Psychoterapia

Informácie vhodné pre poskytnutie pacientom.

MUDr. Katarína Kusá, MUDr. Jozef Hašto

Psychické ochorenia, podobne ako iné ochorenia, nie sú ničím neobvyklým či zriedkavým. U ľudí pri nich dochádza ku chorobným zmenám v pocitoch, myslení, konaní, je narušená ich výkonnosť v práci a v škole, a tiež vzťahy s priateľmi a rodinou.

Psychické ochorenia sa nevyhýbajú nikomu. Postihujú tak ženy, ako aj mužov, deti všetkých vekových kategórií, ľudí všetkých rás a spoločenského postavenia.

Človek, trpiaci psychickým ochorením sa môže cítiť ohromený, znecitlivený alebo vystrašený neželanými emóciami alebo zážitkami. Nevysvetliteľné pocity smútku, premáhajúca úzkosť, pocity osamelosti, strata zamestnania, rozvod, úmrtie milovanej osoby, zneužívanie alkoholu alebo drog - toto všetko sú dôvody, kvôli ktorým by človek mal vyhľadať psychiatrickú pomoc.

Lekári - psychiatri liečia psychické ochorenia pomocou psychoterapia a liekov. Psychoterapia, alebo "terapia rozhovorom" je účinnou a často odporučovanou metódou liečby u ľahkých a stredne ťažkých prípadov emočných či duševných porúch. U ťažších prípadov sa psychoterapia používa v kombinácii s medikáciou. Výskumy ukazujú, že pomocou psychoterapie dôjde ku zlepšeniu stavu u väčšiny pacientov.

Bohužiaľ, veľmi veľa ľudí s emočnými problémami psychiatrickú pomoc nevyhľadá. Príčiny bývajú rôzne - ľudia nerozpoznajú, že ich ťažkosti sú známkami ochorenia, majú obavy, že sa o tom niekto dozvie, a že to bude mať pre nich negatívne dôsledky v škole, práci alebo doma. Príčinou môže byť aj nedostatočná dostupnosť psychoterapeuticky vzdelaných psychiatrov a klinických psychológov a nedostatočné preplácanie psychoterapie zdravotnou poisťovňou. Ak viete o niekom z vašich známych, že trpí psychickými problémami, poraďte mu, aby vyhľadal pomoc psychiatra alebo iného lekára. Dôležité je, aby lekár určil správnu diagnózu. Potom môže byť zahájená liečba. Vďaka psychoterapii môže človek začať lepšie fungovať a lepšie sa cítiť.

Čo je psychoterapia?

Psychoterapia je proces, v ktorom sú vytýčené liečebné ciele, so zámerom odstrániť alebo dostať pod kontrolu obťažujúce a nepríjemné príznaky tak, aby sa pacient mohol vrátiť k normálnemu fungovaniu. Cieľom môže byť tiež pomoc pri prekonávaní určitého špecifického problému alebo stimulovanie citového rastu a úzdravy. Terapia môže mať podobu pravidelných, obvykle 45 až 50 minút trvajúcich sedení, počas ktorých pacient spolu s psychiatrom alebo iným terapeutom sa snaží identifikovať problémy, učí sa ich zvládať a postupne prekonávať emočné a duševné problémy. V spoločnej diskusii odhalia podstatu pacientových problémov, čo mu umožní lepšie si porozumieť a zbaviť sa určitých špecifických problémov. Psychoterapia je aktívny proces, vyžadujúci sústredenosť, energiu a zaangažovanosť oboch strán. Terapia mnohých pacientov, zvlášť tých, u ktorých sú problémy súvisiace so správaním, pozostáva zo 16 a viac sedení. Individuálna psychoterapia prebieha v intímnej atmosfére vzťahu lekár - pacient. Existuje však aj psychoterapia skupinová, manželská alebo rodinná.

Hoci u väčšiny ľudí, ktorí podstúpia psychoterapiu, dôjde k zlepšeniu, nejedná sa o nič magické. Nie je to žiadna procedúra, ktorú vykonáva terapeut *na* pacientovi, skôr je to proces *medzi* terapeutom a pacientom, v ktorom títo dvaja spolupracujú.

Začiatku psychoterapie predchádza dôkladné zhodnotenie psychického i telesného stavu pacienta psychiatrom alebo iným lekárom. Psychiater si preštuduje jeho zdravotné záznamy, odoberie anamnestické údaje, potom vyšetrí telesný stav pacienta, aby odhalil event. vylúčil prípadné telesné ochorenie, ktoré môže ovplyvňovať jeho psychický stav. Psychické poruchy môžu byť totiž spôsobené aj neurologickými alebo hormonálnymi problémami, môžu súvisieť s chronickými ochoreniami, napr. ochoreniami srdca, ciev, alebo môžu byť prejavom nežiadúcich účinkov nejakého lieku. Tak ako pri akomkoľvek inom ochorení, aj pri psychických problémoch lekár v rozhovore s pacientom zisťuje, aké má príznaky, žiada ich podrobný popis - ich závažnosť a trvanie, a zisťuje tiež údaje o jeho osobnom živote a o jeho rodine. Na základe rozboru týchto nazhromaždených údajov potom stanoví pacientovu diagnózu a v mnohých prípadoch odporučí psychoterapiu.

