

# *Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu*

*Ljubljana, 10. oktober 2022, Atrij ZRC*

 **umra**

**SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2022**





# Psihoterapija in osebnostne motnje

Partnerji programa:



Sofinancer programa:




REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Psihoterapija in osebnostne motnje

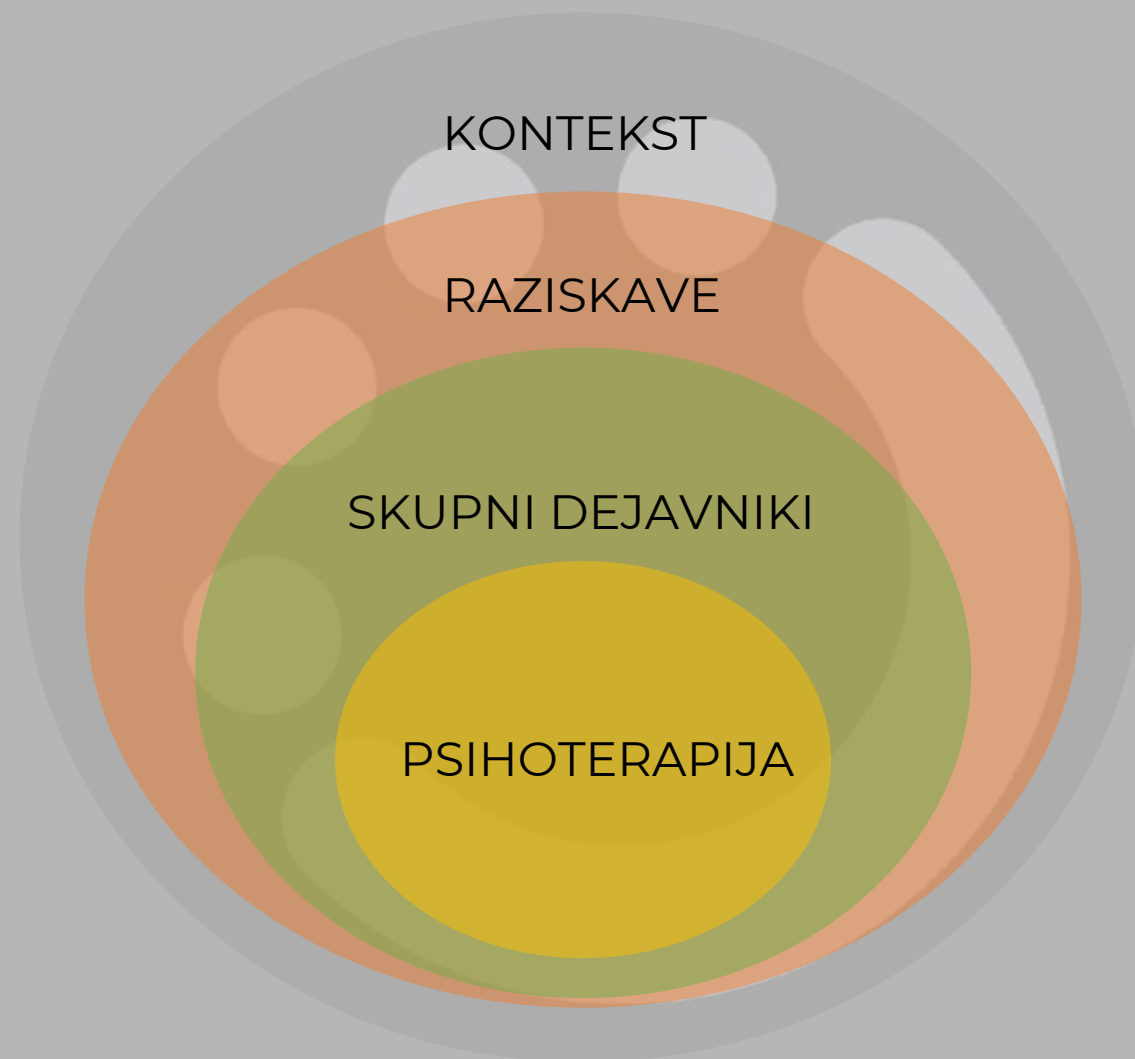
Avtor: Luka Agrež, mag. soc. del.,  
psihodinamski psihoterapevt

