

Pszichoterápia folyamata, indikáció kritériumai

Dr. Unoka Zsolt

Pszichoterápia folyamatának szakaszai

Pszichoterápia előtti szakasz:

Diagnózis alkotás – Pszichoterápia indikálása

Pszichoterápia szakaszai:

Pszichoterápiás első interjú

Terápiás szerződés

Esetkonceptualizáció

Pszichoterápia végrehajtása

Pszichoterápia lezárása

Pszichoterápia utáni szakasz:

Emlékeztető ülés

Után követés

Pszichoterápia előtti szakasz: Diagnózis alkotás

Célok:

- **Sürgősség szempontjából** rangsoroljuk a szükséges beavatkozásokat.
- **Etiológiai szempontból** elkülönítjük a testi betegség okozta mentális panaszokat, a környezeti stressztényezők okozta panaszokat a lelki folyamatok, személyiségjellemzők által meghatározott mentális tünetektől.
- **Beavatkozások rangsorolása:** Meghatározzuk, hogy a testi betegség kezelése, a gazdasági-szociális tényezők változtatása, és a lelki folyamatok, személyiségjellemzők kezelése közül melyek az elsődlegesek, másodlagosak, harmadlagosak.

Pszichoterápia előtti szakasz: Indikáció

- **Pszichoterápia helye a rangsorban:** Eldöntjük, hogy a pszichoterápia elsődleges vagy kiegészítő kezelés a szomatikus orvoslás és a szociális beavatkozás mellett.
- **Együttműködés a társszakmákkal:** Amennyiben szükséges több szakterület (orvosi, szociális, pszichoterápiás) bevonása, megszervezzük a beteg kezelésében résztvevő szakemberek együttműködését.
- **Helyszín:** Kiválasztjuk a **beavatkozások helyszínét** (ambuláns, osztályos, zárt osztályos stb.).
- **Módszer és elrendezés:** Ha szükséges pszichoterápia, kiválasztjuk a pszichoterápiás módszert/módszereket:

Terápiás formák közötti választás

- *Egyéni terápia*: elsősorban az egyén belső lelki folyamatai okozzák a problémát.
- *Csoportterápia*: az egyén problémái elsősorban a társas helyzetekben nyilvánulnak meg, nincsenek meg a megfelelő társas készségek, szociális fóbia.
- *Párterápia*: a probléma elsősorban a pár együttműködésének zavaraiából ered. Feltétele, hogy a pár mindkét fele motivált legyen a változtatásra.
- *Családterápia*: a páciens családban él, a családtagok együttműködési módja diszfunkcionális, és elsősorban ez áll a probléma hátterében. Feltétele, hogy a családtagok motiváltak legyenek a változásra, és részt vegyenek a terápián.
- *Közösségi terápia*: a fő feladata a súlyosan diszfunkcionális páciensek rehabilitációja. Célja, hogy a páciens képes legyen visszailleszkedni a közösségbe. Feltétele, hogy a közösség tagjai vállalják, hogy a problémákkal küzdő személyt elfogadják, és korlátozott funkcionálása ellenére együttműködjenek vele. A közösségi terapeuta feladata, hogy a munkahelyen, közösségi terekben felkészítse a személyzetet az együttműködésre a korlátozottan funkcionáló személlyel.

Pszichoterápia céljainak megállapítása

Betegség/orvosi beavatkozás okozta stressz aktuális csökkentése: az általános orvosi munkában a pszichoterápiás beavatkozásként legtöbbször empátikus, támogató, edukatív tevékenységet végzünk, melyeknek célja, hogy a beteget olyan érzelmi állapotba hozzuk, hogy képes legyen együttműködni a kezeléssel.

Krízistámogatás és krízisintervenció:

Pszichoterápiás rehabilitáció: célja a betegnek a korábban elért funkcionálás szintjénél magasabb szintre juttatása egy hosszabban tartó pszichoterápiás kezelés révén.

Fenntartó kezelés: célja a súlyosan károsodott és krónikus beteg funkcionálásának elérhető legjobb szintjét fenntartani és ezáltal megelőzni a tünetek akut fellángolását, vagy a további hanyatlást.

