

## A PSZICHOTERÁPIA TÖRTÉNETE

- A pszichoterápia múltja hosszú, története rövid (Tringer, 2004)
- A lelki bajokat ősidők óta gyógyítják különböző módokon – a lelki gyógyítás gyakorlata egyidős az emberiséggel.
- Maga a pszichoterápia az önállósodott pszichiátria kialakulásáig, a 18. századig vezethető vissza.

2015.11.11.

3

## A „TUDOMÁNY ELŐTTI” KORSZAK

- Mágia (varázslók, sámánok, kuruzslók) által végzett rituálék (kézrátétel, főzetek, zene).
- Vallás:
  - Ókori görögök: gyógyítás a szentélyekben (pl. Delphi jósda)
  - Korai hindu, buddhista, zsidó, keresztény tanításokban: prevenció – üdvözülés a lemondásért cserébe
  - Biblia: Jézus csodás gyógyulások
  - A vallás és gyógyítás összekapcsolódik: középkorban teológia doktorai gyógyítanak – ördögűzés
  - Bűnbánat szentsége: gyónás és aktív büntudat – katartikus pszichoterápia

2015.11.11.

4

## A TUDOMÁNYOSSÁG KEZDETEI

### ○ Ókori gondolkodók

- Platón: (ie. 4-5.sz.) nem tudatos emléknymok jelentősége
- Hippokratész: (ie. 5.sz.) az elme zavarai nem démonikus eredetűek, hanem az elme zavarai
- Avicenna: (perzsa tudós) megmerevedett szolgálólányról levette a szoknyát, mire az elfutott (pszith-s siker)
- Paracelsus: (német orvos) hisz a pszichológiai tényezők jelentőségében, elsőként beszél a hisztéria szexuális eredetéről

2015.11.11.

5

## A PSZICHOTERÁPIA KEZDETEI

- Messmer (1733-1815) német orvos: szuggesztióval gyógyított, a hipnózis előfutára volt
- Bernheim (1837-1919): a hipnózis elfogadott orvosi módszer lett
- Morális terápiák (19.sz. eleje): pszichiátriai osztályokon le a láncokat (Pinel)
- Kísérleti lélektan (1880-as évek, Wundt): percepció, emlékezet kutatások
- Breuer (1842-1925): hipnotizált betegek hisztériától mentesülnek, ha tudnak beszélni hipnózis alatt korai élményeikről

2015.11.11.

6

## A PSZICHOTERÁPIA FOGALMA

- Miben más, mint egy beszélgetés?
- A terapeuta tudása, képzettsége
- Tapasztalatilag és tudományosan kialakult feltételek között történik
- A terapeuta független személy, nem része a mindennapi kapcsolatoknak
- Igyekszik fenntartani a professzionalitás-intimitás kettősségét
- Speciális célja van: javulás létrehozása a páciens tüneteiben, személyiségében, életminőségében

2015.11.11.

7

## JELLEMZŐI

- Magas komplexitású tevékenység, magában foglalja a természettudományos és társadalomtudományi megközelítést is
- Gyakorlatban kialakult eljárás
- Alkalmazási területe és a módszerei nehezen körülhatárolhatóak
- Mint szakma fiatal: az elmúlt 100 évben a nyugati kultúrákban alakult ki
- Lényege a kapcsolat: a terápia szereplőinek kölcsönhatása – ez közös minden terápiás módszernél → Annyi pszichoterápia ahány terapeuta

2015.11.11.

8

## GYÓGYÍTÓ ELJÁRÁS

- Ennek standardjai:
  1. Technikai: technika, elmélet, ismeret
  2. Etikai: orvosi etikai szabályokkal összhangban kell lennie
  3. Tudományos: elméletében, technikájában tudományosan érvényesnek és vizsgálhatónak kell lennie

2015.11.11.

9

## DEFINÍCIÓK

- Pszichoterápia minden olyan segítő, gyógyító beavatkozás, ami interakció, kommunikáció révén tudományosan, tapasztalatilag kialakult keretek között próbál változtatni az élmények megélésén, feldolgozásán, illetve a magatartáson (Buda, 1981)
- Gyógyító célú beavatkozás közvetlen emberi kommunikáció által (Tringer, 2005)

2015.11.11.

