

Kdo je kdo? Psycholog, psychiatr, psychoterapeut

Nejdřív si uděláme jasno v terminologii:

1. Psychiatr

Psychiatr je odborník s lékařským vzděláním (vystudoval tedy medicínu). Zpravidla studoval 6 let všeobecné lékařství, později se specializoval v oboru psychiatrie. Náplní jeho práce je odborná lékařská pomoc lidem trpícím všemi formami psychických poruch (onemocnění).

2. Psycholog

Psycholog je odborník, který má humanitní vzdělání (vystudoval na filozofické fakultě). Studium trvá v průměru 5 let. Má vzdělání o používání psychodiagnostických metod (psychologických testů), znalosti o vývojové psychologii, psychologii dospělých, o různých psychologických teoriích, směrech v psychologii i psychoterapii. Může se specializovat v oboru klinická, poradenská, pracovní / organizační psychologie. V zásadě se dá říci, že jeden z rozdílů mezi psychiatrem a psychologem například je, že psychiatr může předepisovat léky na recept, ale psycholog ne.

Kdo z nich může být psychoterapeutem?

Při splnění určitých legislativně daných požadavků psycholog i psychiatr mohou být psychoterapeuty. Psychoterapeutem se, opět při splnění legislativních podmínek, může stát i logoped, léčebný pedagog, magistr ošetřovatelství. Pro všechny platí, že psychoterapeuty se stávají až po absolvování dlouhodobého psychoterapeutického vzdělávání a výcviku. Vzdělávání a výcvik zpravidla obsahuje kromě teoretické i zážitkovou část – tato může být skupinová nebo individuální. Přitom psycholog nebo psychiatr chodí i na vlastní terapii – jako klient. Současně pracuje s klientem / pacientem – samozřejmě pod supervizí zkušeného a akreditovaného psychoterapeuta. Na závěr začínající psychoterapeut absolvuje závěrečnou zkoušku a vypracuje odbornou práci a až potom získá (nebo nezíská) akreditaci.

Co je psychoterapie?

Psychoterapie je léčba rozhovorem, která se používá v lehčích a středně těžkých případech emočních nebo duševních poruch (těžké případy se léčí kombinací psychoterapie a léků). Známe několik druhů psychoterapie (škol), podle kterých terapeuti postupují. Nejčastěji používanými druhy psychoterapie jsou:

- psychodynamická (hlubinná),
- interpersonální,
- humanistická,
- kognitivně-behaviorální psychoterapie.

Někdy se kombinují s relaxačními metodami jako autogenní trénink, progresivní svalová relaxace. Využívá se i hypnóza.

1. Psychodynamická-hlubinná psychoterapie

Ta se zaměřuje na odkrývání nevědomých konfliktů, se kterými se klient učí efektivněji vypořádat. Terapeut se zajímá o zážitky z minulosti, dětství, které mohou být příčinou problému. V současnosti hlubinně-psychologické směry výrazněji zahrnují do oblasti svého

zájmu i objektové vztahy (tedy vztahy s lidmi, kteří mají v životě klienta významné místo tak v minulosti, tak v přítomnosti).

2. Humanistická psychoterapie

Humanistická psychoterapie se zaměřuje na aktuální bytí člověka, jeho život “tady a teď”, na existenciální otázky.

3. Interpersonální psychoterapie

Interpersonální terapie se zaměřuje na zlepšení klientových mezilidských vztahů.

4. Kognitivně-behaviorální terapie

Ta pomáhá pacientovi změnit způsob myšlení a nazírání na věci, pokud mu jeho zažitý přístup škodí. Používá několik tréninkových metod.

Jak vypadá psychoterapeutické sezení?

Některé typy terapií se odehrávají tak, jak to známe z filmů: pacient / klient leží na gauči a lékař sedí v křesle, dělá si poznámky a vede rozhovor. I tento přístup má však svá pravidla: Pokud jde o imaginativní psychoterapii, tak by měl terapeut sedět vedle pacientky, na úrovni její hlavy. Tváře obou směřují paralelně stejným směrem, čili rameno při rameni, ale bez dotyku a s dostatečným odstupem, aby pacient / pacientka neměli pocit narušeného intimního prostoru. Když je terapeut muž a jde o ženu – pacientku, je třeba jí nabídnout přikrytí plachtou, aby měla dostatečný pocit soukromí a aby u zavřených očí neměla rušivý pocit, že muž – terapeut možná ‘civí’ na její ženské křivky. Při klasickém psychoanalytickém rozmístění sedí terapeut za hlavou pacienta se směřováním své tváře a těla v 90-stupňovém úhlu od směřování obličeje a těla pacientky. Nejběžnější typ psychoterapeutického sezení nevyžaduje, aby si pacient u odborníka lehl. Nejběžnější uspořádání je ve dvou křeslech, které jsou v adekvátní vzdálenosti od sebe a jejich nasměrování je takové, že spojnice pomyslných přímek jsou cca 2 metry před křesly. Oba, psychoterapeut i pacient přitom mají v pohodlném výhledu hodiny, které jim poskytují informaci o plynutí času, který mají k dispozici.