Ljubljana, 10.10.2022

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

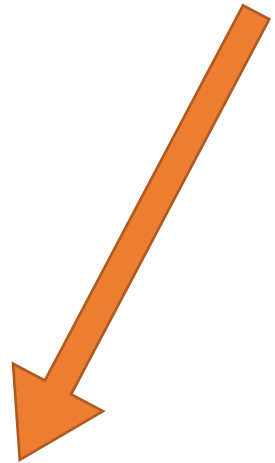
# Vsebina predavanja

- Izsledki raziskav psihoterapije OM
- Kontekst izvajanja in raziskovanja psihoterapije OM
- Skupni dejavniki uspešnih izidov psihoterapevtskega procesa
- Značilnosti potekov psihoterapevtskih procesov obravnave osebnostnih motenj



# Kontekst raziskovanja

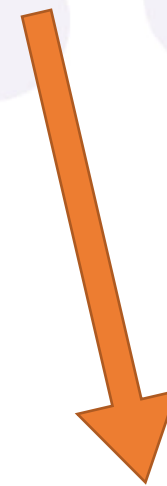
Učinkovitosti psihoterapije pri obravnavi osebnostnih motenj



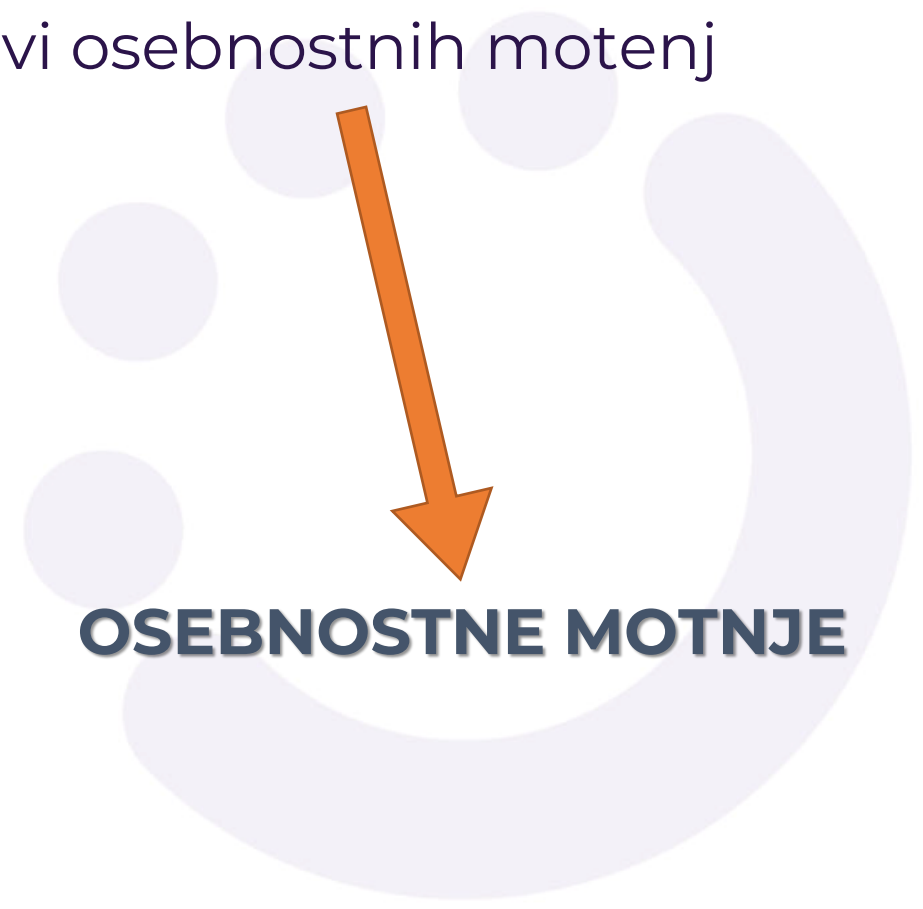
**UČINKOVITOST**



**PSIHOTERAPIJA**



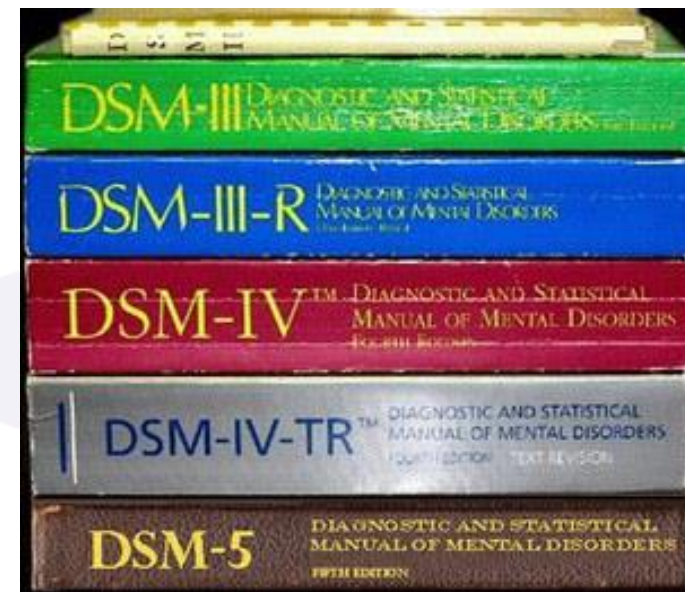
**OSEBNOSTNE MOTNJE**



# Kontekst raziskovanja

## Osebnostne motnje

- Poimenovanje za skupek mišljenj, čutenj, vedenj in odnosnih vzorcev, ki odstopajo od norme v določenem kulturnem kontekstu
- Poznamo različne variacije spremenljivk v definiciji, ki so v različnih klasifikacijah/priročnikih, različno klasificirane/poimenovane
