

Pszichoterápiák

Dr.Hajnal Ágnes
Magatartástudományi Intézet

Pszichoterápia:

- **Pszichológiai elveken nyugvó gyógyító tevékenység.**
- **Célja (testi és lelki) tünetek kezelése, a magatartás korrekciója és a személyiségfejlődés elősegítése.**
- **Kiegészítője a medikális terápiának, vagy önállóan alkalmazható.**

Felhasználási területek:

1. Organikus betegségek következtében kialakuló szekunder és terciér pszichés zavarok

Krónikus organikus betegségek következményei oldására, amelyek a rehab.eredményeket rontják (túlzott betegségtudat, önértékcsökkenés, depresszió, szorongásos állapotok,elégtelen betegségtudat stb.)

Pt a szomatikus kezelés mellett

2.Pszichoszomatikus betegségek

Ahol az etiológiában, betegségtörténetben az organikus okokon kívül pszichés folyamatok és tényezők is döntő szerepet kapnak, pl. szívinfarktus; esszenciális hipertónia; asztma kondicionálódása-papírrózsa

Pt a szomatikus kezelés mellett

3. Testi tünetekben megjelenő pszichés zavarok -org. kivizsgálás negatív, szemben az előző csoportokkal

- **pszichogén eredetű evési zavarok (bulimia,an.n.),**
- **kiválasztási funkciók zavarai (enuresis noct., enkopresis, stb.), gastroint.zavarok**
- **testi tünetekkel járó funkcionális zavarok (mozgászavar- pl. járászavar, bénulás és érzékelési zavarok, nyelési zavarok)**

4. Közvetlen pszichés zavarok (szorongásos- és egyéb pszichiátriai kórképek)

Gyógyszeres terápiával kombinálva vagy önállóan alkalmazható a pt.

Pszichoterápiák felosztása

1. Résztevők száma szerint

Individuális terápiák (páciens és pterapeuta)

Csoportterápiák: párterápiák, családterápia, betegcsoportok stb.

2. Módszer szerint: **verbális**-nonverbális terápiák (autogén tréning, relaxáció, hipnózis)

3. Irányzatok szerint:

-**pszichonalaitikus**

-**viselkedésterápiák**

-**kognitív viselkedésterápiák**

-humanisztikus terápiák stb.

4. Mélysége szerint:

-oki, feltáró terápiák

-tüneti terápiák (pl.gyors szorongáscsökkentés, krízistámogatás, aktuális konfliktus megoldása)

Verbális pszichoterápiák

- *Pszichoterápiás szemlélet* (megértő meghallgatás, empátia, biztatás, pszichés tényezők figyelembevétele, kedves odafordulást, bátorítást, megnyugtatót, tanácsadást, a beteg "kiönti a szívét", gyógyulási motiváció fokozása, remény fenntartása –utasítások követésének alapfeltétele.)

Tünetről „lebeszélni” nem lehet. „Semmi baja” negatívumai.

- *Pszichoterápia szakszerű, tervezett alkalmazása, szabályai*

A pszichoterápia személyes kontaktusban realizálódik, a pszichoterapeuta és beteg közti interakciók sorozatát jelenti.

Verbális pt- beszélgetések sorozata a pt és páciens között

A szó, a beszéd szerepe a verbális pszichoterápiákban

- **Kommunikációs eszköz, ábrázoló funkció: élethelyzeteiben nem vagyunk jelen (helyzetek, élettörténet, viselkedése leírása)**
- **Introspekció: érzelmek, indulatok, vágyak, gondolatok, emlékek, élmények leírása**
- **Felszólító funkció: cselekvések kiváltása, érzelmek kiváltása, indulatok keltése, jutalmazás és iatrogéniák okozása**
- **De:csak azt mondhatja el, amit tud- tünetet sokszor nem érti- akaratától független ésszerűtlen cselekvések, gondolatok (kényszer, hajtépés stb.); sokszor nem tudatos feszültségek megjelenése tünetként (pl. agorafóbiás); tünet sokszor személyiségidegen (pl.agr.)**

Kérdés: a nem tudatos motívumok, érzelmek hogyan közelíthetők meg?

