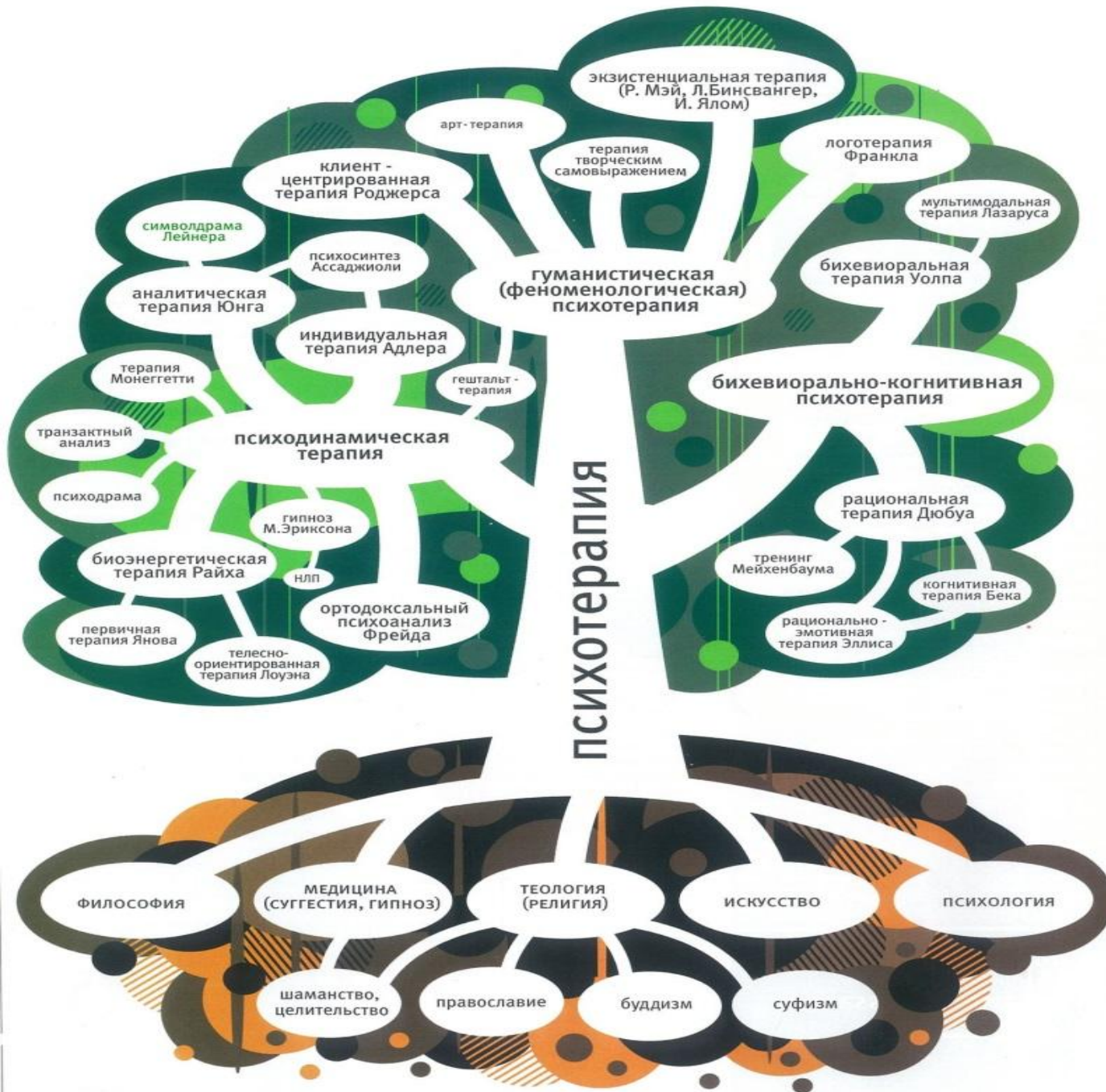


# Психотерапия

Что это ???