Psychoterapia môže pomôcť pri riešení rôznych psychických problémov: pri poruchách nálady (depresia, bipolárna porucha - známa tiež ako mániodepresia), pri úzkostných poruchách (fóbie, panická porucha, obsedantne-kompulzívna porucha, posttraumatická stresová porucha), pri poruchách príjmu potravy (mentálna anorexia, bulímia, obezita), pri problémoch, spojených s užívaním drog a alkoholu, pri problémoch, týkajúcich sa životných udalostí a okolností (napr. strata a smútok, manželské problémy, traumatické zážitky, zneužívanie, problémy s rodičmi vo vysokom veku či dospievajúcimi deťmi), pri psychických problémoch súvisiacich s nepsychiatrickými, telesnými ochoreniami, pri sexuálnych poruchách, poruchách spánku, pri ťažkostiach s nadväzovaním dôverných vzťahov, pri poruchách prejavujúcich sa narušením vedomia, identity a pamäti (dissociatívne poruchy), poruchách osobnosti, pri problémoch s fungovaním v práci. V prípade ťažkých duševných porúch, ako schizofrénia a iné psychotické poruchy, pomáha psychoterapia človeku porozumieť a zvládať jeho ochorenie. Vďaka tomuto porozumeniu potom lepšie spolupracuje pri liečbe, čím sa zníži riziko znovuprepuknutia ochorenia v budúcnosti.

Druhy psychoterapie

Existuje niekoľko druhov psychoterapie. Až na niektoré výnimky v niektorých špeciálnych prípadoch, žiadny druh psychoterapie nie je "lepší" než iný. To, aký druh psychoterapie psychoterapeut zvolí u daného pacienta, závisí od charakteru jeho psychických ťažkostí, od jeho ochorenia a od okolností. Niektoré druhy psychoterapie sa sústreďujú na dianie tu a teraz, iné skúmajú minulé skúsenosti s cieľom dosiahnuť vhľad do toho, ako sa problémy pacienta rozvíjali a ako by ich bolo možné v súčasnosti prekonať.

Pri výbere terapie alebo terapií, ktoré by mohli byť u daného pacienta najúčinnejšie, terapeut berie do úvahy povahu pacientových problémov, jeho osobnosť, kulturálne pozadie a skúsenosti. Pre jeden špecifický problém môže zvoliť určitú špecifickú metódu, napr. pri rozumovo nevysvetliteľnom strachu z vody môže byť najvhodnejšia behaviorálna terapia. Pri iných problémoch toho istého pacienta zvolí iné postupy, napr. techniky, odvodené z rôznych typov psychoterapie.

Najčastejšie používanými druhmi psychoterapie sú: psychodynamická / hlbinná, interpersonálna, kognitívna a behaviorálna psychoterapia. Niekedy sa kombinujú s relaxačnými metódami ako je autogénny tréning, progresívna svalová relaxácia. Využíva sa aj hypnóza.

Psychodynamická / hlbinná psychoterapia

Táto terapia môže pacientovi pomôcť, aby lepšie porozumel sám sebe. Je zameraná na odkrývanie jeho nevedomých konfliktov, s ktorými sa potom učí efektívnejšie vysporiadavať. Pomáha tiež pacientovi nahliadnuť do toho, ako rôzne skúsenosti z detstva spôsobujú, že sa teraz cíti neúplný, úzkostný, že má nízku sebaúctu, čo zhoršuje jeho fungovanie v dospelom živote. Táto forma terapie vychádza z premisy, že naša duševná pohoda je ovplyvňovaná nevedomými konfliktami, významnými zážitkami z detstva a bolestnými pocitmi, ktoré sú v pozadí rôznych obranných mechanizmov. K tomuto typu terapie patrí aj katatýmne-imaginatívna psychoterapia, koncentratívne pohybová terapia a integratívne sa môžu využívať aj techniky Rogersovej terapie, gestaltterapie a expozičné techniky.

