

Psihoterapija – kako izbrati primernega psihoterapevta zase, kako poteka, kako deluje in kakšne rezultate lahko pričakujemo?

Svetovni dan duševnega zdravja, ZRC SAZU, 10.10.2024

Snežana Kragelj, univ. dipl. pedagog, sociolog, integrativni psihoterapevt

Kaj je psihoterapija?

- V varnem in zaupnem okolju.
- Posameznik odkriva in ozavešča lastna čustva, odzive, vedenje, razmišljanje, doživljanje.
- Raziskuje, predeluje in razrešuje osebne vsebine.
- Terapevt uporablja klinične metode, ki slonijo na uveljavljenih psiholoških principih.
- Namen: sprememba posameznikovega vedenja, kognicije, emocije, osebnostne značilnosti v smeri, ki si jih klient želi.

Oblike psihoterapije

- Individualna psihoterapija.
- Partnerska oz. zakonska psihoterapija.
- Družinska psihoterapija.
- Skupinska psihoterapija.

Kdaj k psihoterapevtu

Kdaj se odločiti za pomoč psihoterapevta?

- Osebne stiske (izguba, žalovanje, ločitev, izčrpanost, izgorelost, splošno nezadovoljstvo ...).
- Težave v odnosih (ponavljajoči se zlorablajoči odnosi, stalno nezadovoljstvo v odnosih, nezmožnost vzpostaviti zadovoljujoče odnose).
- Težave v delovanju (nezmožnost organizacije, neaktivnost, nezmožnost dokončati ali začeti stvari, nemotiviranost, nizka samozavest, samopodoba ...).
- Počutje (anksioznost, tesnobe, depresija, nespečnost, črne misli, preganjave...)*

*Telefoni za pomoč v stiski

- (01) 520 99 00 (Univerzitetna psihiatrična klinika, Klic v duševni stiski, vsak dan med 19.00 in 7.00)
- 116 123 (Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik, 24 ur na dan, klic brezplačen)
- 080 11 55 (Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja, 24 ur na dan vsak dan, klic je brezplačen)
- 116 111 (TOM - Telefon za otroke in mladostnike, vsak dan med 12.00 in 20.00 uro, klic je brezplačen).
- Ostali viri pomoči: www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prvi-viri-pomoci-v-stiski

Kaj lahko pričakujete na psihoterapiji?



- spoštljiv odnos,
- razumevajočega terapevta,
- osredotočenost na vaše vsebine,
- osredotočenost na cilje, ki ste si jih postavili,
- sočutje.

Prvo srečanje

- Kako poteka?
- Kaj se dogaja na prvem srečanju?

- Kako se pripraviti?
- Termin?

Cilji psihoterapije

- Postavite cilje.
- Kaj želite od psihoterapije?
- Kako menite, da vam bo psihoterapevt pomagal?
- Kje /na katerem področju naj bi vam bilo bolje, ko boste enkrat zaključili psihoterapijo?

Kako poteka?

Psihoterapija poteka kot pogovor.

Psihoterapija se od ostalih oblik pomoči razlikuje po tem, da se usmerja na vse tri časovne dimenzije - sedanost, prihodnost, preteklost.

Psihoterapevt posluša, povprašuje, uporablja različne intervencije in tehnike s pomočjo katerih spodbuja proces predelave notranjih vsebin (prepričanj, čustev, spominov ...).

Kako poteka?

V psihoterapiji lahko pride tudi do globljih, trajnih osebnostnih sprememb.

Pri samo raziskovanju vam bo psihoterapevt pomagal, da prepoznate kaj in kako doživljate določene stiske in jih premostite tako, da najprej ozavestite svoje doživljanje nato pa vas bo podpiral v smeri spremembe doživljanja stiske in s tem ustvarjanja novih strategij ravnanja.

Pri tem lahko prihaja do globokih osebnostnih sprememb.

Kaj v terapiji deluje?

- upanja in pričakovanja, da terapija pomaga,
- perspektiva zunanjega opazovalca (terapevta),
- nove izkušnje,
- testiranje realnosti,
- kvaliteta terapevtskega delovnega odnosa (dogovor).

Kaj v terapiji ne deluje?

