

Kako izbrati najustreznejšo psihoterapijo?

Kadar se človek spopada s težavami na duševnem področju, se ponavadi najprej zateče k svojemu splošnemu zdravniku in/ali k psihiatru, ki mu predpišeta zdravila, kadar so simptomi duševne motnje tako močni, da motijo vsakdanje življenje in delo, ga napotita, naj si poišče psihoterapevtsko zdravljenje.



Psihoterapijo je treba izbrati glede na vrsto težav in njihov vzrok, cilj, ki ga hoče posameznik doseči, in motivacijo za delo v psihoterapevtskem odnosu. (Foto: iStockphoto)

Včasih dobi v roke še spisek (nekaterih) psihoterapevtskih ordinacij. Ta spisek je lahko povsem naključen, včasih so na njem le koncesionarji, drugač le psihoterapevti določene usmeritve in podobno. Potem je večinoma prepuščen samemu sebi pri izbiri psihoterapije in psihoterapevta. Ko začne iskati, spozna, da je ponudba psihoterapevtskih pristopov zelo raznolika, težko pa je priti do informacij, v čem se te med seboj razlikujejo.

Ne glede na to, da pogosto slišimo ali beremo, da je za določeno vrsto težav najboljša ena ali druga vrsta terapije, velja pravilo, da NE obstaja najboljši psihoterapevtski pristop za določeno duševno motnjo ali življenjsko težavo, mogoče pa je izbrati najbolj optimalen psihoterapevtski pristop ali kombinacijo le-teh za posameznega človeka, ki se spopada s težavami na duševnem področju.

Kriteriji za izbiro terapije so (1) vrsta težav in njihov vzrok, (2) cilji oziroma spremembe, ki jih želi posameznik doseči, in (3) motivacija za delo v psihoterapevtskem procesu. Čeprav pacient in terapevt skupaj določita specifične cilje vsakega posameznika, je osnovni cilj

psihoterapevtskega procesa odpraviti težave in motnje tako, da dosežemo tiste spremembe v človeku, ki mu omogočijo boljšo izrabo potencialov ter kakovostnejše življenje.

Kaj je psihoterapija?

Psihoterapija je zdravljenje duševnih težav in osebnostnih motenj s psihološkimi sredstvi. V tem procesu zdravljenja usposobljen strokovnjak (psihoterapevt) in klient zgradita korektivni odnos z namenom, da bi skozi vzpodbujanje razvoja učinkovitejših prilagoditvenih in obrambnih mehanizmov za spopadanje z življenjskimi obremenitvami odstranil ali modificiral obstoječe simptome in spremenil moteče oblike vedenja, hkrati pa vzpodbujal osebno rast in razvoj za doseganje kakovostnejšega življenja.

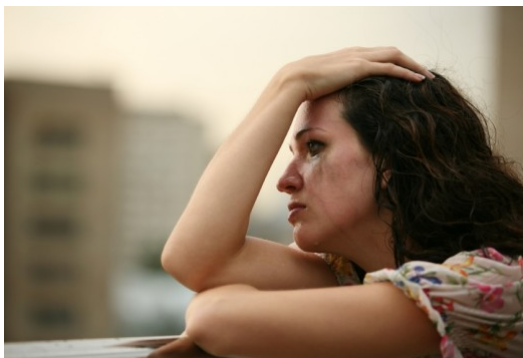
Obstajajo različni psihoterapevtski pristopi (metode in tehnike), med katerimi posameznik lahko izbira glede na svoje potrebe in težave. Vse psihoterapevtske metode imajo isti namen, vendar z uporabo različnih metod in tehnik dosegajo različne cilje: nekatere so usmerjene v odstranitev simptomov in spremembe vedenja, z drugimi pa se dosegajo globlje spremembe v posameznikovi strukturi osebnosti.

Kdo izvaja psihoterapijo?