- Posamezne klasifikacije predvidevajo različne postopke diagnostike in se skozi čas tudi spreminjajo oz. posodabljajo.
- V praksi ni »čistih« tipov klasificiranih osebnostnih motenj
- Na proces diagnosticiranja poleg uporabljene klasifikacije, vplivajo tudi osebni dejavniki diagnostika.
- Psihoterapevtske modalitete imajo različna razumevanja in pojmovanja osebnostnih lastnosti, ki niso nujno vezana na prej omenjene klasifikacije



# Kontekst raziskovanja

## Osebnostne motnje

Torej:

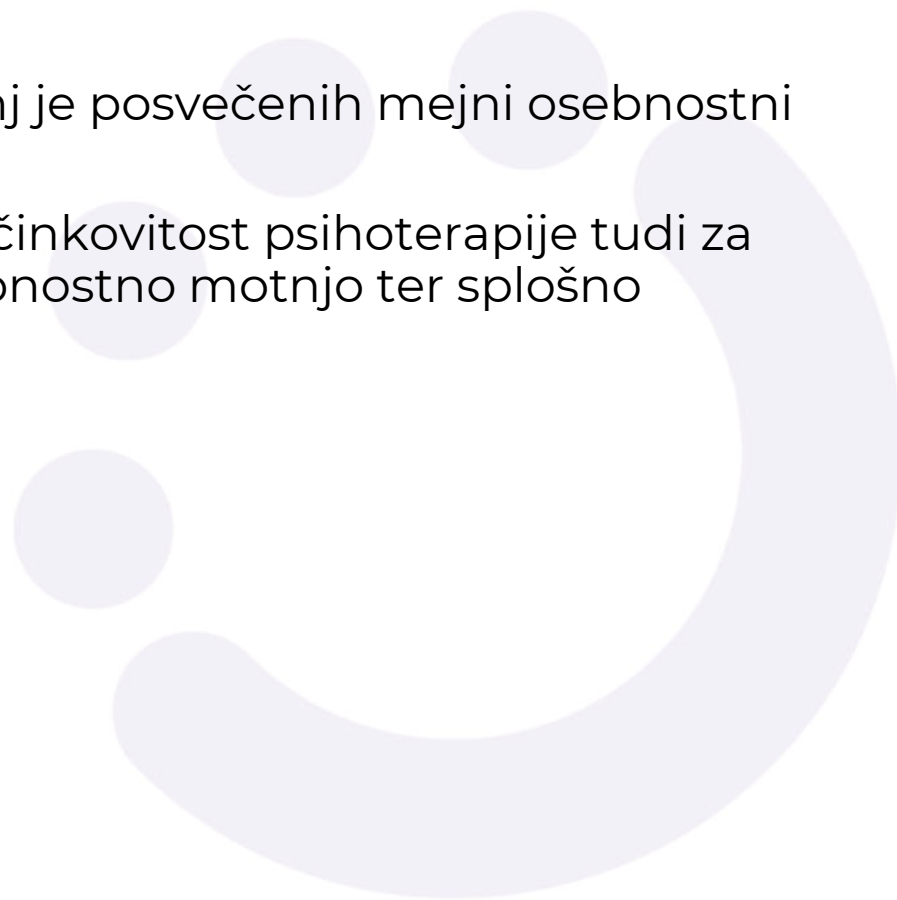
- diagnoza določene osebnostne motnje je odvisna od uporabljene klasifikacije ter časa diagnosticiranja;
- dva različna diagnostika lahko v istem obdobju postavita različni diagnozi tudi ob uporabi iste klasifikacije;
- v psihoterapevtski obravnavi so lahko osebnostne poteze posameznika razumljene in pojmovane drugače kot v psihiatrični in klinično psihološki obravnavi
- ...raziščimo „kakšna je učinkovitost psihoterapije za osebe z izkušnjo shizoidne OM“