Направление	Объект воздействия	Причины невроза или других психологических проблем	Основной метод	Основная задача психотерапии
Психоаналитическое	Конфликт между «Сверх-Я» и «Оно»	Деструктивное действие механизмов психологической защиты	Интерпретация	Осознание пациентом внутреннего конфликта
Экзистенциально-гуманистическое	Становление личности	Блокирование внутриличностных ресурсов	Помощь в самоосознании и личностном росте	Интеграция адекватного целостного «Я» и расширение пространств бытия
Поведенческое	Поведение	Неправильное научение, приведшее к неадаптивному поведению	Формирование навыков	Обучение новым адаптивным способам поведения

# Представления о психотерапии

- как о методе лечения, влияющего на состояние и функционирование организма в сферах психической и соматической деятельности (медицинская модель)
- как о методе оказания влияния или воздействия, приводящем в движение процесс *научения* (психологическая модель)
- как о методе инструментальной манипуляции, служащей целям социального контроля (социальная модель)
- как о комплексе явлений, происходящих в ходе взаимодействия и общения людей (философская модель)

Впервые термин Психотерапия введен в конце XIX в. Тьюком (Tuke D. H.) 1872 «Иллюстрации влияния разума на тело»

**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.

Strotzka H. H., 1982

# Определение в медицинской модели

- — «система лечебных воздействий на психику и через психику — на организм человека»;
- — «специфическая эффективная форма воздействия на психику человека в целях обеспечения и сохранения его здоровья»;
- — «процесс лечебного воздействия на психику больного или группы больных, объединяющий лечение и воспитание».

# Определение в психологической модели

- — «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»;
- — «длительное межличностное взаимодействие между двумя или более людьми, один из которых специализировался на коррекции человеческих взаимоотношений»;
- — «персонализированная техника, которая представляет собой нечто среднее между техникой планируемых изменений отношений, чувств и поведения человека, и познавательным процессом, который, в отличие от любого другого, ставит человека лицом к лицу с его внутренними конфликтами и противоречиями»

# Декларации по психотерапии, принятая Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге 21 октября 1990 г.

- 1) Психотерапией является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
- 2) психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
- 3) гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;
- 4) образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально; оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством *супервизора*, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
- 5) доступ к такому образованию возможен при условии широкой предварительной подготовки, в частности в области гуманитарных и общественных наук.



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

Термин психотерапевтическое вмешательство может обозначать конкретный психотерапевтический прием, например, разъяснение, уточнение, стимуляция, вербализация, интерпретация, конфронтация, научение, тренинг, советы и пр., а также общую стратегию поведения психотерапевта, непосредственно связанную с теоретической ориентацией.

# Клинико-психологические интервенции характеризуются (Перре и Бауманн):

- 1) выбором средств (методов)
- 2) функциями (развитие, профилактика, лечение, реабилитация)
- 3) целевой ориентацией процесса на достижение изменений
- 4) теоретической базой (теоретическая психология)
- 5) эмпирической проверкой
- 6) профессиональными действиями

Методы клинико-психологических интервенций — это психологические средства, который выбирает психотерапевт. Они могут быть вербальными или невербальными, ориентированными в большей степени либо на когнитивные, либо на эмоциональные, либо на поведенческие аспекты и реализуются в контексте взаимоотношений и взаимодействий между пациентом или пациентами (теми, кто нуждается в помощи) и психотерапевтом (тем, кто эту помощь оказывает).

Клинико-психологические интервенции могут быть направлены как на более общие, отдаленные цели (например, восстановление полноценного личностного функционирования, гармонизация личности, развитие личностных ресурсов и т. д.), так и на конкретные, более близкие цели (например, преодоление страха выступления перед аудиторией, тренировку памяти или внимания, развитие определенных коммуникативных навыков и т. д.).

Клинико-психологическая интервенция, осуществляемая в целях терапии и реабилитации, является психотерапевтической интервенцией и соответствует термину психотерапия

# Психологическое консультирование

Психологическое консультирование традиционно рассматривается как процесс, направленный на помощь человеку в разрешении (поиске путей разрешения) возникающих у него проблем и затруднений психологического характера

- а) проблемно-ориентированное консультирование, фокусирующееся на анализ сущности и внешних причин проблемы, поиск путей разрешения;
- б) личностно-ориентированное консультирование, направленное на анализ индивидуальных, личностных причин возникновения проблемных и конфликтных ситуаций и путей предотвращения подобных проблем в будущем;
- в) консультирование, ориентированное на выявление ресурсов для решения проблемы.

## **Некоторые отличия психотерапии от психологического консультирования**

- а) в психологическом консультировании среди средств воздействия на первом месте стоит информирование (передача информации человеку, обратившемуся за помощью);
- б) психологическое консультирование в медицине выполняет в основном функцию гигиены и профилактики;
- в) в рамках консультирования анализируются варианты решений конкретной проблемы, но их осуществляет сам человек и не в рамках консультирования, а самостоятельно;
- г) в практике консультирования изменения происходят по окончании самого консультирования без сопровождения специалистом, в психотерапии — сущностью является сам процесс изменений, сопровождаемый специалистом.

