



umra



Miti in resnice o psihoterapiji pri motnjah razpoloženja

Izr. prof. dr. Gregor Žvelc, spec. klin. psih.

Partnerji programa



Sofinancer programa:



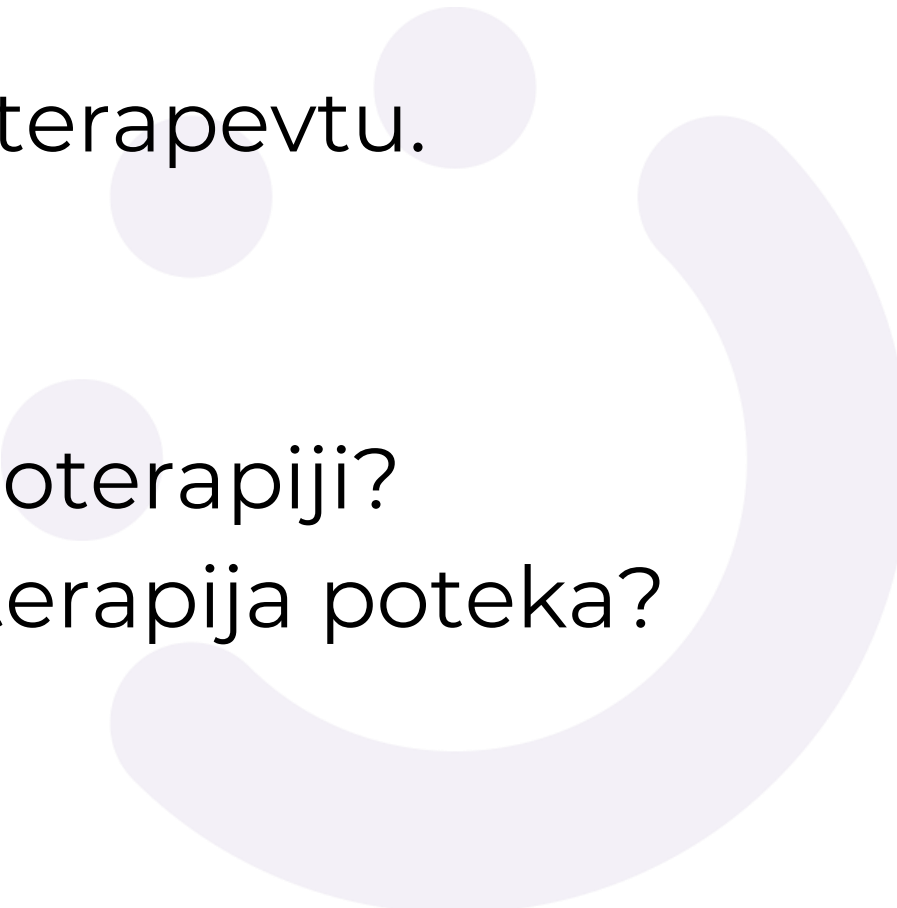
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KAJ JE PSIHOTERAPIJA?

Psihoterapija je namerna uporaba kliničnih metod in medosebnih značilnosti, ki slonijo na uveljavljenih psiholoških principih z namenom spremeniti klientovo vedenje, kognicije, emocije in /ali druge osebnostne značilnosti v smeri, ki so klientu zaželeni (Prochaska in Norcross, 2003).

Prvič pri psihoterapevtu

Pomislite, da greste prvič k psihoterapevtu.

- Kako bi ga poiskali?
 - Kakšna pričakovanja bi imeli?
 - Kaj bi si želeli spremeniti v psihoterapiji?
 - Kako si predstavljate, da psihoterapija poteka?
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Psihoterapija v zdravstvenem sistemu

- Specialisti klinične psihologije z usposabljanjem iz psihoterapije
- Specialisti psihiatrije z usposabljanjem iz psihoterapije



Izven zdravstvenega sistema:

Psihoterapevti v okviru psihoterapevtskih združenj:

- Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (SKZP)
- Združenje psihoterapevtov Slovenije (ZPS)
- Združenja posameznih pristopov (npr. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo)

Oblike psihoterapije

- Dolgotrajna/kratkotrajna
- Glede na število oseb:
 - Individualna
 - Terapija parov
 - Družinska psihoterapija
 - Skupinska psihoterapija