Interpersonálna terapia

Je zameraná na zlepšenie kvality pacientovho sveta medziľudských vzťahov. Terapeut napomáha pcientovi porozumieť interpersonálnym problémom v pozadí, ktoré spôsobili rozvoj ochorenia a udržiavajú ho. Často diskutovanými témami sú neodsmútené straty, zmena sociálnej roly alebo pracovného postavenia, konflikt medzi pacientom a jeho dôležitými vzťahovými osobami a deficit v schopnosti nadväzovať vzťahy s inými ľuďmi.

Kognitívna terapia

Je to terapia, ktorá pomáha pacientovi rozpoznať a zmeniť spôsoby myslenia, ktoré sú škodlivé a neefektívne.

Behaviorálna terapia

Táto terapia sa zameriava na pacientove špecifické spôsoby správania a snaží sa o to, aby nahradil škodlivé alebo nevhodné spôsoby správania vhodnejšími a konštruktívnejšími.

Každý z týchto typov psychoterapie môže byť použitý v individuálnej terapii, pri práci s rodinou, v párovej i skupinovej terapii. Pre pacientov a jeho príbuzných sú k dispozícii tiež svojpomocné skupiny. Takéto skupiny môžu prispievať k liečbe, ale nemôžu nahradiť psychoterapiu.

Medzi psychoterapeutickými metódami majú dôležité miesto aj relaxačné metódy a hypnóza. Spomedzi relaxačných metód je metodicky dobre rozpracovaný autogénny tréning a tiež progresívna svalová relaxácia. Často sú užitočné kombinácie viacerých metód, napríklad autogénny tréning s psychodynamickou psychoterapiou, progresívna svalová relaxácia s kognitívne-behaviorálnou terapiou. V hypnóze možno tiež využívať prvky psychodynamickej alebo kognitívnej terapie.

Integratívne a eklekticky sa postupuje pri podpornej psychoterapii a pri "na problém orientovanej psychoterapii".

Medikácia

Psychoterapeutická liečba je často dopĺňaná medikamentóznou liečbou. U mnohých psychických porúch je takáto kombinácia účinnejšia, ako každá z týchto terapií samotná. Obidve

ovplyvňujú fungovanie mozgu. V prípadoch ťažkých psychických ochorení pomáha psychoterapia presvedčiť pacienta, aby užíval potrebné lieky a celkovo lepšie spolupracoval pri jeho liečbe.

Kto poskytuje psychoterapiu?

Odborné psychoterapeutické vzdelanie kvalifikovaného psychoterapeuta pozostáva z vlastnej skúsenosti s metódou na sebe (tzv. sebaskúsenostná časť výcviku), teórie a supervízie praktickej činnosti skúsenejším odborníkom.

Výcviky v psychoterapii a certifikát pre jej vykonávanie majú mnohí psychiatri, psychológovia, klinickí sociálni pracovníci, rodinní a manželskí poradcovia a iní odborníci, pracujúci v oblasti zdravotníctva. Avšak iba psychiatri, keďže majú medicínske vzdelanie a špeciálny výcvik v diagnostike a liečbe psychických porúch, môžu vykonávať rozbor diagnostických testov, hodnotiť somatické príznaky psychických ochorení, a pritom zohľadňovať akékoľvek iné ochorenie, ktoré sa rozvinie v priebehu psychického ochorenia.
Lieky môžu predpisovať iba psychiatri a iní lekári. Na prácu s deťmi sa špecializujú pedopsychiatri a na prácu so starými ľuďmi zasa gerontopsychiatri.

Predpoklady efektívnej psychoterapeutickej práce

Vzťah medzi pacientom a terapeutom - terapeutický vzťah, je jedinečným partnerským vzťahom. Psychoterapia môže byť úspešná jedine vtedy, keď sa obe strany zo všetkých síl snažia dosiahnuť ciele, ktoré si spoločne vytýčili. Základom terapeutického vzťahu je vzájomná dôvera, rešpekt a dôvernosť. Zachovávanie dôvernosti je jednou zo základných podmienok, ktoré sa musia v psychoterapii dodržiavať.

Tak pacient ako aj terapeut majú jasne vymedzenú zodpovednosť. Pacient musí byť úprimný a čestný, ochotný odkryť pred terapeutom často nepríjemné pocity a myšlienky, musí byť otvorený pre nový vhľad do svojich problémov, a niekedy tiež vypracovávať zadané domáce úlohy. Úlohou terapeuta je pozorne načúvať, ujasňovať, interpretovať a poukazovať na súvislosti, ktoré nemusia byť pacientovi vždy zjavné. Pomáha mu uvedomiť si, a keď je to potrebné i modifikovať určité spôsoby správania. Keďže sa jedná o vzťah partnerskej spolupráce v psychoterapeutickom procese, obaja, terapeut aj pacient, participujú na robení terapeutických rozhodnutí, vrátane rozhodnutia o ukončení liečby.