- pretirana konfrontacija,
- sovražni, kritični, zavračajoči komentarji,
- rigidnost – pretirano strukturiranje terapije, osredotočenost na teoretične predpostavke in ne na klientovo doživljanje,
- uporaba enakih metod za vse kliente.

Kako dolgo običajno traja, da posameznik opazi pozitivne učinke psihoterapije?

- odvisno od posameznikovih kapacitet za spremembo,
- odvisno od problema.

- izboljšanje počutja že po prvih srečanjih,
- spremembe vedenja, čustvovanja, mišljenja – od šestega meseca naprej pri čemer je potrebno poudariti, da je to odvisno od posameznika in od problemov, ki jih želi razrešiti. Pri nekaterih se prve spremembe pojavijo po dveh letih, pri drugih po štirih ali petih letih.

Kako PT pomaga pri soočanju s stresom in anksioznostjo?



V psihoterapiji raziskujemo:

- dejavnike stresa (kaj povzroča stres), ne samo kateri dejavniki ampak kaj je tisto pri teh dejavnikih kar povzroča stres,
- kako se soočate s stresom,
- kako ste s tem soočali v preteklosti,
- kako bi se lahko še soočali s stresom.

Kakšno vlogo ima PT pri krepitvi
duš. zdravja v času hitrih sprememb?



PT postavlja posameznika v središče njegovega življenja.

Omogoča, da pride v stik s samim seboj.

Kako lahko PT prispeva k boljšim medosebnim odnosom in komunikaciji?



- izboljša se izražanje o sebi,
- jasno izražanje mnenj, želja,
- Izboljša se zavedanje o pomembnosti svojih potreb,
- Izboljša se zavedanje o pomembnosti potreb drugih.

Kje najti psihoterapevta?

Psihoterapevti so zaposleni v **zdravstvenih domovih in v zasebni praksi.**

V zdravstvenih domovih izvajajo psihoterapijo klinični psihologi in psihiatri, ki so opravili izobraževanje/usposabljanje za psihoterapevta:

- klinični psiholog in psihoterapevt ali
- psihiater in psihoterapevt.

V zasebni praksi poleg zgoraj omenjenih delujejo psihoterapevti, ki so:

- zaključili specialistični študij psihoterapije in je njihov osnovni poklic eden izmed t.i. pomagajočih poklicev (socialni delavec, pedagog, defektolog, socialni pedagog, psiholog ...),
- zaključili mag. študij na fakulteti s študijskim programom psihoterapije.

Kako do psihoterapevta?

Zdravstveni domovi:

- Do kliničnega psihologa/psihoterapevta z delovnim nalogom osebnega zdravnika.
- Do psihiatra/psihoterapevta lahko tudi brez delovnega naloga os. zdravnika.

Zasebna praksa:

- K psihiatru, kliničnemu psihologu, psihoterapevtu s klicem na kontaktno številko /e-mail.

Kdo so psihiater, klinični psiholog, psihoterapevt?



To so poklici, ki delujejo na področju duševnega zdravja.

Psihiater je zdravnik, ki je specializiral psihiatrijo. Študiral je na medicinski fakulteti. Lahko predpiše zdravila.

Klinični psiholog je psiholog, ki je opravil specializacijo iz klinične psihologije. Študiral je na Filozofski fakulteti, oddelek Psihologije. S specializacijo je pridobil naziv klinični psiholog. Ne predpisuje zdravil.

Psihoterapevt je oseba, ki ima zaključeno visokošolsko izobrazbo in je opravila specializacijo za psihoterapevta ali opravila mag. študij na fakulteti s študijskim programom psihoterapije. Ne predpisuje zdravil.

Kako naj vem ...

... da je moj psihoterapevt usposobljen in je opravil izobraževanje za psihoterapevta?

- V Sloveniji še nimamo zakona, ki bi urejal področje psihoterapije in določal pogoje izobraževanja za poklic psihoterapevta. Ravno tako poklic psihoterapevta tudi še ni zaveden v klasifikaciji oziroma razvidu poklicev.
- Kako lahko preverite ali je psihoterapevt usposobljen za svoje delo?

Kako naj vem ...