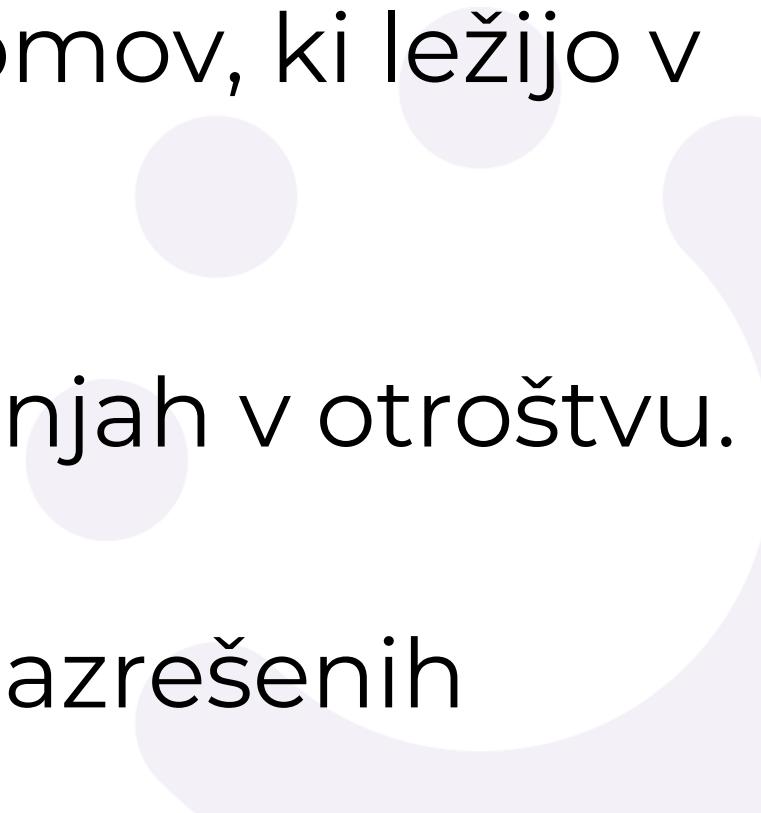


Glavni psihoterapevtski pristopi

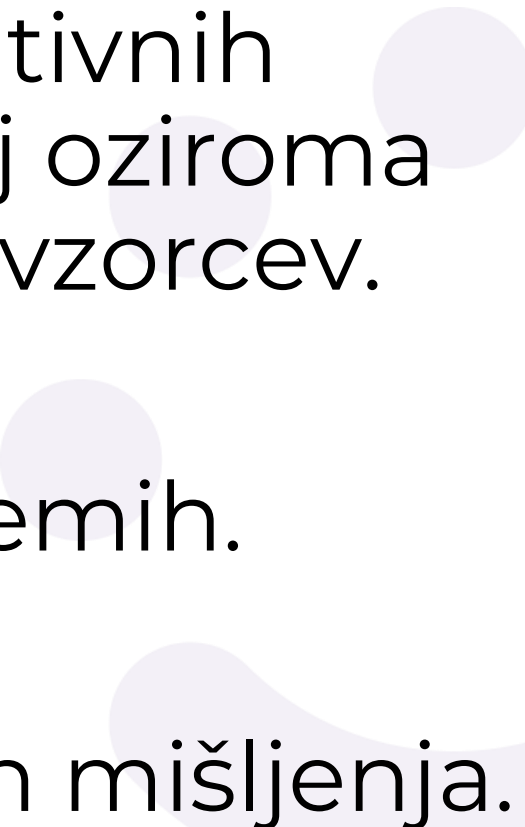
- 1) Psihoanalitični
- 2) Kognitivno-vedenjski
- 3) Eksistencialno-humanistični
- 4) Sistemski
- 5) Integrativni



Psihoanalitične terapije

- Usmerjajo na vzroke simptomov, ki ležijo v našem nezavednem.
 - Poudarek na zgodnjih izkušnjah v otroštvu.
 - Cilj je UVID in predelava nerazrešenih vsebin.
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Vedenjske in kognitivne terapije