10

- Pszichoterápia az a gyógyítási forma, amelynek során specifikus kommunikációs/kapcsolati eszközökkel specifikus változást hozunk létre a kliens élményszerveződésében, magatartásában és gondolkodásában. Ezeket az eszközöket tapasztalati/tudományos alapon kifejlesztve, specifikus képzettséggel, a beteggel közösen meghatározott célokat tartalmazó terápiás szerződés alapján alkalmazzuk (Túry, 2009)

2015.11.11.

11

## KÖZÖS A DEFINÍCIÓKBAN

- Eljárások, melyek
- Pszichés zavarban szenvedőkön
- Kommunikációs eszközökkel segítenek
- Szakmai keretben, specifikus képzettségre támaszkodnak.

2015.11.11.

12

## PSZICHOTERÁPIA-E?

- Ha Józsi és Peti beszélgetnek, Peti vizsgán elért rossz eredményéről...
- Egy kocsmában egy sör mellett (kapcsolat megvan!)
- A vizsgán, Józsi a vizsgáztató, Peti a vizsgázó (keretek megvannak!)
- Peti chaten közli barátjával, Józsival (kommunikáció megvan!)
- Peti beszélget Józsi anyukájával, aki pszichológus (szakmai tudás megvan!)

NEM

2015.11.11.

13

## PSZICHOTERÁPIA INDIKÁCIÓI

- Nincs olyan algoritmus, mely szerint x betegségre y pszichoterápia a jó
- Tapasztalati, tudományos hatékonyságvizsgálatok eredményeit használjuk fel és komplex módon döntünk a pszichoterápiás módszerről.
- Főbb szempontok:
  1. Motiváció (mekkora a szenvedésnyomás és mekkora a gyógyulási igény)
  2. Környezeti (vállalja-e a páciens a terápia tényét és a környezet elfogadja-e a változásokat)
  3. Alkalmazhatóság (módszerrel a beteg együtt tud-e működni)
  4. Kapcsolat (páciens kapcsolódási képessége)
  5. Illeszkedés (adott beteg – adott terapeuta képes-e szövetséget kötni)
  6. Páciens pszichoterápiás szocializáltsága

2015.11.11.

14

## ALAPFOGALMAK

- Terápiás kapcsolat
- Terápia célja
- Terápiás terv
- Terápiás szerződés

2015.11.11.

15

## TERÁPIÁS KAPCSOLAT

- A páciens és terapeuta a személyiségével vesz részt a kapcsolatban
- Egy folyamat, mely a szerződésre épül
- Kölsönös érzelmi elkötelezettség
- Bizalmi kapcsolat
- Professzionális kapcsolat
- Önkéntes
- Kapcsolati összeállítás szükséges

2015.11.11.

16



## TERÁPIA CÉLJA

- A terápia célját a páciens kérése és problematikája határozza meg:
  - Körülírható tünetek (egyéhez kötött, működéshez rendelhető): pl. szorongás, lehangoltság, stb.
  - Személyiség működése (karakterzavar diffúzan, az egész személyiséget érintően): pl. személyiségzavarok
  - Kapcsolat, életvezetés (személyközi szint)
- Ezek függvényében tervezzük a terápiát és választunk terápiás módszert, kereteket.
- Pozitív célokat tűzünk ki
- Egyértelmű célokat fogalmazunk meg
- Többszörös problémák esetén összefüggések és prioritás meghatározása

2015.11.11.

17

## TERÁPIÁS TERV

- A terápia előkészítése a terapeuta oldaláról
- Módszerfüggő
- Különösen fontos strukturált terápiáknál
- Menet közben rugalmasan alakítható
- A terapeutának ki kell alakítania, hogy melyik szakasztól mit vár, mikor tartja eredményesnek, mit tesz, ha nem jön a kívánt eredmény

2015.11.11.

18

## TERÁPIÁS SZERZŐDÉS

- Az együttműködés kerete
- A kapcsolatot szabályozza
- Az együttműködés aktív vállalása terapeuta és páciens között
- Összefoglalja, hogy mit, miért, hogyan teszünk
- Benne foglaltatik a terápia egyedi célja, keretei, körülményei, a beteg és a terapeuta tennivalója
- Terapeuta és beteg között kötjük
- Szükség esetén lehet írásos is (pl. viselkedésterápia esetén)

2015.11.11.

