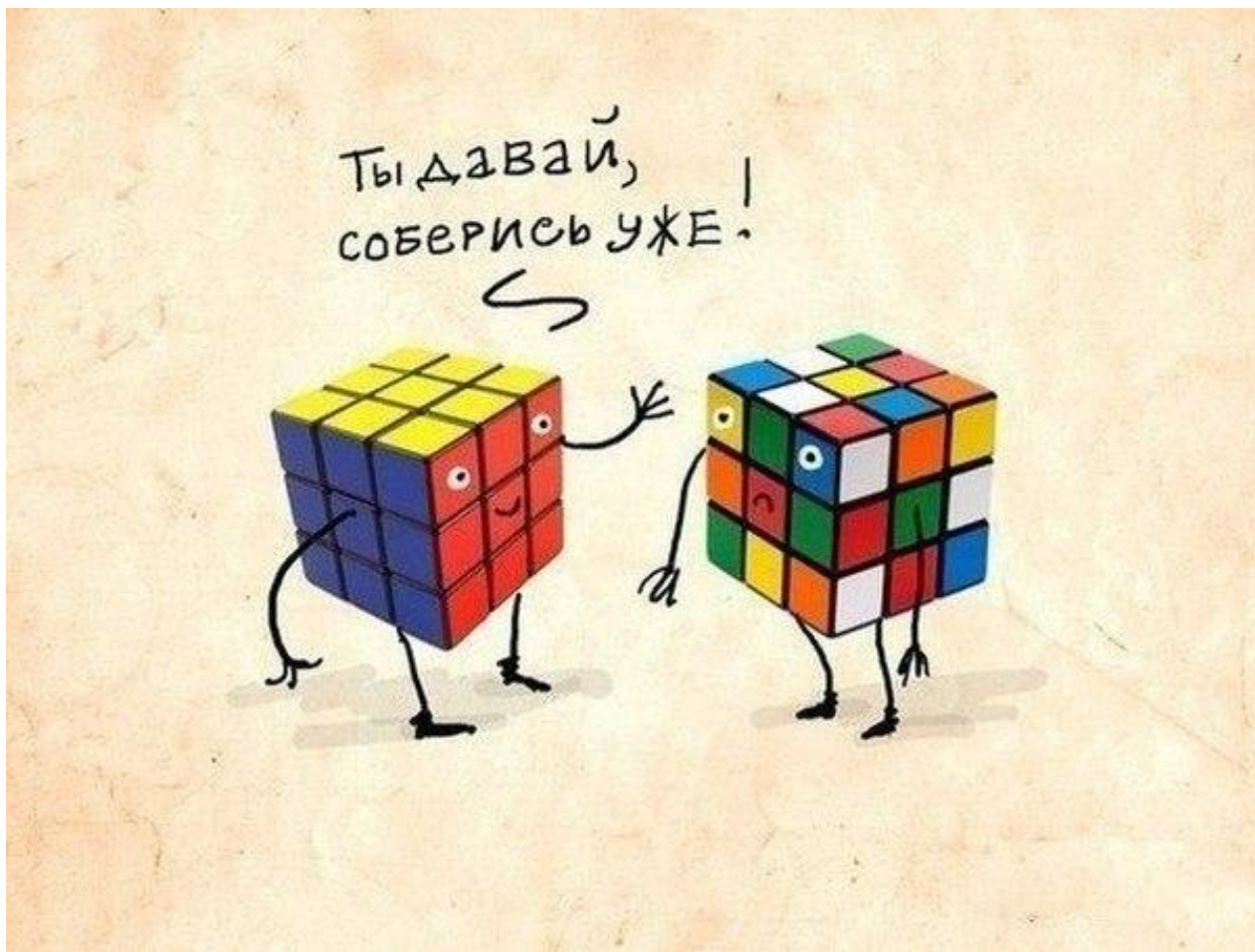


# Введение в психотерапию

Яковис А.С.