- ... da je moj psihoterapevt opravil izobraževanje?
- v Sloveniji se izobraževanje izvaja v okviru fakultet in inštitutov.
- Specializanti in diplomanti teh organizacij so vključeni v strokovna društva.
- Ta društva so vključena v Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo (SKZP).
- Ta društva so priznana s strani Evropske zveze za psihoterapijo (EAP).
- EAP določa izobraževalne standarde za poklic psihoterapevta.
- Članice SKZP so zavezane, da pri usposabljanju terapevtov upoštevajo te standarde.
- Vsi, ki so zaključili izobraževanje v sklopu teh fakultet in inštitutov so dosegli kriterije, ki jih določa EAP.

Standardi za poklic psihoterapevta



- izobraževanje
 - specializacija - štiriletno usposabljanje po zaključku univerzitetnega programa
 - magistrski študij - bolonjski program,
- osebna izkušnja,
- praktično delo s klienti,
- supervizija,
- končni izpit pred komisijo.

Kdo so člani SKZP?

- Google: SKZP: člani
<https://www.skzp.si/clani-skzp/>

Psihoterapevtske modalitete



- psihoanalitični pristopi,
- kognitivno vedenjski pristopi,
- eksistencialno humanistični pristop,
- sistemski pristopi,
- integrativni pristopi.

Psihoterapevtske modalitete

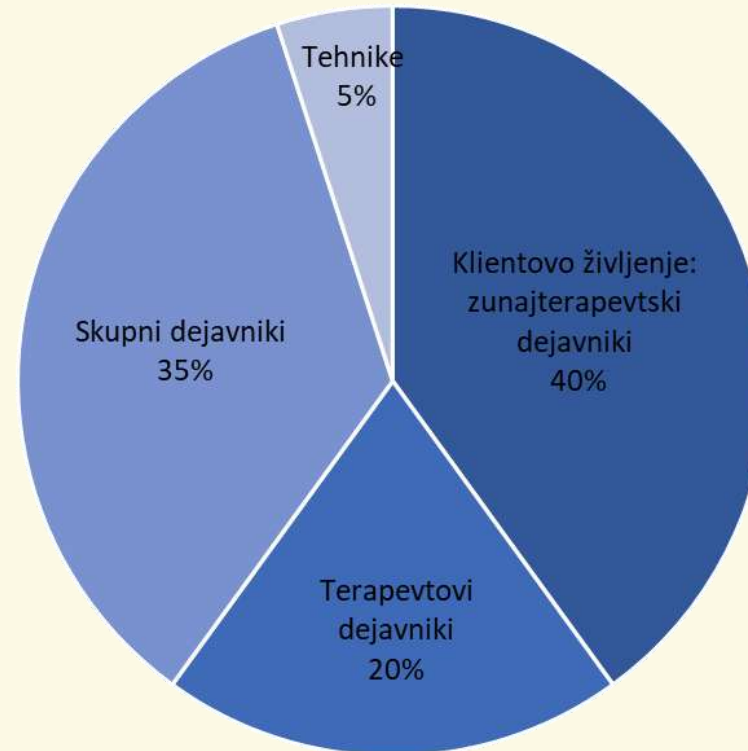
- psihoanalitični pristopi (raziskovanje vzrokov, dolgotrajne in globinske, izvor problemov)
- kognitivno vedenjski pristopi (krajše, usmerjene na sedanost)
- eksistencialno humanistični pristopi (krajše, daljše terapije, osredotočajo na osebni razvoj posameznika, gre za proces osebne rasti;) (logoterapija, transakcijsko analitična terapija, geštalt terapija, realitetna terapija.)
- sistemski pristopi (partnerska, zakonska, družinske terapije ...)
- integrativni pristopi (v porastu, človeka se gleda kot celoto, upošteva se vse različne dimenzije, vedenjsko, čustveno, kognitivno, telesno, medosebne odnose, socialno kulturno dimenzijo).

Psihoterapevtske modalitete

- Kateri psihoterapevtski pristop je najboljši?
- Ne gre za to kateri je najboljši, gre za to, kaj vi potrebujete.
- Lambert in Barley (2002: 26) sta na osnovi pregleda raziskav o učinkovitosti psihoterapije zaključila, da lahko po šestdesetih letih raziskovanja zanesljivo trdimo, da je na splošno psihoterapija uspešna in da je povprečni klient v psihoterapevtski obravnavi v 80% na boljšem kot klient brez psihoterapevtske obravnave.
- Dejavniki terapevtskega odnosa so dosledno in močnejše povezani z izidom psihoterapije kot terapevtske tehnike.
- Terapevte, ki so imeli boljše izide psihoterapije, so klienti opisovali kot bolj razumevajoče in sprejemajoče, empatične, tople in suportivne.