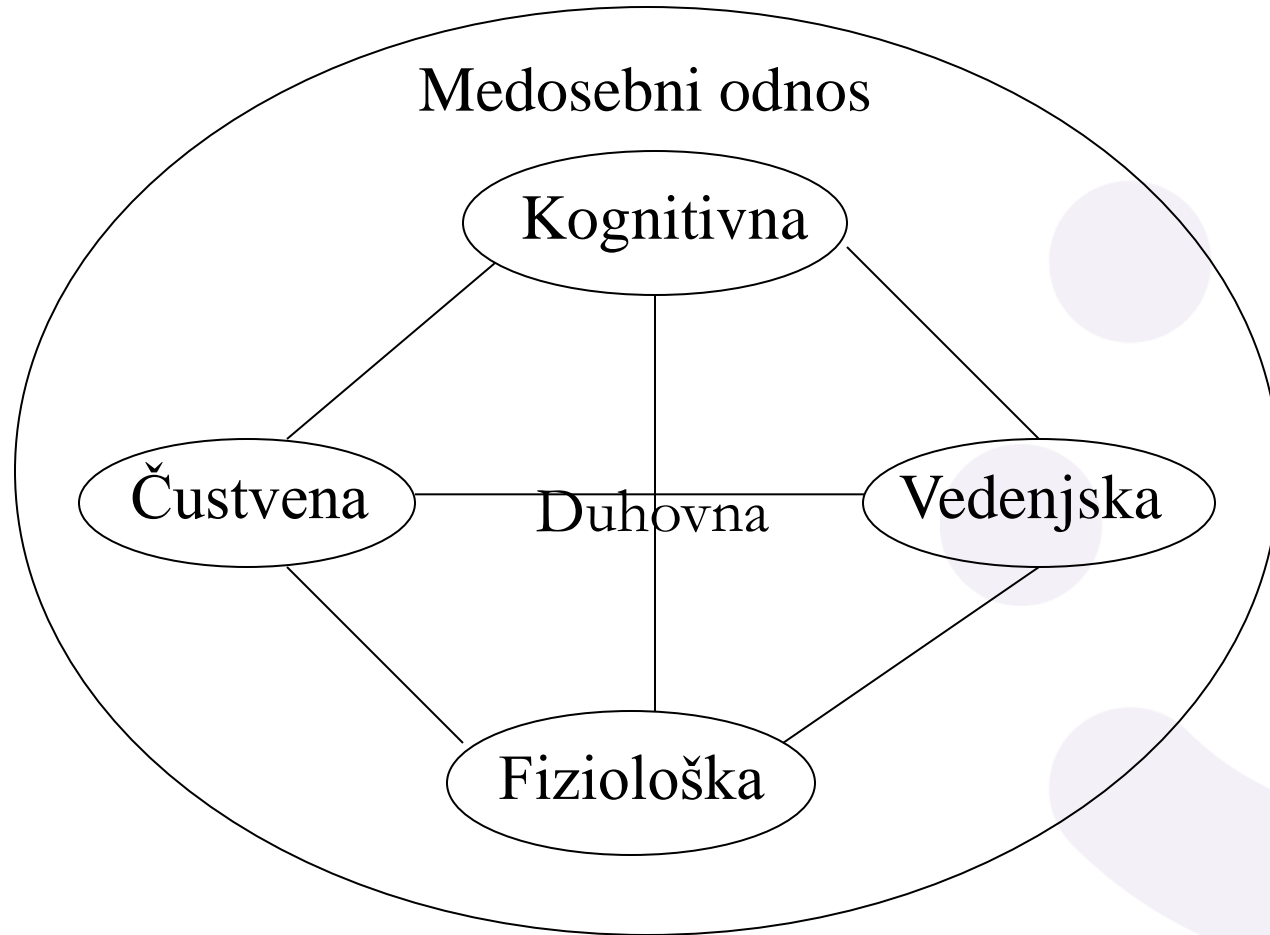
- Simptomi so posledica negativnih avtomatskih misli/prepričanj oziroma nefunkcionalnih vedenjskih vzorcev.
 - Poudarek na sedanjih problemih.
 - Cilj je sprememba vedenja in mišljenja.
- 
- Several light purple decorative elements are present on the right side of the slide, including a large curved shape at the bottom and several smaller circles of varying sizes above it.