Pszichoterápia kezdete: Elsőinterjú

Pszichoterapeuta végzi

Célja:

- **Terápiáskapcsolat:** Én tudok-e vele, ő tud-e velem együttműködni?
- A **beteg problémája** kezelhető-e az adott **pszichoterápiás módszerrel?**
- **Próba intervenció:**

Esetkonceptualizáció céljai

A beteg panaszainak pontosabb megértése:

- panaszok
- alapvető szükségletek kielégítését akadályozó belső és külső akadályok felmérése.
- prediszponáló tényezők
- kiváltó tényezők
- fenntartó tényezők

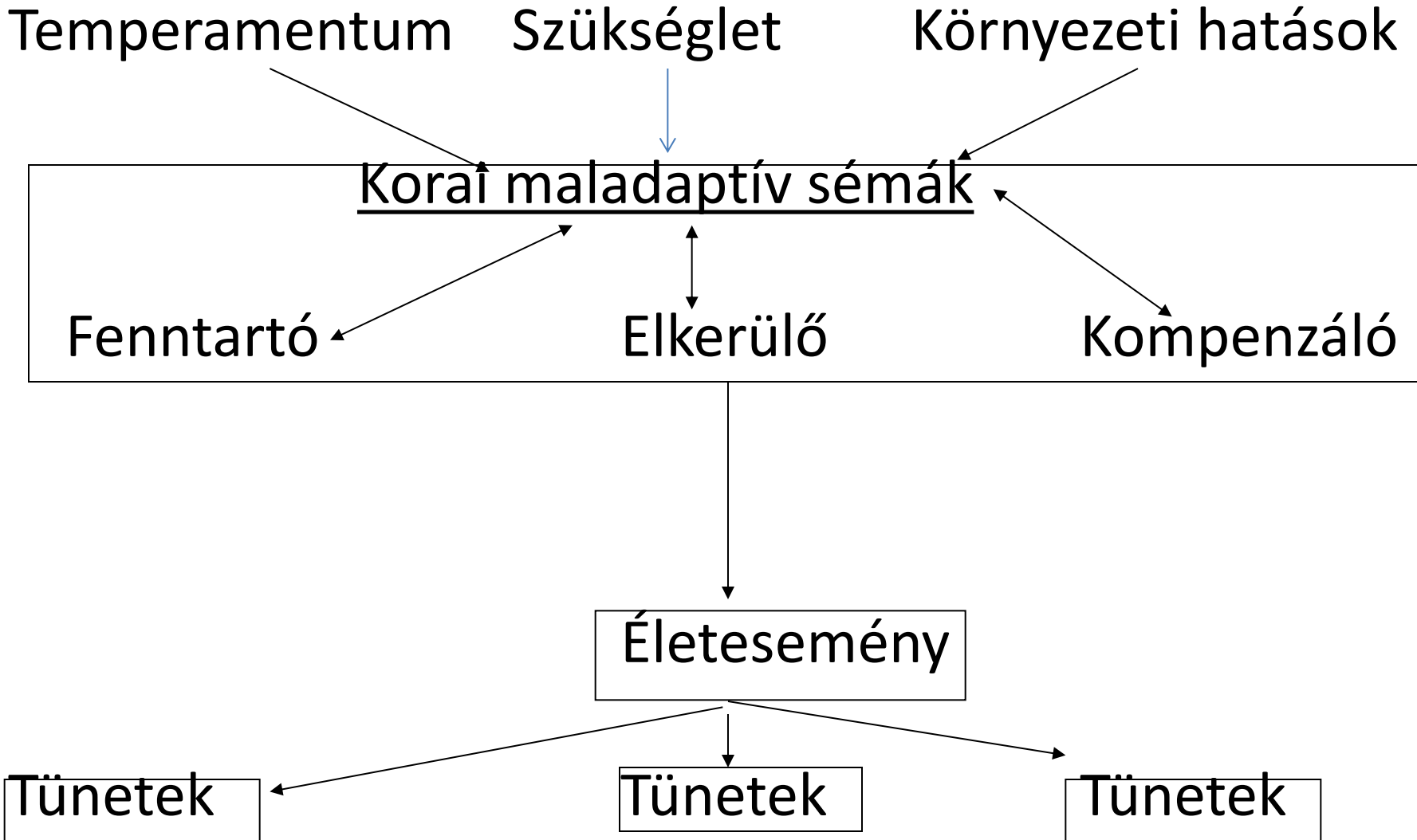
Kezelés megtervezése:

- Terápiás célok kijelölése
- Lehetséges akadályok felvázolása

Terápiás hatás:

- Remoralizáció
- Beteg belső világának strukturálása
- Terápiás szövetség megalapozása

Esetkonceptualizáció



Központi probléma szintje	A problémára fókuszáló módszer
Körülírt viselkedéses tünet / helyzeti probléma	Viselkedésterápia, expozíciós technikák
Gondolkodásbeli torzítások, maladaptív kogníciók	Kognitív-viselkedésterápia
Saját szükségletek felismerésének akadályai	Személyközpontú, pszichodinamikus terápia
Aktuális interperszonális problémák	Interperszonális terápia, kognitív viselkedésterápia
Családi/rendszer konfliktusok	Családterápia/rendszerszemléletű terápia
Személyen belüli konfliktusok	Pszichodinamikus terápia, más belső konfliktust megcélzó terápia

Alapséma

Önalávetés: Nem meri szükségleteit, vágyait, érzéseit képviselni, mert fél, hogy a másik megharagszik rá, megbünteti, elhagyja.