19

## A PSZICHOTERÁPIÁK NEM SPECIFIKUS HATÓTÉNYEZŐI

- Mitől lehet hatékony egy pszichoterápia?
  - Empátia
  - Feltétel nélküli elfogadás
  - Kongruencia
- } Terapeuta változók

2015.11.11.

20

## EMPÁTIA

- Együtt-érzés, benne-érzés
- A terapeuta a páciens érzéseit felfogja, megérti, azokat visszatükrözi a páciens számára (érzések visszatükrözése, verbalizáció)
- A terapeuta kommunikációjának stílusa
- Mindig a kliens saját szempontjai szerint nézzük a dolgokat
- Nem szólítjuk fel, nem utasítjuk helyre, nem kérünk konkrét beszámolót, nem adunk tanácsot, nem kritizálunk, ritkán kérdezünk

2015.11.11.

21

## EMPÁTIA - VIDEÓ

22

2015.11.11.

## FELTÉTEL NÉLKÜLI ELFOGADÁS

- A terapeuta beállítódása, felfogása, „filozófiája” az emberről, értékekről
- Pozitív tisztelet
- Minden ember értékek hordozója
- Szeretet
- Elemei:
  - Pozitív érzelmi odafordulás
  - Nondirektivitás
  - Feltétel nélküliség
- A terapeuta nem türelmetlen, nem távolságtartó, nem gúnyolódik, nem kritizál

2015.11.11.

23

## KONGRUENCIA

- Terapeuta őszinte, hiteles magatartása
- A terapeuta személyisége határozza meg
- A terapeuta érzései hozzáférhetőek saját maga számára és ki is tudja fejezni azokat
- Verbális és nem verbális közlés és a személy belső állapota átfedésben vannak
- A terapeuta nem személytelen és csak professzionális, nem tart szónoklatokat, nincsenek védekező, elhárító viselkedései

2015.11.11.

24

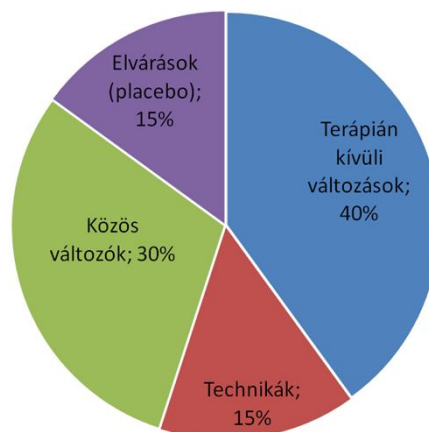
## BETEG VÁLTOZÓK

- A kezelés eredményességének 40%-áért felelősek
- Belső tényezők:
  - Szívósság
  - Nyitottság
  - Remény
  - Optimizmus
  - Kitartás
  - Belátóképesség
- Külső tényezők:
  - Társas támogatás
  - Változás a környezetben
  - Új partner
  - Új munkahely

2015.11.11.

25

## A PSZICHOTERÁPIÁK SORÁN BEKÖVETKEZETT VÁLTOZÁST BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK



Lambert, Barley, 2002

2015.11.11.

26

- **Terápián kívüli tényezők (40%):** a beteg életében bekövetkezett szerencsés változások, szociális támogatás, illetve olyan támogató kapcsolatok, amelyekben a terápiás kapcsolatok nem specifikus hatótényezőire jellemző viszonyulásmód a meghatározó.
- **Elvárások (15%):** placebo hatások, a terápia során a beteg visszanyeri a hitét abban, hogy lehetséges a változtatás.
- **Technikák (15%):** az adott pszichoterápiás módszerre jellemző specifikus terápiás beavatkozások, mint például a szisztematikus deszenzitizáció, relaxáció, terápiás kapcsolat értelmezése stb.
- **Közös faktorok (30%):** azok a tényezők, amelyek minden pszichoterápiára jellemzőek, empátia, melegség, elfogadás, a beteg bátorítása arra, hogy merjen változtatni, beteg- és terapeuta változók, titoktartási kötelezettség, terápiás szövetség.