# OM in psihoterapija

## Izsledki raziskav

Velika večina raziskav o psihoterapiji osebnostnih motenj je posvečenih mejni osebni motnji. (Paris 2008)

McMain in E. Pos (2007) po analizi literature potrjujeta učinkovitost psihoterapije tudi za izogibajočo, antisocialno in obsesivno-kompulzivno osebnostno motnjo ter splošno osebnostno motenost.





# Kontekst raziskovanja

## Psihoterapija

- OBLIKE PSIHOTERAPIJE:
  - Glede na število oseb (INDIVIDUALNA – PARTNERSKA – DRUŽINSKA – SKUPINSKA)
  - Glede na trajanje (DOLGOTRAJNA – KRATKA /kratkotrajna/časovno omejena)
  - Glede na globino (GLOBINSKA – PODPORNNA)
  - Glede na okolje izvajanja (BOLNIŠNIČNA – AMBULANTNA oz. podrobneje lahko delimo še na odprte in zaprte bolnišnične oddelke, dnevne bolnice, »stanovanjske/bivanjske programe« in zasebne psihoterapevtske prakse)
  - Glede na plačnika storitve (samoplačniška – koncesijska – javno zdravstvena – „pro bono“)
- ŠTEVILNI PSIHOTERAPEVTSKI PRISTOPI (med 300 in 400)
- OSEBNI STILI TERAPEVTOV

# Kontekst raziskovanja

## Psihoterapija

Torej:

- Ni nujno vsaka psihoterapevtska obravnava učinkovita za vse oblike osebnostnih motenj
- Potrjena učinkovitost določenega psihoterapevtskega pristopa za obravnavo določene OM ne govori o neuspešnosti drugih psihoterapevtskih pristopov
- Niso nujno enako učinkoviti vsi psihoterapevti učinkovitega psihoterapevtskega pristopa za določeno OM
- Vsak učinkovit terapevt pri obravnavi oseb z določeno diagnozo OM, ne ustreza nujno vsem klientom z diagnozo te OM
  
- ...raziščimo „kakšna je učinkovitost transpersonalne psihoterapije za osebe z izkušnjo shizoidne OM“

# Psihoterapija OM

## Izsledki raziskav

Dokazano uspešna psihoterapevtska modela **za obravnavo mejne osebnostne motnje** sta **dialektično vedenjska terapija** ter **strukturirane različice psihodinamskih psihoterapij**. (McMain, E. Pos, 2007; Paris 2008; Cristea, et al. 2017)

*V raziskavah potrjena uspešnost kognitivno-vedenjskih in psihodinamskih psihoterapij ne nakazuje neuspešnosti ostalih oblik psihoterapij, temveč govori zgolj o usmerjenosti raziskav pretežno le v ti dve psihoterapevtski smeri. Iz teh dokazov ne moremo sklepati niti o superiornosti določenega psihoterapevtskega pristopa pred drugimi, niti o indikacijah primernejših oblik psihoterapije za določene podskupine osebnostnih motenj.* (Bateman, Fonagy, 2000)

Za **obravnavo mejne osebnostne motnje so lahko učinkovite različne oblike psihoterapije**, ki temeljijo na različnih teorijah. Pomembno pa je, da so dobro strukturirane. Kot neuspešne se izkažejo psihoterapije z odprtim zaključkom. (Paris, 2008)