# Классификации методов психотерапии

№ Классифика ции	Методы психотерапии
1	Гипнотерапия. Внушение и самовнушение. Аутогенная тренировка. Рациональная психотерапия. Коллективная и групповая психотерапия. Наркопсихотерапия.
2	Поддерживающая психотерапия. Переучивающая психотерапия. Реконструктивная психотерапия.
3	Личностно-ориентированная психотерапия. Суггестивная психотерапия. Поведенческая психотерапия.
4	Симптомо-центрированные методы. Личностно-центрированные методы. Социо-центрированные методы.
5	Методы, направленные на понимание и преодоление проблем. Методы, направленные на понимание себя, своих мотивов, ценностей, целей, стремлений и пр.
6	Методы, направленные на подавление эмоций. Методы, направленные на выражение эмоций.
7	Механистические методы. Гуманистические методы.
8	Методы, связанные с идентификацией. Методы, связанные с созданием условий. Методы, связанные с проникновением в сущность.
9	Динамическая психотерапия. Поведенческая психотерапия. Опытная психотерапия.

# «Психотерапевтический метод» (Александрович)

- 1-й уровень — методы психотерапии как **конкретные методические приемы** или техники (гипноз, релаксация, беседа, дискуссия, психогимнастика и пр.)
- 2-й уровень — методы психотерапии, *определяющие условия*, в которых протекает психотерапия и которые должны способствовать оптимизации достижения психотерапевтических целей (семейная психотерапия, стационарная и амбулаторная психотерапия)
- 3-й уровень — методы психотерапии в значении основного *инструмента психотерапевтического воздействия* (индивидуальная и групповая психотерапия, в первом случае инструментом лечебного воздействия выступает психотерапевт, во втором — психотерапевтическая группа)
- 4-й уровень — методы психотерапии в значении *терапевтических интервенций* (вмешательств), которые рассматриваются либо в параметрах стиля (директивный и недирективный), либо в параметрах теоретического подхода, который и определяет характер этих вмешательств (интерпретация, научение, межличностное взаимодействие)

- Аналитическая психология
- Артотерапия
- Аффирмативная психотерапия
- Беатотерапия
- Библиотерапия
- Биопсихотерапия
- Биоэнергетический анализ
- Групповая психотерапия
- Дазайн-анализ
- Деревфлексия
- Десенсибилизация и переработка движением глаз
- Диалектическая поведенческая терапия
- Игровая психотерапия
- Имаготерапия
- Имитационное научение
- Импульсивная терапия (психология)
- Индивидуальная психология
- Интерперсональная психотерапия
- Канистерапия
- Клиент-центрированная психотерапия
- Куклотерапия
- Лакановский психоанализ
- Логоанализ
- Логотерапия
- Метод самоинструкций
- Метод центральной темы конфликтных отношений
- Монодрама (форма психодрамы)
- Морита-терапия
- Музыкотерапия
- Наркосинтез
- Остановка мысли
- Парадоксальная интенция
- Пет-терапия
- Позитивная психотерапия
- Прикладная релаксация
- Психоанализ
- Психогимнастика
- Психоделическая психотерапия
- Расстановки
- Рациональная психотерапия
- Рационально-эмоционально-поведенческая терапия
- Ребёфинг
- Репаративная терапия
- Рецептивная музыкальная терапия
- Розен-метод
- Саногенное мышление
- Символ (психоанализ)
- Символдрама
- Системная семейная психотерапия
- Системно-семейные расстановки
- Смехотерапия
- Социодрама
- Стереосуггестия
- Стресс-прививочная терапия
- Схемная терапия
- Танатотерапия
- Танцевально-двигательная терапия
- Теория драйверов Тайби Кэлера
- Теория ракетных чувств
- Терапия поведением
- Терапия творческим самовыражением
- Трансакционный анализ
- Трансцендентальная медитация
- Фототерапия (арт-терапия)
- Холдинг-терапия
- Холотропное дыхание
- Эмоционально-стрессовая психотерапия
- Этнотерапия

# Формы психотерапии

- Индивидуальная
- Групповая
- Семейная
- Терапия средой



# Длительность психотерапии

- Краткосрочная (до 20 встреч)
- Среднесрочная (20-40 встреч)
- Долгосрочная (долговременная)  
(годы...)