Psihoterapijo izvaja usposobljen strokovnjak psihoterapevt. Psihoterapevt je strokovnjak, ki je končal fakultetni študij psihologije ali medicine in je opravil podiplomski študijski program psihoterapije. Celoten podiplomski študijski proces ponavadi traja pet do sedem let, odvisno od psihoterapevtske šole. Kandidati, ki nimajo zaključenega študija psihologije ali medicine, morajo pred vključitvijo v podiplomski (specialistični) študij psihoterapije opraviti še pripravljalni študijski program, ki se imenuje propedeutika.

Ker je zakon o psihoterapiji pri nas še v pripravi, še vedno ni poenotenih kriterijev za podeljevanje licenc oziroma nazivov psihoterapevt. Obstajajo tri strokovna združenja, ki skrbijo za sistematično izobraževanje psihoterapevtov in ki imajo na svojih spletnih straneh objavljene spiske ustrezno usposobljenih psihoterapevtov in specializantov psihoterapije znotraj priznanih psihoterapevtskih šol. To so Združenje psihoterapevtov Slovenije (ZPS), Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (SKZP) in Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije (ZDT). Na spletni strani Društva za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije (DVKT) pa je seznam akreditiranih VKT-terapevtov.

Ker zakona o psihoterapiji še ni, tudi ni nadzora nad tem, kdo si pripiše naziv psihoterapevt. Zato je priporočljivo, da vsak, ki išče zase psihoterapevta, preveri v okviru objavljenih seznamov psihoterapevtov posameznega strokovnega združenja strokovno usposobljenost določenega psihoterapevta.



Psihoterapija je namenjena vsem, ki kljub trudu sami ne zmorejo najti poti iz svojih stisk, ki predstavljajo pomembno oviro v osebnem ali delovnem življenju oziroma ki sprožajo različne moteče simptome. (Foto: iStockphoto)

Kaj zdravimo s psihoterapijo?

Psihoterapija je namenjena vsem, ki navzlic trudu sami ne zmorejo najti poti iz svojih stisk, ki predstavljajo pomembno oviro v osebnem ali delovnem življenju oziroma jim sprožajo različne moteče simptome.

Najpogosteje pomoč pri psihoterapevtu poiščejo ljudje, ki se srečujejo z depresijami, anksioznostjo, izgorelostjo, z osebnostnimi motnjami, z motnjami hranjenja, spanja in spolnosti, z neustrezno samopodobo in samovrednotenjem ali z obvladovanjem svoje impulzivnosti (npr. izbruhov jeze). Psihoterapija je ustrezno zdravljenje tudi za tiste, ki so močno čustveno ranljivi, se težko uveljavljajo ali imajo težave v medosebnih odnosih (se počutijo odvisni od odnosov, se bojijo bližine, se srečujejo s konfliktnimi odnosi ...). Mnogo ljudi se srečuje z občutkom notranje praznine, z izgubo motivacije, ciljev, smisla ali se težko odločajo oziroma so premočno odvisni od zunanjih potrditev. Drugi čustvene stiske in bolečine odrinejo ali celo odcepijo do te mere, da se te izražajo skozi psihosomatske težave. Težave oziroma simptomi se najpogosteje pojavijo ob srečevanju z življenjskimi krizami in obremenitvami oziroma s stresorji, zlasti še ob izgubi ali grožnji izgube (izguba partnerja zaradi ločitve ali smrti, odhod od doma, odhod otrok, izguba službe ...).

Psihoterapevtske pomoči ne poiščejo samo tisti, ki se srečujejo z duševnimi motnjami. Med klienti je tudi enak delež tistih brez psihopatoloških simptomov, ki želijo spremeniti osebnostne značilnosti ali vzorce odnosov, za katere opažajo, da jih ovirajo pri izgradnji konstruktivnejših medsebojnih odnosov, uspešnejšem doseganju ciljev v poklicnem ali zasebnem življenju oziroma pri boljšem izrabljanju lastnih kapacitet za kakovostno življenje in delo. Psihoterapija je v tem primeru podpora osebnostni rasti in razvoju.