2015.11.11.

27

## PSZICHOTERÁPIÁS ALAPMODELLEK

- Milyen főbb pszichoterápiás irányzatokat ismerünk?
- Pszichoanalitikus/pszichodinamikus modell
- Humanisztikus/személyközpontú modell
- Viselkedésterápiás modell
- Kognitív modell

2015.11.11.

28

## PSZICHODINAMIKUS MODELL

- Legnagyobb múltra tekint vissza
- Az emberek viselkedését a mélyben meghúzódó pszichés tényezők határozzák meg, melyek zömmel tudattalanok
- Az intrapszichés konfliktusok az élet korai szakaszaiban átélt kapcsolati problémák, traumák következtében jönnek létre
- Sigmund Freud nevéhez fűződik
- Freud pszichoanalízise:
  - Szabad asszociáció
  - Introspekciónak, szubjektum hangsúlyozása

2015.11.11.

29

## FREUD ELMÉLETE

- Dinamikus lélektan: a magatartás egymásnak feszülő belső tudattalan lelki konfliktusok eredménye
- Strukturális elmélet: az „Én” elkülöníthető részekből tevődik össze (Superego, Ego, Id). A lelki működés ezen részstruktúrák együttműködésének eredménye (ló-lovas metafora)
- Topográfiai elmélet: a tudatot 3 hierarchikus elem összetevőjeként értelmezzük: tudatos, tudatelőttes, tudattalan (jéghegy metafora)
- Libidó fejlődés elmélete (pszichoszexuális fejlődés elmélete – orális, anális, fallikus, latencia, genitális) – az önmegvalósítás általános dinamikai elve

2015.11.11.

30

## PSZICHOANALITIKUS ISKOLÁK

- Jung (szexualitáselméletet elvetette, a tudattalan fogalmát a kultúrákon átívelő kollektív tudattalan fogalmával egészítette ki)
- Adler (a személyiségfejlődés a kisebbségi érzéssel való megküzdés és a felnőtt társadalomba való beilleszkedés)
- Ferenczi Sándor
- Bálint Mihály
- Hermann Imre
- Stb.
- Klasszikus analízis, rövid dinamikus terápiák

2015.11.11.

31

## PSZICHODINAMIKUS TERÁPIA - VIDEÓ

32

2015.11.11.



## HUMANISZTIKUS MODELL

- Emberképe: a személynek döntési szabadsága van, nem determinisztikus emberkép
- Az ember képes önmagát megvalósítani megfelelő körülmények között.
- Rogers, Maslow humanisztikus szemlélete
- Klienscentrikus, nondirektív terápia
- Terápia célja: az ember önmegvalósítási folyamatainak támogatása (empátia, feltétel nélküli elfogadás és kongruencia által)
- Ezek az alapfeltételek minden pszichoterápia alapfeltételei is egyben!

2015.11.11.