Humanistični psihoterapevtski pristopi

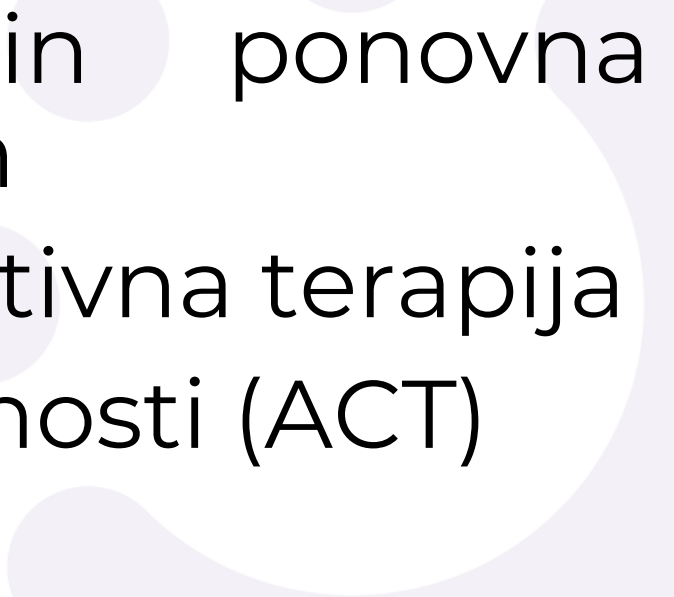
- Simptomi so posledica neskladja med posameznikom in njegovim ‚pravim‘ jazom.
- Poudarek na smislu, vrednotah in stiku s samim sabo.
- Cilj je spodbuditi proces osebnostne rasti, ki naravno poteka.

Integrativni pristop v psihoterapiji (Erskine, 1998)

SOCIALNO-KULTURNA DIMENZIJA



Nekaterere novejše oblike psihoterapije

- EMDR – desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem
 - Na čuječnosti temelječa kognitivna terapija
 - Terapija sprejemanja in predanosti (ACT)
 - Na sočutje usmerjena terapija
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc at the bottom.

Kaj lahko pričakujem v terapiji?

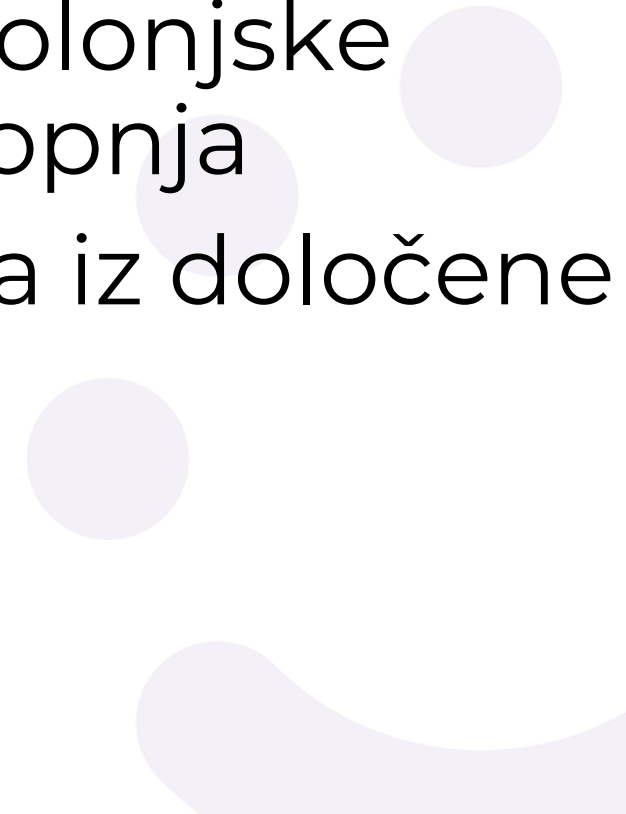
- **Empatičen in spoštljiv odnos**
- **Razumevanje sedanjosti:** Kaj vas je pripeljalo na terapijo? Katere so trenutne težave in problemi v vašem življenju? Kako se problemi vzdržujejo v vašem življenju? Kako se počutite v odnosu s terapevtom?
- **Povpraševanje o prihodnosti:** Kaj želite doseči in kaj so vaše želje in upanja za prihodnost? Kakšne spremembe želite narediti? Česa se bojite?
- **Preteklost:** Razumevanje, kako so vas izkušnje izoblikovale. Cilj je doseči večje razumevanje sebe in se osvoboditi nerazrešenih vzorcev. To lahko vključuje tudi razrešitev specifične travme.
- **Specifične tehnike:** razlaga, interpretacija, usmerjanje na čustva...
- **Domače naloge/eksperimenti:** klient npr. doma beleži negativne avtomatske misli, se postavi zase

Mit: Vsi psihoterapevti so šarlatani, ki jim gre samo za denar.