# ПСИХОТЕРАПИЯ



# ПСИХОТЕРАПИЯ

## определение

Дословно «лечение души»

Объект – психика

Средства - психологические

«Психотерапия — это взаимодействие между одним или несколькими пациентами и одним или несколькими психотерапевтами (прошедшими соответствующее обучение и подготовку) с целью лечения нарушений поведения или болезненных состояний (преимущественно психосоциальной природы) психологическими средствами (в том числе путем коммуникации, как вербальной, так и невербальной), с применением доступных больным приемов, с вполне определенной целью и на основе теории нормального и аномального поведения».

# ПСИХОТЕРАПИЯ

## психологическое

### определение

- «особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами при решении возникающих у них проблем и затруднений психологического характера»;
- «средство, использующее вербальные методики и межличностные взаимоотношения с целью помочь человеку в модификации отношений и поведения, которые интеллектуально, социально или эмоционально являются негативными»;

Отечественная традиция состоит в том, что психотерапия определяется прежде всего как метод лечения, то есть входит в компетенцию медицины. Зарубежные определения психотерапии в большей степени подчеркивают ее психологические аспекты.

«Как это ни парадоксально, именно медицина с жесткой системой ее клинических координат создает общую рамку использования психотерапии и ее методов, позволяя понимать друг друга и договариваться представителям различных психотерапевтических школ...»  
(Б.Д. Карвасарский, 2006)

# Показания к психотерапии

- Невротические состояния и др. пограничные расстройства психогенной этиологии
- Кризисные состояния
- Реакции дезадаптации
- Личностные расстройства
- Некоторые формы психосоматических нарушений
- Психические расстройства на этапе медикаментозной ремиссии
- Химические и нехимические зависимости

# Общая

## последовательность

### процесса психотерапии

- 1) установление оптимального контакта, вовлечение пациента в сотрудничество, создание мотивации к психотерапии;
- 2) прояснение (понимание психотерапевтом и, в определенной степени, пациентом) причин и механизмов формирования симптомов, возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений;
- 3) определение «психотерапевтических мишеней»;
- 4) применение конкретных методов и техник, направленных на достижение изменений (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) и приводящих в дальнейшем к редукции симптоматики;
- 5) закрепление достигнутых результатов;
- 6) окончание курса психотерапии (в частности, решение проблем связанных с возможной зависимостью от



# Общие факторы психотерапии:

- Хорошие отношения между психотерапевтом и пациентом, «терапевтический альянс»
- Ослабление напряжения на начальной стадии
- Познавательное обучение, новая информация
- Изменение поведения за счет одобрения или неодобрения со стороны терапевта, коррекционного опыта полученного во взаимоотношениях с врачом
- Приобретение новых социальных навыков на модели психотерапевта
- Явное или скрытое убеждение пациента
- Тренировка новых способов поведения при поддержке врача

# Психотерапевтическое вмешательство

психотерапевтическая интервенция — это вид (тип, форма) психотерапевтического воздействия, который характеризуется определенными целями и соответствующим этим целям выбором средств воздействия, то есть методов

# Психотерапевтическое вмешательство

- Концепция здоровья и болезни
- Эмпирическая проверка
- Терапевтические цели
- Показания и противопоказания

# Основные направления психотерапии

- Психодинамическое (психоаналитическое)
- Когнитивно-поведенческое
- Экзистенциально-гуманистическое

# Психодинамическое направление

- Патология: конфликт между бессознательными влечениями (ид) и социальными ограничениями (суперэго)
- Здоровье: Усиление Эго (возможность **сознательного** выбора)
- Желательные изменения: Инсайт – новая информация + эмоциональное отреагирование
- Значение прошлого пациента
- Техника: свободные ассоциации, анализ переноса, сопротивления, сновидений и оговорок
- Лечебная модель: врач – пациент (недирективная, бесстрастная, фрустрирующая позиция)

# Когнитивно-поведенческое

## направление:

- Патология: неадаптивное поведение как следствие неправильного обучения, воспитания
- Здоровье: адаптивное поведение, рациональные установки, умеренная сила и продолжительность эмоций
- Желательные изменения: научение, изменение установок и неадаптивных реакций
- Значение когниций
- Техника: коррекция автоматических мыслей, системы убеждений, когнитивных искажений, научение, поощрения, наказания, тренировки, моделирование
- Лечебная модель: учитель – ученик (директивная, поддерживающая позиция)