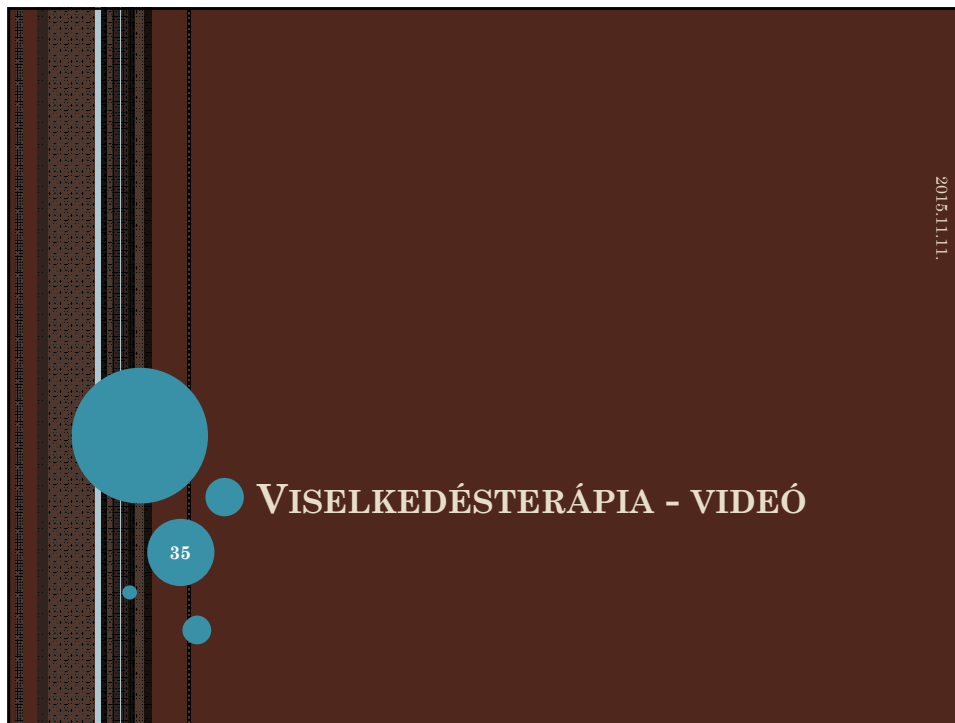
33

## VISELKEDÉSTERÁPIA

- 19-20. sz. fordulóján. Az introspekció helyett a megfigyelhető viselkedés a tudományos megfigyelés tárgya
- Watson: az emberi viselkedést az ingerek határozzák meg
- A terápia ezen ingerfeltételek módosítása
- Később a személyiség is fontossá vált a viselkedés kialakulásában

2015.11.11.

34



### A VISELKEDÉSTERÁPIA JELLEMZŐI

- A viselkedés előtérbe helyezése
- Tanulás jelentősége
- Kezelés aktív és direktív, időhatáros
- Felmérés és értékelés fontossága
- Páciens mindennapi környezetének bevonása
- A terápiás módszerek megismételhetők
- Személyre szabott
- Szerződést kötünk

## A VISELKEDÉSTERÁPIA JAVALLATAI

- Elsődleges indikációk:
  - A külvilág számára is megfigyelhető, körülírt vis. zavar (fóbia, kényszer, szexuális funkciózavar, imp. kontroll zavar, kóros szokások, evészavar, tic, magatartászavar)
  - Szociális kompetencia csökkent (kapcsolatteremtési problémák, szorongásos és depresszív szindrómák, szoc. fóbia)
  - Szocializáció kialakítása (mentális retardáció, autizmus, sch)
- Másodlagos indikációk:
  - Más pszichoterápia kiegészítéseként (kognitív, hipnózis és relaxáció, családth., farmakoth.)
- Kontraindikáció: akut pszichotikus állapot, súlyos demencia, tudatzavarok.

37

## EXPOZÍCIÓS TECHNIKÁK HATÉKONYSÁGA

- Deszenzitizáció/relaxáció gyermekeknél hatékony (236 RCT metaelemzése Weisz és mtsai, 2004, hatásérték: .70)
- Szisztematikus deszenzitizáció felnőtteknél hatékony (101 RCT alapján Smith és mtsai, 1980, hatásérték: 1.05)
- Viselkedésaktiváció hatásfoka az AD-hoz hasonló (Dimidjian és mtsai, 2006).

38

## MEGERŐSÍTÉSES TECHNIKÁK HATÉKONYSÁGA

- Megerősítés gyermekeknél hatékony (236 RCT metaelemzése Weisz és mtsai, 2004, hatásérték: .69) és felnőtteknél is (143 RCT, Shapiro és mtsai, 1982, hatásérték: .97)
- Megerősítők kezelése addikciók esetén hatékony (Prendergast és mtsai, 2006)
- Kényszeres zavarban a vis.th és AD külön és együtt is szignifikánsan hatékonyabb, mint a placebo (van Balkom és mtsai, 1994)



## KOGNITÍV TERÁPIA

- 70-es években kognitív forradalom: a lelki működések elemzésében az egyén és a környezet kapcsolatának viszonya a lényeg
- Kérdés, hogy a személy hogyan látja a világot és önmagát
- A betegségek ezen látásmód patológiájából fakadnak
- Beck és Ellis

2015.11.11.