Naslednji pogost razlog za obisk psihoterapevta so akutne krizne situacije v življenju ali delu. Tipičen primer je spopadanje s travmatičnimi situacijami, torej z akutno ali postravmatsko stresno motnjo. Sem spada tudi iskanje poti za razreševanje akutnih konfliktnih situacij v življenjskem ali delovnem okolju.

Pri družinskih in partnerskih terapijah se ponavadi oglasijo pari ali družine, ki imajo težave v medosebnih odnosih oziroma komunikaciji.

S psihoterapijo NE moremo zdraviti motenj, ki so posledica organskih okvar v možganih (poškodbe, psihoorganski sindrom, demenca ...), akutnih odvisnostnih stanj (alkohol, droge), akutnih psihotičnih stanj (psihoze, bipolarna motnja), delikventnosti (asocialna oziroma antisocialna osebnostna motnja), kronične nasilnosti in kombinacije več težkih akutnih patologij.

Pri psihozah in bipolarni motnji zunaj akutnih faz ob zdravljenju uporabljamo suportivno psihoterapijo, vendar pacientu vedno najprej pomagamo z zdravljenjem, ki umirijo akutne simptome. Tudi pri boleznih odvisnosti je potrebno najprej daljše, nekajletno obdobje abstinence, kjer je v pomoč suportivna terapija.



Pri večini motenj velja, da so zdravila le začasna opora, ki ublažijo simptome, ne odpravljajo pa vzrokov za duševne težave. (Foto: iStockphoto)

Psihoterapija in zdravila

Pri večini motenj velja, da so zdravila le začasna opora, ki ublažijo simptome, ne odpravljajo pa vzrokov za duševne težave. Teh se lotimo s psihoterapijo. Kadar so simptomi močni in moteči, je priporočljivo najprej začeti z zdravljenjem, ki bolniku prinesejo začetno olajšanje, da se potem lažje posveti delu v psihoterapevtskem procesu. Pri težjih oblikah osebnostnih motenj z močnimi tesnobami ali močnimi čustvenimi nihanji je priporočljivo vzporedno zdravljenje z zdravili in psihoterapijo.

Pri psihozah in bipolarni motnji so zdravila primaren način zdravljenja in je psihoterapija predvsem podpora zdravljenju z zdravili.

Trajanje psihoterapije

Trajanje psihoterapije je odvisno od vrste težav in zastavljenih ciljev. Nekaterim zadostuje zmanjšanje oziroma odpravljanje motečih simptomov, npr. paničnih napadov. Ti se ponavadi odločijo za kratkotrajnejše obravnave. Kadar so simptomi posledica globljih konfliktov ali sprememb znotraj osebnosti, se ti sčasoma lahko vrnejo ali se preselijo na druga področja (namesto paničnih napadov se recimo lahko pojavijo psihosomatske težave itd.). Za kratkotrajne obravnave se pogosto odločajo tudi tisti, ki želijo razrešiti samo izoliran konkreten problem (npr. konflikt v službi).

Drugi, ki želijo raziskati in odpraviti vzroke svojih težav oziroma spreminjati in razvijati svoje osebnostne značilnosti (npr. težave s samopodobo), se odločajo za dolgotrajne, procesne terapije.

Realnost je, da se pri zdravljenju s psihoterapijo odločamo med hitrimi in trajnimi rezultati. Hitri rezultati pogosto niso trajni, saj je za doseganje trajnih sprememb potrebna sprememba

strukture možganov (rast novih povezav med možganskimi celicami), za kar pa je običajno potrebno precej časa in korektivni odnos.