(+) Mely pozitív közbülső hiedelem segített megbírkózni a beteg alaphiedelmével?
(-) Mi ennek a közbülső hiedelemnek a negatív ellentétpárja?

Közbülső hiedelmek

(+) Ha mindig alávetem az akaratomat másoknak, akkor nem haragszanak meg, és elfogadnak.

(-) Ha kifejezem nemtetszésem, elutasítanak és elhagynak.

Kompensációs stratégiák:

Mely viselkedés segít abban, hogy megbírkózzon alaphiedelmével?

Kompensációs stratégiák:

Zoroka elkerüli szükségletei kifejezését.

Nehezebbre esik nemet mondani a másoknak.

Önfeladás, érzelmi kifejezések gátlása

Mások kedvébe járás.

Esemény:

Mi volt a problémás helyzet?

Esemény:

Elhívják az iskolába közösségi munkára, amikor más dolga van.

Automatikus gondolat:

Mit gondolt közben?

Automatikus gondolat:

Ha nemet mondok, megbántódnak vagy megharagszanak.

Érzelem:

Mit érzett?

Érzelem:

szorongás

Viselkedés:

Mit tett ekkor a beteg?

Viselkedés:

Elmegy takarítani

Központi kapcsolati konfliktus téma

- Szükséglet, vágy:
 - *Mit akar a másik személytől?*
Szeretné érvényesíteni a saját akaratát.
- A másik elképzelt/valós reakciója:
 - *Mit gondol, hogy a másik, hogyan fog reagálni?*
Ténylegesen, hogyan reagál?
Megharagszik, ha Zorka érvényesíteni akarja a saját akaratát.
- A másik reakciójára adott válasz:
 - *Hogyan reagál a másik képzelte, vagy valódi reakciójára?*
Megijed a másik reakciójától és lemond a saját szükséglete érvényesítéséről

Terápiás szerződés

- A terápiás szerződés többnyire szóbeli megegyezés orvos és beteg között.
- A pszichoterápia célját
- A terápiás kapcsolat szakmai és etikai határait.
- A terapeuta elmagyarázza a használt terápiás módszer kereteit.

Beavatkozás szakasza



Szükségletek kielégítésének belső akadályai: internalizáció

A belsővé tétel lépései az alábbiak:

- az egyénben felébred egy vágy, és ezt jelzi a fontos másoknak, aki reagál rá
- az egyénben felébred a vágy és elképzeli, hogy a másik hogyan reagálna rá
- az egyénben felébred a vágy és már ő maga reagál egy belső önmagával folytatott dialógusban úgy, ahogy a fontos másik korábban tette
- az egyénben felébred a vágy és anélkül, hogy tudatosulna benne, úgy viselkedik, ahogy a fontos másik elvárná, és tudatosan azt éli meg, hogy ő ilyen, ha másképp viselkedne az nem is ő lenne, emellett a ki nem elégített szükséglet rossz közérzete is tudatosul

Szükségletek kielégítésének belső akadályainak kezelése

- A pszichoterápia lépései:
-
- a rossz közérzet és a szükségletek kapcsolatának feltárása
- belső dialógusok, gondolatok azonosítása: hogyan viszonyul a személy saját szükségleteihez
- a szükséglet kielégítésre vonatkozó belső gondolatokhoz hasonlóan reagáló fontos személyek azonosítása
- konkrét epizodikus emlékek felidézése, és a belsővé tett folyamatok visszahelyezése a múltba
- a szükségletek érvényesíthetőségére vonatkozó alternatív nézetek kialakítása
-

A pszichoterápia hatására bekövetkezett változás megítélése

- A tünetek száma csökken és/vagy a tünetek elviselésének képessége (toleranciája) nő
- Adaptív kapacitás fokozódik
- Belátás fokozódik
- Alap konfliktusok, sémák megoldódnak, kezelhetőbbé válnak

Lezárás szakasza

- A lezárás közös megegyezés eredményeként jött létre.
- A lezárás idejére a lehetőségekhez képest elegendő terápiában részesült.
- A kezelési célok elérése terén lényeges előrehaladás történt. A beteg képes problémái megoldásában önállóan alkalmazni a terápia során elsajátított készségeket.
- A lezárás nem fokozza a kockázatok mértékét, és nem ártalmas a betegnek.
- A lezárás menetét nem befolyásolják a terapeuta veszteséggel kapcsolatos problémái.
- A lezárást nem egyoldalúan a terapeuta erőltette.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!