## KOGNITÍV TERÁPIA ALAPJA

- A megismerés nem passzív befogadás, hanem aktív alakítás, mely magában foglal egy jelentésadási folyamatot.
- Ilyen jelentésadó folyamatok révén alkotunk képet a világról vagy önmagunkról.
- Az egyén adaptív magatartása az információfeldolgozási és jelentésadási folyamatok eredményeként jön létre, az optimálisan működő kognitív struktúra révén .



41

## KOGNITÍV TERÁPIA DEFINÍCIÓJA

- A CBT aktív, strukturált, rövid, 10-16 ülésből álló időhatáros terápia pszichiátriai megbetegedések kezelésében
- Elméleti hátterét az képezi, hogy a viselkedést és az emóciókat nagymértékben befolyásolja, hogy a személy hogyan strukturálja önmaga számára a világot.

(Beck és mtsai, 1979)



42

## MIRE JÓ?

- Bizonyítottan hatékonyan alkalmazható
  - affektív zavarok, disztímia
  - szorongásos zavarok (GAD, OCD, PTSD, fóbiák)
  - szexuális zavarok,
  - impulzuskontroll zavarok,
  - evészavarok,
  - alkalmazkodási zavarok,
  - szomatiform zavarok,
  - valamint egyes személyiségzavarok eseteiben.
  - Terjed a használata: pszichózisok pozitív tüneteiben
- Kontraindikáció: mentális retardáció, demencia, tudatzavar, akut pszichózis

43

## A KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA ÁLTALÁNOS ELVEI (PERCZEL FORINTOS, 2010)

- 1. Időhatáros jellegű (10-20 ülésből álló terápia),
- 2. Strukturált kezelési forma,
- 3. Kollaboratív terápiás kapcsolat,
- 4. Direktivitás,
- 5. A terápia koherens kognitív modellen és a beteg problémáinak egyéni konceptualizálásán alapul,
- 6. Cél és problémaorientáltság jellemzi,
- 7. „Itt és most” jelleg,
- 8. Hipotéziseket alkot a problémáról, nem tényként kezeli a gondolatokat,
- 9. Tanuláson, ismeretszerzésen alapuló (edukatív) modell.

44

## A KOGNITÍV TERÁPIA FEJLŐDÉSE

1. Hullám: 70-es évek, standard kognitív terápia
2. Hullám: személyiségzavarok kezelésére kidolgozott technikák
  - Dialektikus viselkedésterápia (Linehan, 2010)
  - Sématerápia (Young és mtsai, 2003)
3. Hullám: PTSD és visszaesések megelőzésére kidolgozott módszerek (kogníciókhoz való viszonyt definiálja)
  - Mindfulness technikák (Jon Kabat Zinn, 1995)
  - Metakognitív terápia (Wells és Mathews, 1994, 2009)

45

## PSZICHOTERÁPIÁK JELLEMZŐI

	Pszicho- dinamikus	Behavioris- ta	Kognitív	Személy- központú
Diszfunkció oka	Rejtett konfliktusok	Maladaptív viselkedés	Maladaptív gondolkodás	Önbecsapás
Tudományos igazolása	Csekély	Határozott	Határozott	Bizonytalan
Ügyfél elnevezése	Beteg	Kliens	Kliens	Beteg, kliens
Terapeuta szerepe	Interpretáló	Tanító	Meggyőző	Megfigyelő
Terápiás eszköz	Szabad asszociáció	Kondicioná- lás	Érvelés	Vissza- tükrözés
Terápiás cél	Teljes pszichés változás	Megfelelő viselkedés	Adaptív gondolkodás	Önmegvaló- sítás

2015.11.11.

46

## PSZICHOTERÁPIÁK SZAKASZAI, MENETE

- A pszichoterápiák általában heti egyszeri ülésben, 45-50 percen zajlanak, szemlélettől és problémától függően 15-20 alkalmas rövid terápiáktól több éves terápiás folyamatokig terjedhetnek.
- Bevezető fázis: 6-12 ülés
  - Szocializálás, rapport
- Középső, munkafázis: 5-20 ülés
  - Együtműködés, javulás
- Lezárás, befejezés: 5-10 alkalom
  - Ritkább találkozások, fontos része a terápiának

2015.11.11.

47

## PSZICHOTERÁPIÁK FORMÁI

- Egyéni
- Csoport
- Család

2015.11.11.

48



