

# Psychoterapie

**Metody psychoterapie** vycházejí z teoretických rámců jednotlivých směrů.

## Racionální psychoterapie

- působí na pacienta prostřednictvím logických myšlenkových postupů – výklad, podstata onemocnění, řešení, rady
- základem je *rozhovor*
- rozšířená součást lékařské praxe
- nelze ji přeceňovat, veškerá činnost nelze redukovat na myšlenkové procesy

## Sugestivní psychoterapie

- opak racionální psychoterapie, snaží se obejít racionální složku psychiky, pacient má tvrzení přijímat a řídit se jimi
- pacient musí být sugestibilní
- probíhá v bdělém či hypnotickém stavu
- je to i placebo efekt

## Hypnóza

- psychologicky navozený stav změněného vědomí
- zvýšená sugestibilita
- několik postupů
- *uspávací metoda*
  - nejběžnější typ
  - sugescemi navodíme pocit ospalosti a únavy
  - napomáhá šero, ticho, monotónní mluva

## Psychoterapie empatickým rozhovorem

- **C. Rogers**
- pacient povídá o tom, co mu přijde důležité
- terapeut poslouchá, reaguje, popisuje pocity, vžívá se, je nedirektivní, přátelský
- autenticita psychoterapeuta<sup>[1]</sup>
- bezpodmínečné pozitivní přijetí
- empatie (<https://sanvit.cz/co-je-pca-terapie/>)

## Relaxační a imaginační psychoterapie

### Autogenní trénink

- vychází z toho, že psychická tenze, aktivace vegetativního systému a napětí kosterního svalstva spolu souvisí
- snížením tenze kosterního svalstva snížíme psychickou tenzi
- nižší stupeň – 6 úkolů:
  - cvičení tíhy, tepla, srdeční činnosti, dechu, břišních orgánů, hlavy
- individuální formulky – cílené na některé obtíže, které chce jedinec odstranit („nemám chuť na sladké“, „věci se mi daří“...)

### Katatymně-imaginativní psychoterapie

- relaxace je využito k vizuálním představám různých motivů
- témata pacient dotvoří, aby do nich dosadil své problémy
- např. představa louky – pacient si ji doplní podrobnostmi

## Nácviková psychoterapie

- základní princip – **nácvik**
- učení se novému, soustavné a cílené opakování úkolů a zvyšování náročnosti úkolů
- na základně operantního podmiňování, podmíněných reflexů, teorie učení
- odstraňování na špatných návyků
- cíl: **pozitivní návyk**
- vypracování žádoucí dovednosti
- fobie – postupné překonávání
- léčba sex. dysfunkcí (erektilní dysfunkce, vaginismus)

## Nácvik asertivity

- zlepšení interpersonální interakce
- prosazování oprávněných požadavků

## Averzivní terapie

- spojuje nežádoucí aktivity s nepříjemným podnětem
- léčba závislosti na alkoholu – apomorfin, antabus

## Systematická desenzibilizace

- zmírňuje fobie
- pacient relaxuje a představuje si, že prožívá strach
- expozice

## Nápodobá a další techniky

- pozorování jiných osob
- psychodrama

## Psychoanalýza

- léčba závažných neuróz a některých poruch osobnosti
- analytik sedí za pacientovou hlavou, aby ho vyšetřovaný neviděl, pacient leží
- pacient má říkat vše, co ho napadne
- jedno sezení trvá 50 minut, 4–5x týdně, řádově stovky sezení, i několik let
- analytik reaguje interpretacemi
- *přenos* – specifický vztah analysanda k analytikovi
- *protipřenos* – analytik projikuje na pacienta své nevědomé přání

## Kognitivně behaviorální terapie

- kognitivně behaviorální terapie (<https://dbterapie.cz/psychoterapeuticke-smery/kognitivne-behavioralni-terapi-e/>) je vysoce strukturovaná
- zaměřená na cíl
- učí klienta nové dovednosti
- identifikuje zkreslení v myšlenkách

## Skupinová psychoterapie

- více typů:
  1. založená na psychodramatu
  2. založená na psychoanalýze
  3. založená na transakční analýze
  4. eklekticky pojatá

## Další druhy psychoterapie

- podpůrná psychoterapie
- rodinná terapie
- terapie virtuální realitou (VRET - Virtual reality exposure therapy)

## Odkazy

### Související články

- Psychoterapie – základní školy

### Externí odkazy

- Psychoterapie (česká wikipedie)
- Psychotherapy (anglická wikipedie)
- Databáze psychoterapeutických směrů (<https://dbterapie.cz/category/psychoterapeuticke-smery/>)

## Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. [cit. 10.03.2010]. <<http://jirben.wz.cz>>.