➤ **1. Fokozódó részletességű exploráció-sorozat: személyiség, élettörténet, élethelyzetek részletes megismerése**

➤ **2. Hipotézisek alkotása a tünet lehetséges okaira-új és új adatgyűjtés**

Pontos megfigyelések a tünet föllépése, erőssége és a környezeti események összefüggéseiről.

Pontos megfigyelések a páciens tudatos értékítéletei és valóságos viselkedése közti eltérések tekintetében.

➤ **3. Lassú szembesítés, konfrontálás elegendő információ birtokában az ellentmondásokkal. Páciens toleranciáját figyelembe venni.**

➤ **4. Fölismerés a sajátja legyen- belátás erős tünetcsökkenést eredményezhet**

- **Lassú folyamat lehet; tolerancia fontossága- beteg tűrőképességére ügyelni, mérlegelni!**
- **Mert:**
Kínos felismerések **megrázó** ereje (szuic., agr.)
Ellenállás (védekezés) formái a terápiában:
hallgatás, mellébeszélés, késések, kilépés a terápiából, szuicidium
- **A tünetet lassan kell átalakítani, régi helyett új megoldásmódot kell fölépíteni és gyakoroltatni, hiányzó készségeket elsajátítani**
- **A tünetet nem lehet „elvenni” , mert**
 - a régi helyett új megoldási módokat kell fölépíteni
 - a tünetet fenntartó okot meg kell ismerni és kezelni

Klasszikus pszichoanalízis, pszichoanalitikusan orientált rövid terápiák

Tünet oka

Freud: elfojtott ösztöntörekvések, vágyak vezetnek kerülőúton a tünetekhez. Okok: gyermekkori traumák. (Példák-pl.gyász)

- Terápiás elrendezés: beteg háta mögött a pter.- páciens fekszik, mindent kimond
- Módszer: szabad asszociáció, álmok szimbolikus értelmezése
- Értelmezés, újraélés, élményfeldolgozás folyamata-korrektív élmény.
- Indulatáttétel-pszichotranszferencia

A beteg terapeutával kapcsolatban megfogalmazott pozitív érzelmei vagy indulatai sokszor a beteg személyes problematikáját képezik; terapeutára vetített érzelmek. Nem sértődhet meg a terap. és pozitív érzelmeivel nem élhet vissza.

Indulatáttétel elemzése

a terápiás folyamat fontos része lehet, amit meg kell beszélni.
Egy fontos kapcsolati minta „bejön” a terápiába.

- Lassú, erős regresszió, költséges

Rövid, pszichoanalitikusan orientált terápiák

- Elméleti alap ugyanaz
- Fokális: probléma fókusának kijelölése
- Terapeuta is aktív, intenzív interakciók, ülnek;
- Időhatáros vagy nem
Időhatár szerepe (veszteség-élmények aktiválódása)

Viselkedésterápiák, kognitív viselkedésterápiák

- **Tanuláselméleti alapokon magyarázza a tüneteket:**
 - klasszikus és operáns kondicionálás,
 - utánzás,modellkövetés szerepe
- **Hiányos vagy hibás tanulási tapasztalatok útján alakulnak ki a tünetek, begyakorlódnak, ezért újratanulás, „áttanulás” révén módosíthatóak.**
- **Cél: Hibás viselkedés „áttanulása”, kontroll alá vonása, hiányzó készségek kialakítása**
- **Beteg meggyőzése, belátása, megértetés, gyakorlás a ter.fontos része; feladatok, naplóvezetés, önmegyfigyelés, önereje mozgósítása- betegtől nagy aktivitást kíván**

- **Megelőző fázis**
(részletes magatartáselemzés, a tünetviselkedés
elemeinek, történetének, összetevőinek
analízise)

- **Elkerülés helyett megküzdés a szorongást kiváltó
helyzetekkel!**

Deszenzibilizálás

Sokszor része a relaxációs terápia, hipnózis- főleg pszichoszomatikus és szomatopszichés problémák esetében. Szívritmus, bélműködés stb.- pszichofiziológiai áthangolás, ellazult nyugalmi állapot elérése

➤ Szorongáshierarchia fölállítása (0.....100)