Resnica: Usposabljanje iz psihoterapije je dolgotrajen in zelo zahteven proces.


A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Usposabljanje psihoterapevtov

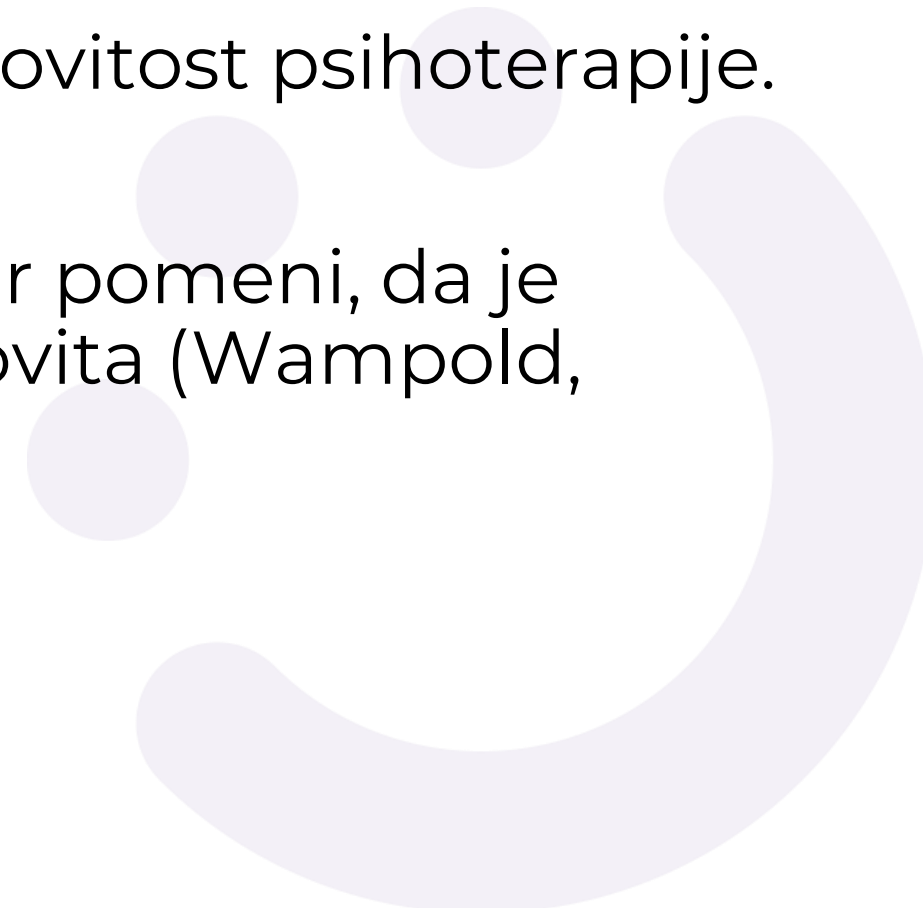
- Ustrezna predizobrazba 2. bolonjske stopnje/ 7. predbolonjska stopnja
 - Najmanj 4 leta izobraževanja iz določene psihoterapevtske smeri
 - Učna terapija
 - Delo s klienti
 - Supervizija dela s klienti
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Mit: Bolje ti bo, če se sam potrudiš in s pozitivno usmerjenostjo rešiš težave.

Resnica: Klienti, ki so v psihoterapiji, so na boljšem kot 79% ostalih, ki niso v terapiji (Wampold, 2015).

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc at the bottom right.