# Формы организации психотерапевтической помощи

- 1) психотерапевтический кабинет
- 2) психотерапевтическое отделение
- 3) психотерапевтический центр

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ – ЭТО**  
контакт между психотерапевтом и клиентом для  
создания оптимальных условий лечения, инструмента  
психологического влияния, способного приводить к  
позитивным переменам в чувствах, отношениях и  
поведении пациента.

# Лечебные компоненты:

Удовлетворение ожиданий и потребностей

Выслушивание (отреагирование или «вентиляция» эмоционального напряжения)

Эмоциональная поддержка

Обратная связь при раскрытии своих мыслей, переживаний и поведения.

**Психотерапевтический контракт** - модель взаимоотношения «психотерапевт—пациент», позволяет структурировать и контролировать лечебный процесс обоими его участниками.

Психотерапевтический контракт направлен на повышение эффективности лечения, творческий рост психотерапевта, большую свободу для пациента в выборе врача, повышение престижа здоровья.

Таким образом психотерапевт и пациент могут с большим удовлетворением и мотивацией приступить к лечению на основе соглашения (контракта, договора) относительно общего понимания болезни и стратегии лечения

Соглашение определяется нередко уже в течение первой беседы, хотя, может быть, и не в прямой форме. При этом имеются в виду и вопросы структуры контракта: степень подчинения пациента психотерапевту и характер эмоциональной дистанции между ними. Психотерапевт с учетом потребностей и возможностей клиента, а также задач терапии прогнозирует выраженность эмпатической коммуникации, а также определяет оптимальный уровень власти в отношении больного, т. е. какой объем ответственности за ход и результаты лечения каждый из них будет нести.

# Условия лечения

## Пациент

- Гарантия квалифицированной помощи,
- удобство и доступность (четкое расписание посещений),
- право прервать курс лечения и найти другого психотерапевта,
- согласование с ним важнейших шагов в ходе лечения.

## Психотерапевт

- требование сотрудничать в процессе терапии,
- выполнять соответствующие лечебные рекомендации и правила,
- вести здоровый образ жизни.

# Целевые стратегии психотерапии

- 1) реконструкция внутреннего мира личности пациента — коррекция неадекватных, самофрустрирующих стереотипов переживания и поведения, а также выработка новых, более зрелых и конструктивных способов восприятия, переживания и поведения
- 2) реконструкция связей пациента с ближайшим социальным окружением, решение актуального жизненного конфликта, улучшение межличностного функционирования
- 3) непосредственное воздействие на симптомы болезни с помощью суггестии и тренинга.



# Цели современных форм психотерапии

Тип цели	Примеры
Цели для сеанса психотерапии (для терапевтического процесса): конкретно и краткосрочно	Углубление самоэксплорации Уменьшение страха при обсуждении запретной темы Соблюдение инструкций при выполнении рекомендаций психотерапевта
Микрорезультаты (после сеанса): конкретно и краткосрочно	Прекращение избегания повседневных ситуаций, которые ранее избегались Улучшение способности понимания причинных связей конкретной социальной конфликтной ситуации
Макрорезультаты (после сеанса): глобально и долгосрочно	Позитивная самохарактеристика Соответствующая сила «Я» Адекватное ожидание собственной эффективности Улучшение способности к коммуникации Стабильная и генерализованная ситуационная компетентность

# Факторы, присущие всем психотерапевтическим методам

- 1) хорошие отношения и сотрудничество между психотерапевтом и пациентом как основа, на которой строится психотерапия;
- 2) первоначальное ослабление напряжения, основанное на способности пациента обсуждать проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь;
- 3) познавательное обучение за счет информации, получаемой от психотерапевта;
- 4) оперантная модификация поведения больного за счет одобрения или осуждения со стороны психотерапевта и повторяющегося *коррективного эмоционального опыта* в отношениях с психотерапевтом;
- 5) приобретение социальных навыков на примере психотерапевта;
- 6) *убеждение и внушение* — явное или скрытое;
- 7) применение или репетирование более адаптивных методик;