Učinkovitost psihoterapije je odvisna predvsem od odnosa, ki ga vzpostavita terapevt in klient, ter motiviranosti in vztrajnosti pacienta pri delu na sebi. (Foto: iStockphoto)

Učinkovitost psihoterapije

Učinkovitost psihoterapije je odvisna od več dejavnikov, a najpomembnejša sta dva: odnos, ki ga vzpostavita terapevt in klient, ter motiviranost in vztrajnost pacienta pri delu na sebi. Za uspeh psihoterapije je pomembno, kako se pacient in terapevt ujameta, saj človek spreminja samega sebe samo znotraj odnosa, v katerem se počuti varnega. Če se pacient ob terapevtu v prvih petih do desetih seansah ne more počutiti varnega in sprejetega, potem nista s terapevtom ustrezna kombinacija. To nikakor ne pomeni, da je z enim ali drugim kaj narobe, temveč da niste ustrezna za skupno delo, da med njima ni "prave kemije". V takem primeru je bolje poiskati drugega terapevta. Pogosto to predlaga že sam terapevt.

Vse raziskave potrjujejo, da je varen odnos tisti ključni dejavnik, ki zdravi. Imenujemo ga tudi korektivni odnos, saj omogoča korekcijo čustvenih primanjkljajev in "brazgotin", ki so posledica negotovega primarnega odnosa. Za vzpostavitev korektivnega terapevtskega odnosa in proces zdravljenja znotraj njega je potrebno veliko časa, zato so terapije, ki temeljijo na korektivnem odnosu, zelo dolgotrajne. Raziskave z magnetno resonanco pa dokazujejo, da dolgotrajne psihoterapije spreminjajo strukturo možganov (za kar je potrebno veliko časa), zato pa so spremembe, ki so dosežene na ta način, ponavadi trajne.

Dve tretjini pacientov v taki terapiji doseže trajno pomembno izboljšanje, tretjina pa v celoti uresniči svoje zastavljene cilje oziroma rekonstrukcijo osebnosti. To v praksi pomeni, da se simptomi ne vračajo več tudi pri hujših življenjskih obremenitvah in stresih ali so bistveno milejši in kratkotrajnejši, tako da ne motijo več pomembno življenja in dela ter da se človek učinkoviteje in z manj napora spopada z življenjskimi izzivi in ovirami.

Ker je nekaj tednov ali mesecev, kolikor trajajo kratkotrajne psihoterapije, ponavadi premalo časa, da bi se med pacientom in terapevtom zgradil korektivni odnos, so te terapije povečini usmerjene na zmanjševanje ali odpravljanje simptomov predvsem depresivnih in anksioznih motenj. Te tehnike so pri tem ponavadi dokaj učinkovite in v sorazmerno kratkem času prinesejo veliko olajšanje pacientom. Žal pa raziskave kažejo, da njihov učinek pri tistih težavah, ki imajo izvor v sami strukturi osebnosti, tudi sorazmerno hitro popusti (po kakšnem letu), zato jih je večkrat treba obnavljati in ponavljati. Tudi globlje težave se pogosto kažejo skozi depresivne ali anksiozne simptome, zato bi se bilo priporočljivo ob ponavljanju težav za trajnejše odpravljanje vzrokov vključiti v dolgotrajno procesno psihoterapijo. Tako kot pri vsakem zdravljenju psihoterapija pri nekaterih posameznikih nima učinka, vendar so ti zelo redki. Tak primer so osebe z antisocialno osebnostno motnjo.

Stranski učinki psihoterapije

Psihoterapija pripelje od pozitivnih sprememb, vendar ta proces občasno spremlja tudi vrsta stranskih učinkov kot pri vsakem zdravlilu. To so lahko neprijetni občutki, kot na primer žalost, jeza, nemoč, frustriranost, razočaranje, začasno poslabšanje medosebnih odnosov itd. Tudi simptomi, zaradi katerih se je začelo zdravljenje, se lahko občasno za krajši čas vrnejo ali celo postanejo intenzivnejši ali jih zamenjajo novi. Pomembno je, da v takih obdobjih pacient ne obupa in odstopi od terapije, temveč o teh neprijetnih občutkih in simptomih spregovori na seansah, saj gre le za prehodne težave.