyrosło z psychoanalizy, jednak od czasów Zygmunta Freuda **terapia psychodynamiczna** przeszła ogromne zmiany i została wzbogacona o nowe, bardziej nowoczesne koncepcje, np.: psychologię "self", teorię relacji z obiektem, psychologię "ego", itd.
- ❖ **Rola psychoterapeuty** polega na pomocy pacjentowi w zrozumieniu tego, czego sam o sobie nie wie, tzn. czego nie jest świadomy. Wynika to z założenia, że na nasze życie psychiczne ogromny wpływ ma właśnie nieświadomość. A konkretnie: nieświadome mechanizmy obronne, wewnętrzne, nieświadomione konflikty, pragnienia i potrzeby oraz określone sposoby postrzegania rzeczywistości, wzorce wchodzenie w relacji z innymi, itp.



Czym jest terapia psychodynamiczna?

Odpowiedzialność pacjenta za leczenie

- ❖ Głównym zadaniem psychoterapeuty psychodynamicznego **nie jest** ciągle zadawanie pytań. Czasami pacjenci na sesji mówią, że „nic nie przychodzi im do głowy, więc niech Pan/Pani zada jakieś pytanie” albo „powie mi Pan/Pani co mam z tym zrobić,,.
- ❖ Po pierwsze terapeuta nie wie, co jest ważne dla danego pacjenta. Po drugie z kolei materiał, z którym pracuje terapeuta opiera się na wysiłku i odpowiedzialności pacjenta, aby ten materiał wprowadzać na sesję.
- ❖ Zadaniem terapeuty nie jest, więc ciągle zadawanie pytań. Jest nim przede wszystkim **komentowanie wypowiedzi pacjenta**, tego o czym mówi, co pomija, itp.
- ❖ Tak, więc podczas sesji psychoterapeuta słucha empatycznie tego, o czym mówi pacjent, a jednocześnie obserwuje jego zachowanie. Kiedy terapeuta czuje, że ma coś do powiedzenia, oddaje to pacjentowi w postaci komentarza i zachęca do refleksji nad nim.

**Psychoterapeuta to nie cudotwórca.
Sukces terapii zależy od motywacji
i zaangażowania pacjenta**

- ❖ Do obowiązków pacjenta należy również przestrzeganie tzw. "settingu terapeutycznego". Jest on w podejściu psychodynamicznym bardzo istotny. "Setting" to zasady, reguły, ramy terapeutyczne na które umawia się pacjent wraz z terapeutą.
- ❖ "Setting" określa to, jak często będą trwać sesje terapeutyczne, ile będą trwać, warunki płatności za sesje, kiedy można je odwołać, warunki kontaktu z terapeutą między sesjami, czasami pewne zobowiązania pacjenta, np.: że w czasie trwania terapii powstrzyma się od spożywania alkoholu lub samouszkodzania się. Zawiera w sobie również cele terapii i jej rodzaj, np.: terapia indywidualna, grupowa, krótko- lub długoterminowa

Dla kogo nurt psychodynamiczny?

Podjęcie psychodynamiczne może być wykorzystywane w leczeniu bardzo szerokiego zakresu zaburzeń osobowości oraz dysfunkcji, w tym nerwicy i depresji.

Ponieważ głównym celem terapii psychodynamicznej są trwałe zmiany w strukturze osobowości pacjenta, należy ona najczęściej do psychoterapii długoterminowych. Czas trwania to od kilkudziesięciu sesji do kilku lat, w zależności od głębokości psychopatologii pacjenta. Najczęściej trwa ona jednak od 2 do 5 lat, czasami trochę dłużej.



- ❖ Jak wynika z badań terapia psychodynamiczna wykazuje wysoką skuteczność, sięgającą nawet 80% w odniesieniu do redukcji objawów w zaburzeniach osobowości i zaburzeniach neurotycznych (nerwicowych) i prowadzi do trwałej zmiany w strukturze osobowości.
- ❖ Prowadzi także do poprawy rozumienia samego siebie w relacjach z innymi, dojrzałego patrzenia na rzeczywistość oraz lepszego radzenia sobie z trudnościami.