RAZISKAVE UČINKOVITOSTI

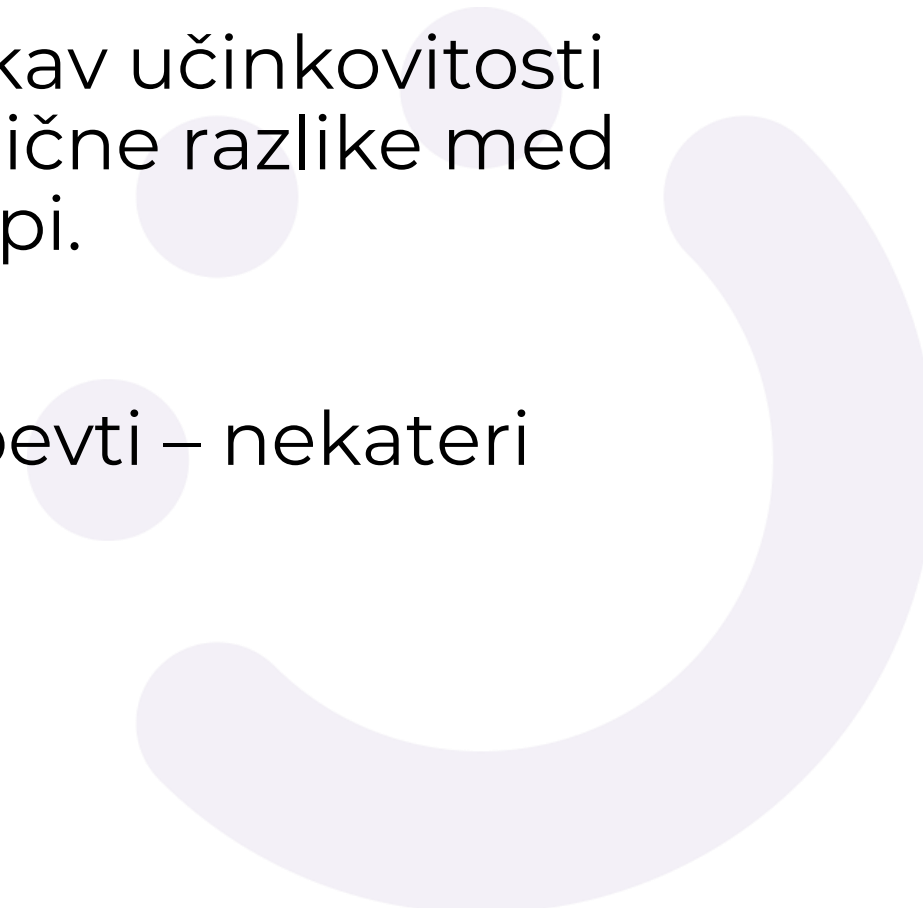
- Številne metanalize potrjujejo učinkovitost psihoterapije.
 - Povprečna velikost učinka = 0,80, kar pomeni, da je psihoterapija na splošno zelo učinkovita (Wampold, 2015).
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Katera psihoterapija je bolj učinkovita?



- Rzsodba ptice Dodo: 'Vsi ste zmagali in vsi si zaslužite nagrade' (Luborsky, Singer in Luborsky, 1975)
- Vse oblike psihoterapije dosežejo visok odstotek učinkovitosti.

Razsodba ptice Dodo v letu 2015

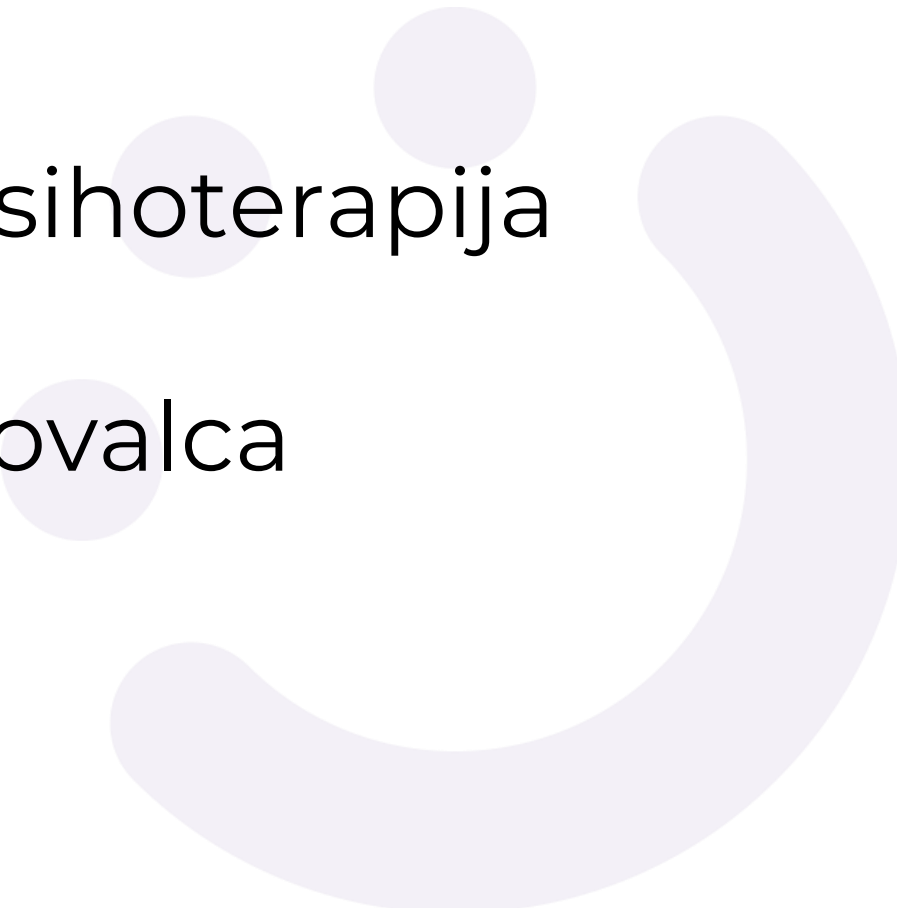
- Wampold (2015) - metaanalize raziskav učinkovitosti kažejo, da obstajajo majhne, če ne nične razlike med različnimi psihoterapevtskimi pristopi.
 - Obstajajo pa razlike med psihoterapevti – nekateri dosežajo boljše rezultate.
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Mit: Psihoterapija je enako učinkovita kot pogovor s prijateljico na kavi.