**Dolgotrajna skupinska terapija** in **individualna psihoterapija** imata **primerljivo uspešne rezultate**. (Paris, 2008)

# Psihoterapija OM

## Izsledki raziskav - protislovja

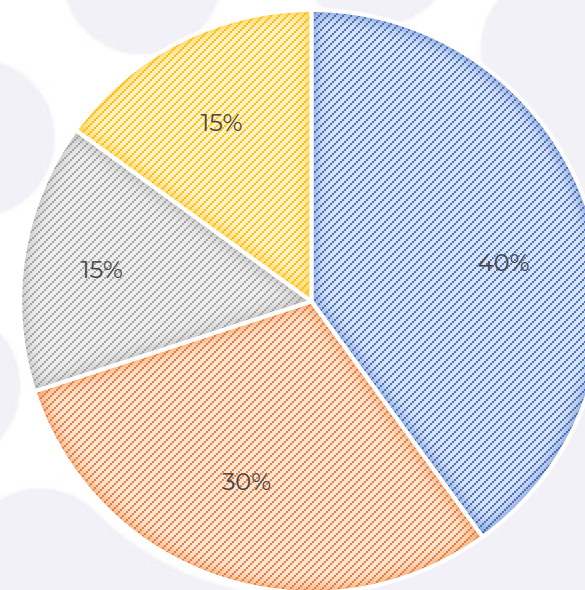
- Obravnave hudih oblik osebnostnih motenj so bolj uspešne v obliki krajših bolnišničnih obravnav in nadaljevanja obravnave v skupnosti, medtem ko so trajnejše bolnišnične obravnave manj uspešne. (McMain, E. Pos, 2007)
- Za osebnostne motnje vseh treh skupin po DSM klasifikaciji je bolj učinkovita psihoterapija, ki se izvaja v trajnem bivanju v bolnišničnem okolju. (Ogrodniczuk, 2011)
- Za osebe z diagnozo OM iz skupine A (shizoidna, paranoidna, shizotipska osebnostna motnja) je bolj učinkovitost psihoterapija v bolnišničnem okolju v primerjavi s psihoterapijo v ambulantni obravnavi. Osebe obravnavane v bolnišničnem okolju so dosegle očitno večje izboljšanje psihiatričnih simptomov, socialnega in medosebnega delovanja ter kvalitete življenja. (Bartak et al., 2011)
- Za populacijo oseb z diagnozami različnih osebnostnih motenj obstaja vsaj enaka ali večja učinkovitost individualne psihoterapije v zasebnih psihoterapevtskih praksah, kot obsežna psihoterapevtska bolnišnična obravnava, ki ji sledi ambulantno spremljanje. (Arnevik et al., 2010)

# Psihoterapija

## Skupni dejavniki

- **40%** izventerapevtski dejavniki
- **30%** skupni dejavniki
  - *empatija, toplina, sprejemanja klienta, opogumljanja klienta za tveganje, terapevtova skladnost, njegovo prepričanje in vera v proces*
- **15%** pričakovanja oz. placebo učinek
- **15%** terapevtske tehnike