➤ Fokozatos deszenzibilizálás

Szembesítés fantáziában (in sensu)

Szembesítés valóságban a szorongást kiváltó helyzetekkel (in vivo)

➤ Ingerelárasztás

➤ Undor legyőzése- rajz, fotó, valóság

- **Jutalmazás és önjutalmazás szerepe; problémái
gyereknél, felnőtteknél**
- **Averzív kondicionálás**
pl. Rosszullét alkoholtól, alkohol szagától,
Amerika-szexuális bűnözők -ES
Dohányzás-leszoktató program
- **Hiányzó készségek gyakoroltatása (szerepjátékok,
feladatok, fantázia), asszertív tréning**

Kognitív terápiák

Reakciót mindig megelőzi a gondolati értékelés-gyors lefutás, észrevétlen, automatikus gondolatok: gondolkodási szokásablonok múltbeli tapasztalatok alapján;

Irracionális gondolatok, információszerzés irracionális módjai is jelentős mértékben automatikusak, ami a szorongás egyik okozója. Irracionális gondolatok alapján automatikus cselekvések.

Kognitív szemlélet

- Hogyan változtassuk meg érzéseinket gondolkodásmódunk, értékelésünk megváltoztatásával? Kognitív rekonstruálás.
- Kognitív terápiában legfontosabb készség a racionális öntársalgás tanítása.
- **Katasztrófa-gondolatok: Pánikbetegség: „Meghalok, elájulok”**
Hipochonder: „Biztosan rákos vagyok.”

Gondolkodási torzítások korrekciója:

Kell/muszáj gondolkodás

Néha nincs, de általában van választási lehetőségünk.

PI. Mindig pontosnak kell lennem!

Helyettesítés: Szeretném, jó lenne, ezt választom, ezt határoztam, szeretek időben érkezni, szeretnék időben érkezni, szivesebben érkezem időben

Kérdés: Ki mondja, hogy nekem kell/muszáj? Egyedi értékek, preferenciák csak.

Objektív értékelés: Sorra venni a rendelkezésre álló választási lehetőségeket; ne vaktában, a muszájnak megfelelően döntsön. Melyik megoldásból milyen előny és hátrány származhat. PI. telefonon szóljon, h. késni fog, Késik, és majd elmagyarázza a helyzetet. Eldöntheti, h. legközelebb korábban elindul.

Racionális megvitatás, alternatívák mérlegelése, megéri-e nekem?

- Nem tudok helyett: Nem akarok, nem kívánom megtenni, nincs kedvem, nem szeretném.

PI. Nem tudok vezetni vs. Nem akarok vezetni.

Úgy döntöttem, hogy nem vezetek.

Nincs kedvem vezetni.

- Szorongást, pánikot keltő szituációkat kerülik sokan, a "nem tudom megtenni" gondolat alapján- korábban ment, utazott, stb. Kényelmetlenséggel nem akar szembenézni.

- A kontrollhely

A "kell/muszáj" gondolkodás minden formájának kontrollhelye önmagán kívül van. Olyan, mint a gyerek, akit a szigorú szülő kontrollál, figyel.

A racionális önközlésekkel a kontrollt önmagán belülré helyezi.

- Dichotóm gondolkodás, "minden vagy semmi":
a kell/m. gondolkodásra épül és a jó-rossz kategóriákba kényszeríti a gondolkodást. Perfekcionizmusban döntő szerepe- felnagyítja a hibákat, tévedéseket.

- Túláltalánosítás

Egy negatív eseményből a kudarc és balszerencse örök érvényű törvényét alkotjuk meg.

Kirándulás-rossz idő: Nekem semmi sem sikerül.

Étel odaég: Rossz háziasszony vagyok.

Kérdés: Igaz-e, hogy mindig....hogyan soha? Racionális átgondolás.

Szüleink címkéztek, vagy úgy értettük- tulajdonságcímkék internalizálódnak.

Negatív címkék sokasága: agresszív, durva, ízléstelen, kicsinyes, gyenge, konok, stb.

