

Psychologie a psychoterapie



Článek byl označen za rozpracovaný,

od jeho poslední editace však již uplynulo více než 30 dní

Chcete-li jej upravit, pokuste se nejprve vyhledat autora v historii (https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Psychologie_a_psychoterapie&action=history) a kontaktovat jej. Podívejte se také do diskuse (https://www.wikiskripta.eu/w/Diskuse:Psychologie_a_psychoterapie).

Pokud vše nasvědčuje tomu, že původní autor nebude v editacích v nejbližší době pokračovat, odstraňte šablonu {{Pracuje se}} a stránku .

Stránka byla naposledy aktualizována v pondělí 17. května 2021 v 12:39.

Pojem psychoterapie

- výraz psychoterapie pochází z řečtiny: „psyché“ = duše; „therapón“ = služebník, sloužit
- psychoterapie využívá lékařské vědy, psychologické vědy a filosofii (etiku)
- psychoterapie je léčba, profylaxe (primární prevence) a rehabilitace (terciární prevence) poruch zdraví
- psychoterapie probíhá jako vědomá, záměrná, strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a pacientem (terapeutický vztah)

Obecné zásady psychoterapie

1. Využívá prostředky: slova, rozhovor, neverbální chování, podněcování emocí, vytvoření terapeutického vztahu, sugesce, učení, interakce ve skupině
2. Působí na nemoc, poruchu, anomálii
3. Cílem je mírnit potíže a podle možnosti i odstranit jejich příčiny
4. Dochází ke změnám v prožívání a chování pacienta
5. Psychoterapii provádí kvalifikovaná osoba

Prostředky psychoterapie

Jsou činnosti, se kterými se setkáváme i v běžném životě. Psychoterapeutickými se stávají v okamžiku, kdy jsou odborně použity s cílem pomoci druhému.

- psychoterapeutický vztah
- uspořádání situace v terapii
- imaginace – spontánní / záměrná
- učení / nácviky
- sugesce / hypnóza
- prostředky: verbální (rozhovor, určení symptom), nonverbální (relaxace, imaginace...)

Cíle psychoterapie

1. odstranění drobných příznaků (symptomů)
2. resocializace, reorganizace, restrukturalizace, rozvoj pacientovy osobnosti (osobnost se přetváří)
3. úprava psychofyzických stavů, odstranění symptomů, podpora v krizové situaci, pomoc při adaptaci na nové podmínky, změna chování, ovlivnění sociálních vztahů, osobnostní změna

Psychoterapeutické směry hlubinné

1) Psychoanalytická terapie (Freud)

- vychází z psychoanalýzy (rozlišuje vědomí, předvědomí a nevědomí)
- velmi direktivní způsob terapie
- pudové tendence jsou rozhodující pro vývoj osobnosti a pro vznik neuróz
- základní pud – sexuální (libido)
- neurózy vznikají konfliktem: superego / id / ego
- dává největší důraz na vývoj v dětství
- neurózu vyvolává potlačená úzkost
- psychoanalytickou metodou se mají vytěsněné pudové impulzy odhalit, přivést do vědomí a vrátit pod kontrolu vědomého já

2) Adlerovská psychoterapie (Adler)

- pro každý lidský život není rozhodující sexuální pud, ale životní cíl (potřeba začlenit se do společnosti, uplatnit se a prosadit)
- také klade velký význam na vývoj v raném věku
- důležitá je rodinná situace (vztahy mezi sourozenci...)
- pocit méněcennosti = únik do nemoci
- hlavní zásady – poznat pacientův životní plán, vést pacienta ke změně životního stylu, dodávat mu odvalu

3) Jungovská terapie (Jung)

- dělí lidi na intoverty a extroverty
- odkrývání nevědomých komplexů
- terapie tkví v odkrývání nevědomých souvislostí (na rozdíl od psychoanalýzy je to přátelský rozhovor)
- využívá také výkladů snů a aktivní imaginace

Behaviorální psychoterapie (Eysenck, Wolpe)

- poruchy chování jsou naučené reakce
- je-li neurotické chování naučené, musí se přecvičovat a odučovat
- k vyléčení neurózy nevede změna myšlení, ale změna chování
- má kořeny v experimentální psychologii
- pracuje s podmíněnými reflexy
- využívá metod nácviku a negativního nácviku (nepříjemné podněty a tresty)
- je jí vytýkáno, že se snaží odstranit pouze symptomy a ne základní příčiny

Humanistická psychoterapie (Maslow)

- podtrhuje jedinečnost každé osobnosti a vede k osobnostnímu růstu
- snaží se pochopit vnitřní zážitky jedince a naučit jej s těmito zážitky pracovat
- pomáhá lidem v jejich duchovním růstu a realizaci vlastního potenciálu
- důraz na bezprostřednost a spontánnost

Použitá literatura

Kolektiv autorů, Preklad: Jozef Hašto. *Na problém orientovaná psychoterapia*. Vydavateľstvo: Vydavateľstvo F, 1994