## USPEŠNOST IZIDA PSIHOTERAPEVTSKEGA PROCESA



# Kontekst raziskovanja

## Učinkovitost

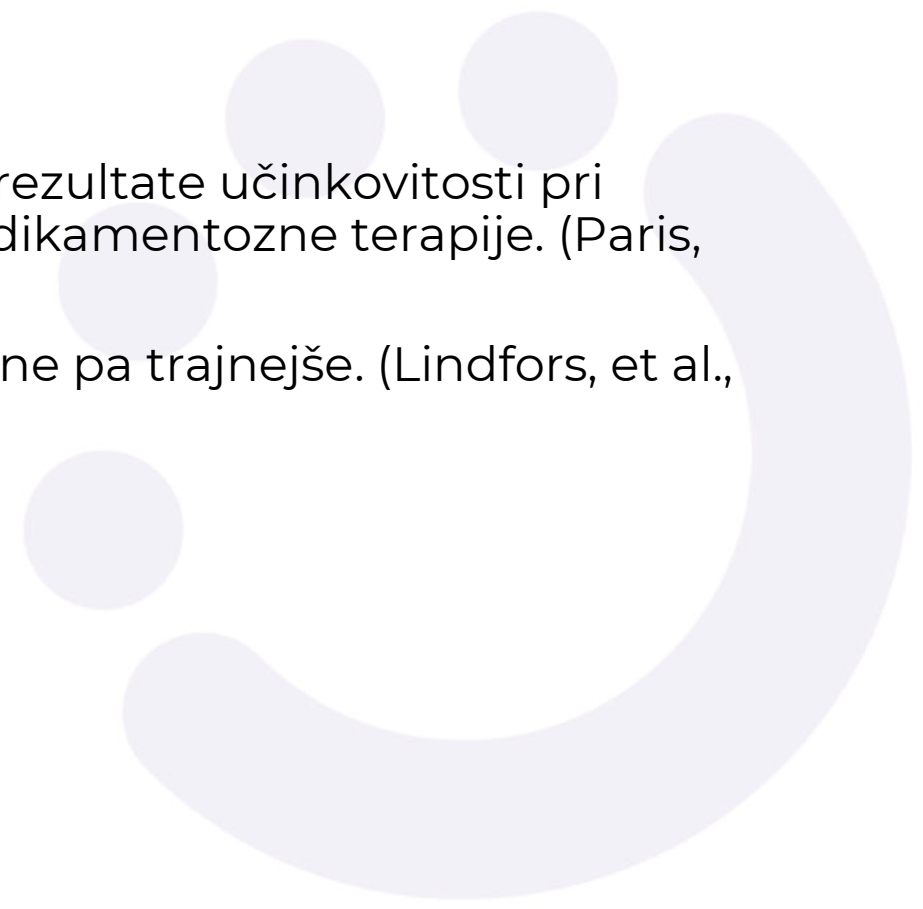
- Izidi psihoterapevtskih obravnav oseb z izkušnjo OM so lahko zelo različni
- Kar je za eno osebo z izkušnjo določene osebnostne motnje v obravnavi dosežek, je lahko za drugo osebo, z izkušnjo druge osebnostne motnje patologija
- Kar je za eno osebo z izkušnjo OM uspešen izid terapevtskega procesa, ni nujno uspešen izid za drugo osebo z diagnozo iste osebnostne motnje
- Kar je za enega terapevta uspešen izid obravnave, ni nujno tudi za drugega terapevta.
- *Splošni pokazatelj* uspešnosti psihoterapevtske obravnave je **izboljšanje kvalitete življenja**, ta pa se dosega preko individualno zastavljenih terapevtskih ciljev, ki so lahko zahtevnejši ali enostavnejši oz. višji ali nižji in se lahko tekom obravnave tudi spreminjajo.
- Odvisni so vsaj od dveh pomembnih dejavnikov: motivacije osebe z izkušnjo osebnostne motnje in terapevtove naravnosti v obravnavi
- Pomemben pokazatelj so tudi odnosi z ljudmi v vsakdanjem življenju osebe z izkušnjo OM

# Učinkovitost

## Izsledki raziskav

Raziskave jasno nakazujejo, da ima psihoterapija boljše rezultate učinkovitosti pri obravnavi osebnostnih motenj kot katerakoli oblika medikamentozne terapije. (Paris, 2008)

Kratkotrajne terapije prinašajo hitrejše učinke, dolgotrajne pa trajnejše. (Lindfors, et al., 2015)