➤ Nagyítás/kicsinyítés-

Szükségtelen szorongáshoz vezetnek, együtt járnak általában

A túlzás két fajtája: katasztrofizálás: kis hibák, negatív eseményeket végletes felnagyítása. (szörnyű, rettenetes, nem tudom elviselni-holott csak kellemetlen események. Nagyítás: mások teljesítményének vagy képességeinek eltúlzása- önmagunk leértékelését implikálja.

➤ Perszonalizáció- negatív esemény bekövetkezése miatt érzett alaptalan felelősségérzet, bűntudat.

Befolyás összetévesztése az irányítással.

"X-t megsértettem, őrjöng dühében." Elemzés: még mi okozhatja haragját, számos tényező lehet.

➤ Gondolatolvasás-mások gondolataira, érzéseire következtetünk anélkül, hogy feltételezésünket bármivel is bizonyíthatnánk, vagy akár igazolni, akár cáfolni próbálnánk.

"Mivel tudom bizonyítani föltevésemet?" - azt gondolja, hogy pofátlan vagyok, rondának tart, haragszik rám, mert aznap nem köszönt stb.

➤ Jövendölés

Negatív jóslatot mondunk és meggyőzzük magunkat arról, hogy szilárd tény - Pl. pajzsmirigy-szövetten- biztos rákos vagyok- úgy viselkedik, mintha az lenne. X késik- biztos baleset érte- ettől fogva eszerint viselkedik.

Kérdés: Mi a valószínűsége annak, hogy megtörténik, milyen tények támasztják alá a feltételezést?

➤ Vitatható források tekintélyként való elfogadása- olyan véleményre vagy tanácsra hagyatkozunk, amelyre másodlagosság, tudatlanság, tapasztalathiány vagy előítélet jellemző, ill. valamely vélemény vagy tanács feltételen átvétele annak vizsgálata nélkül, hogy azt tapasztalathiány vagy előítélet jellemzi-e.

"A szomszéd szerint nem vagyok elég ügyes a tánchoz".

Kérdés: Milyen tapasztalat vagy gyakorlat teszi mesterré ezt az embert ezen a területen? Vezetheti-e azt az embert valamilyen elfogultság, érdek abban, amit mond?

➤ Érzelmi érvelés

Érzelmeinket valamely igazság objektív bizonyítékaként vagy egy nézet, gondolat igazoló érveként vesszük számításba. Önromboló lehet vakon követni érzelmeinket.

Érzelmeink egészséges kezelésének feltételei:

- a tapasztalt érzelmek pontos azonosítása
- az érzelmet felkeltő szükséglet vagy kívánság pontos azonosítása

➤ Perfekcionizmus

„Mindent tökéletesen kell csinálnom”. („Hajszá minden ünnepnap”)

- irreálisan magas személyi követelményeket és célokat tűzünk ki magunk elé,

- minden vagy semmi gondolkodás, és kudarc, ha irreális követelményeinket nem elégítjük ki, érték mércéje a teljesítmény

-szelektív észrevezés révén kis hiányosságokra és kis mulasztásokra helyezük a hangsúlyt.

-tökéletesség lehetőségének tévhite

-az emberi érték teljesítményfüggőségének tévhite (értéket csak a teljesítmény képvisel)- szorongást növeli

-minden tévedés túrhetetlenségének tévhite

-túlságos tetszésigény (önmaga igényei fölé helyezi másokét)

-túlzottan célra koncentrálni- a folyamat igen nyomasztóan hat

Részeredményekre koncentrálni, sikereket elismerni,
mindennapi

tévedések elfogadása.

- Negatív jövendölés (baleset érte, meghal, megbukik stb.)

➤ Múlt és jelen egybemosása

Jelenre úgy reagálunk, mintha múlt volna. Múltbeli fenyegetés reális lehetett, de jelenben nem az. (X gyerekként megbüntette ezért, de már nem él.)

➤ Az életről áldozataként való gondolkodás és viselkedés

Mintha áldozatok lennének, ezért kiszolgáltatottnak érzik magukat, Rejtve benne, hogy nincsen befolyásuk az eseményekre, ill. arra, amit tesznek.