Vzťah pacient - terapeut je vskutku mimoriadnym vzťahom, nejedná sa ani o priateľský, ani o obchodný vzťah. Hoci pacient zdeľuje terapeutovi veľmi osobné pocity a myšlienky, intímny kontakt, zvlášť sexuálny vzťah medzi nimi, nie je za žiadnych okolností vhodný, prípustný ani užitočný.

Ako dlho trvá psychoterapia?

Dĺžka terapie závisí od viacerých faktorov. Jedným z najdôležitejších je povaha ochorenia alebo problému, na ktorý sa psychoterapia zameriava. V závislosti od psychického ochorenia daného pacienta a od zvoleného druhu psychoterapie, môže liečba pozostávať z niekoľkých sedení, alebo trvá oveľa dlhšie. Vo všeobecnosti, čím je ochorenie ťažšie a komplikovanejšie,

tým si vyžaduje dlhšiu terapiu. Na zvládnutie určitých špecifických príznakov sa často volí krátkodobá psychoterapia (do 16 sedení).

Psychoterapeutický proces je nezriedka veľmi náročný na čas, ale napriek tomu je výhodný aj z ekonomického hľadiska. Vďaka účinnej psychoterapii sa napr. zníži počet pacientových návštev u lekára, laboratórnych, röntgenových a iných vyšetrení a hospitalizácií na oddeleniach pre liečbu telesných ochorení, ktoré sú spôsobené psychickými faktormi, stresom. Zníži sa tiež potreba psychiatrických hospitalizácií, počet dní pracovnej neschopnosti, vymeškávanie zo zamestnania, spotreba liekov. A naopak, dôsledkom neliečenia psychických ochorení sú narušené vzťahy, strata zamestnania alebo slabý výkon v práci, zneužívanie drog a alkoholu, zbytočné lekárske vyšetrenia, psychiatrické hospitalizácie, a dokonca samovraždy.

Podľa čoho viem, že potrebujem psychoterapiu?

Ak vy alebo niekto z vašich blízkych trpí emočnými alebo inými psychickými problémami, je potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Iba všeobecný lekár, psychiater alebo iný odborný lekár môže na základe dôkladného vyšetrenia a zhodnotenia stavu rozlíšiť, či psychické problémy nesúvisia s nejakým prebiehajúcim telesným ochorením, alebo či nejde o prejavy nežiadúcich účinkov liekov.

Varovné známky psychického ochorenia

1. Spozorované zmeny osobnosti.
2. Neschopnosť vysporiadať sa s problémami a vykonávať bežné denné činnosti.
3. Podivné alebo velikášske myšlienky.
4. Nadmerná úzkosť.
5. Neustupujúca depresia alebo apatia.
6. Výrazné zmeny v stravovacích alebo spánkových návykoch.
7. Myšlienky alebo reči o samovražde alebo sebapoškodzovaní.
8. Extrémne výkyvy nálady, smerom nahor alebo nadol.
9. Zneužívanie alkoholu alebo drog.
10. Nadmerný hnev, nevraživosť alebo násilné správanie.

Ak niekto zažíva jeden alebo viac z týchto varovných príznakov, mal by čo najskôr navštíviť psychiatra alebo iného odborného lekára. Urobí tak prvý krok k tomu, aby sa mohol cítiť lepšie.

Literatúra:

American Psychiatric Association: Psychotherapy. APA, Washington, 1997.

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D.: Entspannungstraining. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. G. Aufl. J. Pfeiffer, München, 1992

Blaser, A., Heim, E., Ringer, C., Thommsen, M.: Na problém orientovaná psychoterapia. Koncept integrovanej krátkodobej psychoterapie. Vydavateľstvo F, 1994

Bleuler, E. a M.: Učebnica psychiatrie. 15. vydanie, Trenčín, 1999

Dührssen, A.: Dynamická psychoterapia. Vydavateľstvo F, Trenčín, 1998

Hašto, J.: Autogénny tréning. Nácvik koncentratívneho sebauvoľnenia. Základné informácie. Vydavateľstvo F, Trenčín, 1999

Kratochvíl, S.: Klinická hypnóza. Avicenum. Praha, 1990

Leuner H.-C.: Katathym-imaginative Psychotherapie (K. I. P.). 5. Auflage. Thieme, Stuttgart, 1994
Novalis, P. N., Rojcewicz, S. J., Peele, R.: Klinická príručka podpornej psychoterapie. Vydavateľstvo F, Trenčín, 1999
Rossi, E. L.: Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Neue Ausätze der therapeutischen Hypnose. Synthesis Verlag, Essen, 1991
Schultz, I. H.: Das autogene Training. 17. Aufl. G. Thieme, Stuttgart, 1982

Text môžete získať aj cez e-mail- hasto@nsptn.sk
Trenčín,2003