# Potek procesa psihoterapije pri obravnavi OM

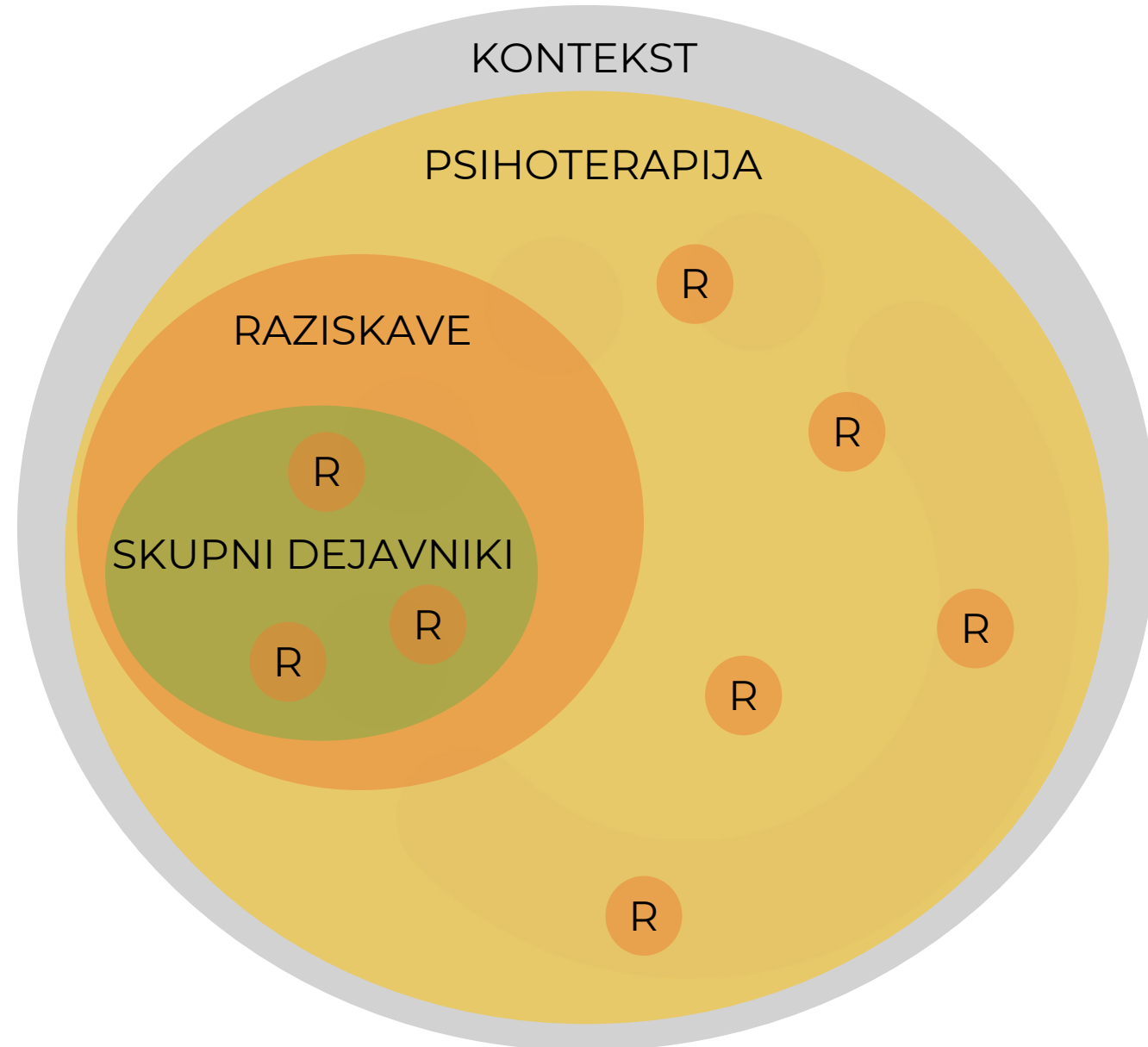
- Različni psihoterapevtski pristopi, različne oblike terapije, različne osebnostne motnje, različne osebnosti terapevtov in klientov
- Ne vidijo svojih napak
- Vidijo napake drugih
- Pogosto se vključijo v psihoterapijo zaradi pridruženih težav
- Pogosti zaključki, razočaranja
- Dokler ljudje ne uvidijo, da lahko sami največ postorijo za svoje življenje, psihoterapevtska obravnava ni uspešna
- Največji izziv: dovoliti si začutiti svojo ranjenost in se naučiti živeti z njo na drugačen način oz. začeti okrevati
- Metafora rane





# Zaključek

- Izvajanje in raziskovanje psihoterapije OM je kompleksno področje, kjer ni enoznačnih odgovorov
  - Pomembno je iskanje oz. vzpostavljanje skupnega jezika med različnimi strokami, ki so udeležene v proces obravnave OM (novi DSM)
  - Učinkovitost psihoterapije pri obravnavah osebnostnih motenj je pomembno praktično in raziskovalno odkritje, pred katerim je še dolga pot raziskovanja do podrobnejšega razumevanja
- ✓ Psihoterapevtska obravnava OM je mogoča in je lahko učinkovita





umra