Průběh psychoterapie

Na prvním psychoterapeutickém setkání se zhodnotí celkový stav daného člověka. Psychoterapeut si prostuduje zdravotní záznamy, aby vyloučil případné tělesné onemocnění, které může ovlivnit psychický stav klienta. Psychické poruchy mohou být totiž způsobeny i neurologickými nebo hormonálními problémy, chronickými nemocemi nebo nežádoucími účinky některých léků. Psychoterapie má mít stanovený cíl, na kterém klient a terapeut pracují během pravidelných sezení. Ta trvají zhruba 45 – 50 min. Psychoterapie je aktivní proces vyžadující soustředěnost, energii a angažovanost obou stran. Terapie mnoha pacientů, zvláště těch, u kterých jsou problémy spojené s chováním, sestává ze 16 a více sezení. Existuje psychoterapie individuální, skupinová, manželská nebo rodinná. Seznam akreditovaných psychoterapeutů najdete na stránkách České psychoterapeutické společnosti na webu www.psychoterapeuti.cz. Kromě kontaktních údajů mají rovněž uvedeny oblasti, na které se zaměřují.

Nejčastější otázky, které se týkají psychoterapie

- Jak dlouho zpravidla trvá psychoterapeutický výcvik?

Psychoterapeutický výcvik trvá minimálně 4 roky, obsahuje 1 450 hodin, v nichž je zahrnuta zážitková a metodologická část, teorie, supervize, vlastní terapie (v rozsahu 150 hodin), praxe na psychiatrické klinice nebo na psychiatrickém oddělení a specializovaná psychoterapeutická praxe, jakož i vlastní psychoterapeutická práce pod supervizí.

- Zkoušejí se tam různé přístupy nebo pouze jedna škola?

Nejde zde o “zkoušení” – kandidát vzdělávání v psychoterapii si vybere, v jakém směru či metodě, které nabízí institut pro vzdělávání v psychoterapii, se chce vzdělávat. Před přijetím do výcviku, kromě splnění legislativních podmínek, absolvuje i úvodní pohovor, který také hraje roli při rozhodování o jeho zařazení do výcviku.

- Může psychoterapeut více poškodit, jak pomoci? Jak to zjistím?

Například, když odcházím ze sezení v dobré náladě, terapie účinkuje, pokud pláču, terapeut mi nepomáhá? Je mylný názor, že jen sezení, po jejímž uplynutí je klient dobře naladěný, je terapeuticky účinné. Součástí terapie jsou i tzv. “těžké” sezení, ba i období v terapii, kdy klient prožívá i smutek ... Pláč v terapii nepokládáme za negativní, často je to naopak – uvolní se emoce, do té doby často potlačovány, které je možné v terapii zpracovat. Je však třeba podotknout, že i humor a smích patří do terapie. To, že terapie pomáhá, klient zjistí i podle toho, že se mu začne lépe dařit, například řešit do té doby zdánlivě neřešitelné, pocítí celkové zlepšení svého života.

- Řeší psychologové jiné problémy než psychoterapeuti?

Psychologové mohou řešit i jiné problémy podle své specializace, např. v rámci klinické psychologie, poradenské psychologie, v oblasti organizačně-pracovní psychologie, ale i v rámci práce ve školství jako školní psycholog. To jsou jen některé oblasti, v rámci kterých může být psycholog činný. Opět bychom jen podotkli, že psychoterapie je specifická odborná práce vyžadující adekvátní vzdělání, kterou může vykonávat i psycholog.

- Může se psychoterapeut pacienta při terapii dotýkat? Utěšovat ho položením ruky na ramena a pod.?

V terapii neutěšujeme. Pomáháme klientovi / pacientovi hledat účinnější způsoby řešení jeho základních konfliktů, vztahových situací, pracujeme například na posunu jeho sebehodnocení ... Některé směry, metody pracují přímo s dotykem – i terapeuta a pacienta, jiné jsou ve vztahu k využívání přímého dotyku terapeuta a pacienta zdrženlivé, respektive ho zcela vylučují.

- Jsou některé školy – směry v psychoterapii účinnější na nějaký typ potíží než jiné? Jak si mám psychoterapeuta vybírat?

Jsou potíže či onemocnění, při jejichž léčbě jsou některé metody účinnější než jiné. Je problematické odpovědět obecně. Dobré je, pokud odborník, za kterým klient / pacient přijde, mu i podle charakteru obtíží doporučí takového terapeuta, jehož zaměření je účinné pro zvládnutí dané problematiky. Výběr terapeuta je možný i na základě seznamu akreditovaných psychoterapeutů. Výběr může souviset i s dostupností terapie (např. v okolí, kde pacient žije), ale také s preferencí pacienta, zda by upřednostnil práci se ženou – terapeutkou nebo s mužem – terapeutem. Nežádka přichází pacient / klient i na základě doporučení někoho z okolí, kdo měl s daným terapeutem dobrou zkušenost.

Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/psychoterapie-co-to-je-a-jak-probiha/>