Terapevtski dejavniki, ki prispevajo k učinkovitosti terapije, Lambert (2007)

- zunajterapevtski dejavniki (40 %)
- skupni dejavniki (35%)
- terapevtovi dejavniki (20%)
- razlika v tehnikah (5%)



Slika 1: Terapevtski dejavniki oz. dejavniki izida psihoterapije (Lambert, 2007)

Skupni faktorji v psihoterapiji (Goldfried, 2004)

- Empatija, toplina, sprejemanje klienta.
- Pričakovanje, da psihoterapija pomaga.
- Zavedanje, da je za okrevanje potreben čas.
- Delovna aliansa (terapevstki odnos).
- Korektivna izkušnja.
- Nov odnos s terapevtom.
- Nove izkušnje izven terapije.
- Testiranje realnosti.

Več podatkov o izvedenih raziskavah:

Leonida Kobal: Psihoterapevstki odnos z vidika psihoterapevtske znanosti

Miti v psihoterapiji



„Če grem k psihoterapevtu to pomeni poraz v življenju.“

Povprečni klient v psihoterapevtski obravnavi je v 80% na boljšem kot klient brez psihoterapevtske obravnave.

Miti v psihoterapiji



„S pozitivnim razmišljanjem rešiš vse.“

Miti v psihoterapiji



„Spremeni (to in to) in ne boš imel težav.“

Miti v psihoterapiji



„Moja frizerka je tudi moja psihoterapevtka.“

Miti v psihoterapiji



Psihoterapevti za težave krivijo starše.

Miti v psihoterapiji



„Psihoterapevt mi bo dal nasvet kako naj živim življenje.“

Psihoterapija VS psihosocialno svetovanje



Psihosocialno svetovanje ne pomeni dajanja nasvetov, temveč gre za **usmerjanje preko različnih vprašanj, s katerimi se posameznik nauči spoprijemati s trenutnimi in prihodnjimi izzivi.**

Psihosocialni svetovalec lahko pomaga pri soočanju z neizogibno situacijo (npr. izgubo bližnjega), doseganju pozitivne spremembe (npr. osebna rast), razvijanju strategij spoprijemanja (npr. s stresom), reševanju medosebnih težav (npr. prepira s prijateljem) in prevzemanjem nadzora nad lastnim življenjem.

Cilj psihosocialnega svetovanja je vzpostaviti zaupno okolje, v katerem posameznik raziskuje, ozavešča in rešuje svoje probleme na različnih področjih življenja. Osredotoča se na osebne vrline, odlike in notranje moči, ki jih oseba lahko uporabi pri soočanju s težavnimi situacijami.

- www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/strokovnjaki-ki-lahko-pomagajo/psiholoski-svetovalec-in-psihoterapevt/

Psihoterapija vs .psihosocialno svetovanje

	Psihosocialno svetovanje	Psihoterapija
Čas trajanja	krajše	daljše
Časovna usmerjenost	v sedanost oz. trenutne težave	v preteklost oz. ponavljajoče se težave
Vsebine	specifične težave, ki so dostopne zavesti	splošen vzorec odzivanja, ki je nezaveden ali težje dostopen zavesti
S čim nam lahko pomaga?	soočanje z vsakodnevnimi ali specifičnimi težavami, urjenje veščin za optimalno delovanje, reševanje aktualnih problemov	obravnavava duševnih in osebnostnih motenj, predelava zgodnjih (negativnih) izkušenj
Težave	medosebni odnosi in komunikacija, žalovanje, ločitev, življenjski prehodi, soočanje s stresom, trema, osebnostna rast, organizacija	travmatične izkušnje iz otroštva, osebnostne ali duševne motnje, soočanje s kronično telesno boleznijo, samopoškodovanje ali samomorilna nagnjenja

Miti v psihoterapiji



„Če bom šel na terapijo bo to trajalo več let ali pa celo življenje.“

Miti v psihoterapiji



„Moje težave bi se morale rešiti v dveh mesecih.“

Če se odločate in oklevate ...



Težave je težje nositi kot pa jih reševati.

Hvala za pozornost. 😊