# Фазы психотерапевтического процесса

Фаза	Цели	Средства
Определение показаний	<p>Диагностическое обследование.</p> <p>Выбор терапевтического метода</p>	<p>Беседа/анамнез</p> <p>Личностные и клинические тесты</p> <p>Медицинское обследование</p>
Построение терапевтических отношений	<p>Ролевое структурирование (объяснение и облегчение принятия пациентом его роли как пациента)</p> <p>Формирование позитивных ожиданий при изменениях</p> <p>Построение терапевтического союза</p> <p>Передача знаний об общей концепции этиологии</p>	<p>Реализация уважения и эмпатии</p> <p>Разъяснение правил психотерапии</p> <p>Терапевтический контракт</p>
Проведение терапевтического обучения	<p>Систематическая модификация поведения (поведенческая терапия)</p> <p>Анализ и учет опыта при определении мотивов поведения и переживаний (психоанализ)</p> <p>Реструктурирование представлений о себе (разговорная психотерапия)</p>	<p>Применение специальных психотерапевтических техник</p> <p>Непрерывное наблюдение и анализ психотерапевтического сеанса</p>
Оценка результата терапии	<p>Психодиагностический учет степени достижения терапевтической цели</p> <p>Обеспечение генерализации результатов терапии</p> <p>Формальное завершение терапевтических отношений</p>	<p>Беседа</p> <p>Диагностические методы</p> <p>При определенных условиях – редуцирование терапевтических контактов</p> <p>Договоренность о завершении терапии по взаимному соглашению</p>

# Общие этапы 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 психотерапевта).

# характеристики психотерапевта влияющие на процесс психотерапии

## Объективные:

- возраст,
- пол,
- этнические особенности,
- профессиональная основа,
- терапевтический стиль,
- психотерапевтические техники

## Субъективные:

- личностные копинговые особенности,
- эмоциональное состояние,
- ценности,
- отношения,
- убеждения,
- культурные взаимоотношения,
- терапевтические взаимоотношения,
- характер социального влияния,
- ожидания,
- философская терапевтическая ориентация.

# Психологические типы психотерапевта

- Сопереживающий
- Эмоционально-нейтральный
- Директивный
- Недирективный

(В.А.Ташлыков)

# Реакции пациента на болезнь

Гармоничный – трезвая оценка состояния без склонности к преувеличению тяжести и без оснований видеть все в мрачном свете, но без недооценки тяжести.

Тревожный – непрерывное беспокойство и мнительность в отношении неблагоприятного течения болезни, осложнений, неэффективности и опасности лечения.

Ипохондрический – сосредоточенности на субъективных неприятных ощущениях, стремление преувеличить их тяжесть, требование к тщательному обследованию.

Меланхолический – удрученность болезнью, неверие в выздоровление, улучшение, лечение.

Апатический – полное безразличие к своей судьбе, болезни, лечению.

Неврастенический – раздражительная слабость, последующая раскаяние за несдержанность.

Обсессивно-фобический – тревожная мнительность и опасения не реальных, а маловероятных осложнений болезни, лечения, а также неудач в жизни (семье, работе) связанных с болезнью.

Сенситивный – чрезмерная озабоченность возможными неблагоприятными впечатлениями, которые могут произвести на окружающих сведения о своей болезни.

Эгоцентрический – уход в болезнь, выставление на показ близким и окружающим своих страданий

Эйфорический – необоснованно повышенное настроение, нередко наигранное, пренебрежение, легкомысленное отношение к болезни и лечению.

Анозогнозический – активное отбрасывание мыслей о болезни, о возможные ее последствиях.

Эргопатический - уход от болезни в работу.

Паранойяльный – сверхценная идея, бредоподобная уверенность в том, что болезнь является результатом чьего-то злого умысла.

# Стили взаимодействия

- **Руководство.** Руководство как выражение авторитета (власти) специалиста отражает традиционную медицинскую модель отношений «врач— пациент», при которой врач доминирует, занимает ведущую позицию, берет на себя ответственность за решение основных задач в период лечения, а пациент остается подчиненным, сравнительно малоактивным или пассивным объектом терапии. Такой психотерапевт наделяется магическими качествами, и больные особенно восприимчивы к его суггестивным влияниям, что может иметь положительное значение при выборе симптоматических методов или при слабой первичной мотивации пациента к лечению
- **Партнерство.** Партнерство как модель неавторитарного сотрудничества, терапевтического союза предполагает активное участие больного в психотерапевтическом процессе, развитие ответственности и самостоятельности, умение делать выбор между альтернативными решениями. Психотерапевт эмпатическим подходом создает безопасную атмосферу общения, в которой пациент может свободно говорить о тягостных переживаниях и открыто выражать свои чувства. Современные, наиболее эффективные методы И. п. осуществляются на основе формирования терапевтического союза.