# Экзистенциально-гуманистическое направление

- Патология: неадекватный и нецелостный образ Я, его несоответствие реальности
- Здоровье: осознание реальности в «Здесь и сейчас», спонтанность, живость, самоактуализация
- Желательные изменения: целостность личности, непосредственность переживаний
- Значение «здесь и сейчас»
- Техника: интеграция опыта отношений с психотерапевтом
- Лечебная модель: человек – человек (безусловное принятие, конгруэнтность, эмпатия)

# Психологическая коррекция

- Направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

Реализация не только в медицине, но и в педагогике, организационной психологии



# Психологическое консультирование

- Функция профилактики
- Информирование как один из основных методов воздействия
- цели: лучшее использование собственных ресурсов, улучшение качества жизни
- Сроки: 1 – 5 встреч
- Место изменения: по окончании консультирования
- Степень самостоятельности клиента: изменения происходят без сопровождения психолога

# Формы психотерапии

- Индивидуальная
- Групповая
- Семейная
- Психотерапия средой

Форма психотерапии – организация и структура взаимодействия терапевта и клиента (пациента) в процессе реализации того или иного метода психотерапии.

# Индивидуальная психотерапия

- Наиболее распространенная форма
- Инструмент воздействия – личность психотерапевта
- Проводится в диаде (психотерапевт-клиент)
- Несмотря на разнообразие (используется практически во всех направлениях и методах) имеет ряд универсальных лечебных факторов

# Индивидуальная психотерапия

- Используется на начальных этапах взаимодействия, может переходить в другие формы и сочетаться с ними
- Универсальная форма терапии
- Преимущества – проще контакт. Больше доверия и открытости
- Недостатки – требования к личности терапевта (а он не универсален), сложности в воспроизведении и разрешении межличностных конфликтов, недостаточная социальная обратная связь, риск формирования зависимости, не самая экономичная форма

# Групповая психотерапия

- Главное отличие от индивидуальной психотерапии: инструментом воздействия является сама группа.
- Преимущество – экономичность, богатство сюжетов
- Недостатки – выше социальная тревога, выше ответственность пациента

# Классификация групповой психотерапии (одна из многих)

- Групповая терапия (терапия занятостью и тд)
- Психотерапия в группе (гештальт-группы, психодрамма, телесно-ориентированные группы и тд)
- Групповая динамическая психотерапия (интеракционно-ориентированные группы)

# Групповая динамическая психотерапия

- Психотерапевтический метод, основанный на целенаправленном использовании групповой динамики, т. е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий между участниками группы, включая и группового психотерапевта

# Показания к групповой динамической психотерапии

- Здоровые люди с желанием личностного роста
- Здоровые люди с психологическими проблемами (особенно межличностными)
- Пациенты с невротическими расстройствами
- Личностные расстройства («проблемы характера»)
- Зависимости (на поздних этапах реабилитации)
- Специалисты помогающих профессий (психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники)



# Групповая динамическая психотерапия

Противопоказания и недостатки

1. Психотические состояния
2. Личностные расстройства (возбудимые психопаты)
3. Алекситимия (особенно в структуре зависимостей и психосоматических заболеваний)
4. Клиенты с неустойчивой мотивацией,, соматоцентрированные пациенты
5. Высокое напряжение в группе может вызвать временное обострение психогенной симптоматики

# Семейная психотерапия

- Семья – ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях между людьми, живущими вместе и ведущими общее хозяйство». (Соловьев Н.Я., 1977)

- Инструмент – семья как особая система, которая отличается от группы
- Проводится одним или несколькими терапевтами
- Все члены семьи или супружеская подгруппа
- Высокие требования к квалификации психотерапевта, семейное сопротивление, организационные сложности

# Показания и противопоказания

- Широкий круг показаний, в том числе и психозы
- Форма выбора при наличии семейного кризиса или ведущей роли семьи в психотравмирующей ситуации
- Показана при резистентности к другим формам психотерапии

# Проблема эффективности психотерапии

Как оценить результаты?

- Редукция симптоматики
- Хорошее самочувствие, настроение, повышение активности
- Социальные изменения