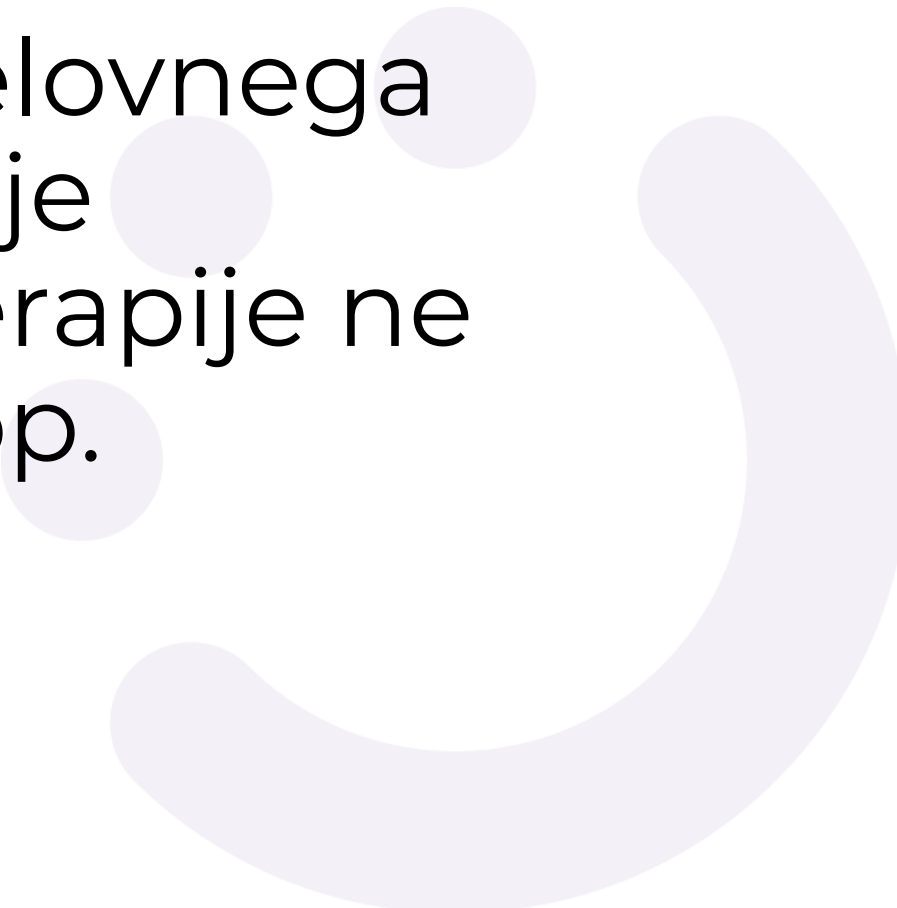
Resnica: Podpora in medosebni odnosi so pomemben del življenja, vendar ne morejo nadomestiti profesionalne pomoči, kadar je potrebna.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc at the bottom right.