Önközlések negatív formája:(Haza kell mennem, mert gyerekkel tanulni kell. Ez, ami velem történt, az ő bűne. Az ő áldozata vagyok.Nem tehettem mást, mert ő ezt tette.) Szokássá válik másokat kárhozatni és hibáztatni. „Tőle függök”. Mások negatív magatartását meg kell tanulni kezelni.

➤ Túlzott tetszésigény

Gyerekkorban alakul hit v. tévhit, hogy mások nem fogadnak el.
Túlságos törődés mások tetszésének, elfogadásának elnyerésével.

Egyben erősen érzékenyít a kritikával szemben és az elutasítástól, nemtetszéstől való félelem felettesekre is kiterjedhet.

Önbecsülés bizonytalan, viselkedés gyerekes- figyelni, mit vált ki.

Nincs szükség bárki tetszésére, és ha jó kapcsolat, a hiba iránt is elnéző a másik.

A szorongást kiváltó negatív gondolatok azonosítása

Agorafóbiás beteg

Helyzet	Kényelmetlenség foka	Hányszor próbálta elkerülni
Sorbanállás	enyhén kényelmetlen	Nagyon ritkán
Baráttal étterem	kényelmetlen	Lehetőleg elkerülöm
Étterembe egyedül	pánik	Mindig elkerülöm
Utcán egyedül menni Kézfogás stb.	Pánik	Mindig elkerülöm

Szorongáskeltő gondolatok, tünetek azonosítása

Testi tünetek

szédülés,
ájulásérzés,
izzadás

heves szívdobogás

Gondolatok

nem bírom ki,
mentők visznek el;
azt hiszik, hogy ittam

meghalok

Bátorító önközlések

?

?



Egyéni pszichoterápiák közös jellemzői

➤ **Első interjú (tünetek, problémák áttekintése)**

➤ **Beteg alkalmasságának megítélése**

-terápiás motiváltság

(akarjon változást, szenvedésnyomás, legyen betegségbelátása-pl. szülő akarja felnőtt gyermekét rokkantnyugdíjazási törekvés, bűncselekmény

küldeni, problémája, pter.

személyét elfogadja. Antipátia kölcsönösen bizalmi kérdés, intimitások.)

lehetetlenné teszi-

-intellektuális nívó

-introspektív képesség

-őszinteség, bizalom (elhallgatás, hazugság, szégyen kezelése)

-lehetőség szerint főleg a ter. elején semmiféle döntő változtatást nem vállal életében; sokszor nem döntésképes és elhamarkodott döntést akar, ill. döntés felelősségét átadni.

- Pszichoterápiás cél közös kidolgozása**
- Pszichoterápiás szerződés, pszichoterápiás keretek megbeszélése (hol, mikor, hogyan)**
- Együttműködés kialakítása**
- Ellenállás fogalma és jelei**

Követelmények a terapeutával szemben

- **terápiás miliő biztosítása**
- **pácienssel sajátos kapcsolat (keretek betartása!!)**
- **maximális titoktartás biztosítása**
(Kivételek-felmentés beteg kérésére, agresszív cselekmény, öngyilkosság tervezése, hatóságok köre)
- **elméleti képzettség, technikai felkészültség: a terápiás formát a beteg személyiségéhez igazodva kell megválasztani-képzés (saját élmény stb.)**
- **terap.személyisége- értékítélet-mentesség; beteg szempontjainak figyelembevétele, kontaktusképesség, beleérzőképesség (empátiás készség)**

➤ Türelem, elfogadás, önismeret fontossága. Kudarcc és lassú haladás miatti indulatok kézben tartása. (példák)

➤ A beteg problémája a terapeutának hasonló érzelmi problémáit hívhatja elő:

pl. gyász, feldolgozatlan házassági konfliktus, szorongás tévútra viheti a pszichoterápiát, mert a terapeuta saját hibás életmegoldásaira instruálhatja a beteget. (példa)

➤ Legkülönbözőbb embereket kell megértenie és a kommunikációját a betegek szintjén kell tartania.

➤ Saját személyisége háttérben maradjon. A betegnek a saját személyiségének megfelelő megoldásban kell segítenie, és lényegtelen, hogy a terapeuta milyen értékeket, normákat talál helyesnek önmaga számára.

Szupervízió fontossága.