Skupni faktorji, ki vplivajo na uspešno terapijo (Goldfried, 1995)

- Terapevtski delovni odnos
 - Upanje in pričakovanje, da psihoterapija pomaga
 - Perspektiva zunanjega opazovalca
 - Nove izkušnje
 - Testiranje realnosti
- 
- A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc at the bottom right.

Kvaliteta terapevtskega delovnega
odnosa najbolje napoveduje
učinkovitost in izid psihoterapije ne
glede na terapevtski pristop.

Several decorative light purple shapes are positioned on the right side of the slide. These include three overlapping circles of varying sizes and a large, thick, curved line that forms a partial arc.

Terapevtski delovni odnos

DOGOVOR

(strinjanje o ciljih in nalogah terapije)

+

KVALITETA ODNOSA



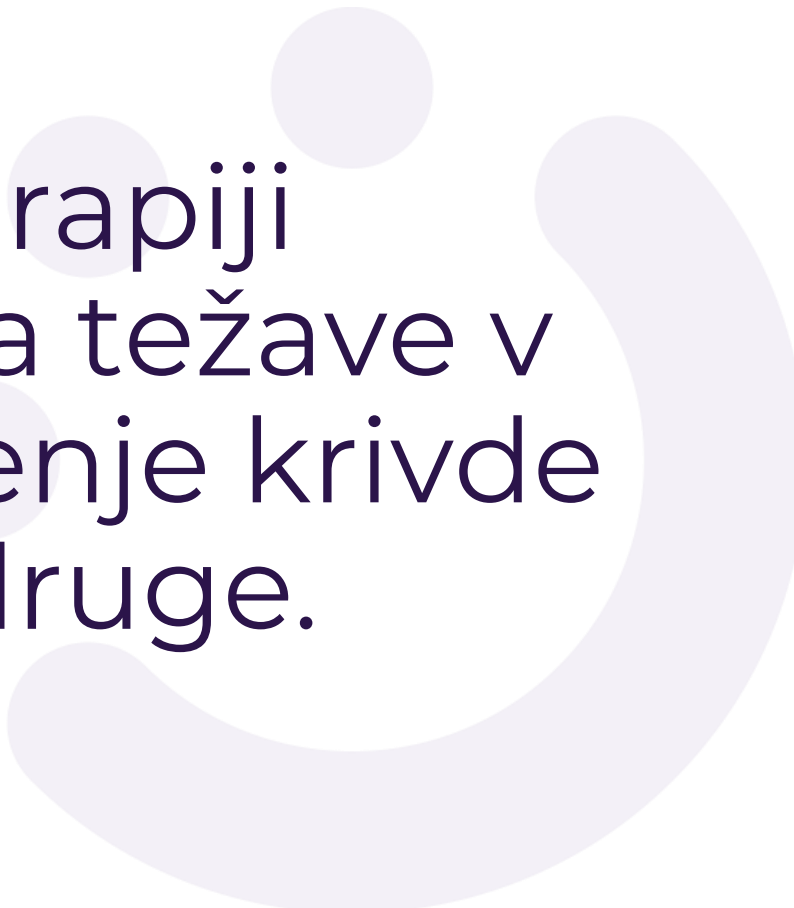
Mit: Če grem k psihoterapevtu, to pomeni poraz v življenju.

Resnica: Zavedanje težav in iskanje pomoči predstavlja MOČ.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Mit: Psihoterapevti za težave krivijo starše.

Resnica: Čeprav v psihoterapiji lahko odkrivamo vzroke za težave v preteklosti, ni namen valjenje krivde na starše ali pomembne druge.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a larger, light purple curved shape that resembles a partial smile or a stylized 'C'.

Mit: Psihoterapevt mi bo dal nasvet, kako naj živim življenje.

Resnica: Terapevt vam bo pomagal, da najdete sami svojo pot.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc at the bottom right.

Mit: Če bom šel v terapijo, bo to nujno trajalo več let ali celo življenje.

Resnica: Trajanje terapije je odvisno od dogovora med klientom in terapevtom.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several overlapping, semi-transparent light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial arc.

Mit: Moje težave bi se rabile rešiti v dveh mesecih.

Resnica: Določene težave zahtevajo dolgotrajno obravnavo.

A decorative graphic on the right side of the slide consists of several light purple circles and a large, thick, light purple curved line that forms a partial smile or arc.



Hvala za pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



umra



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE