

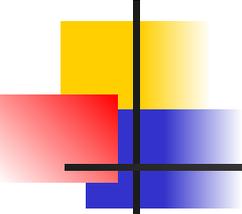
Психотерапия в узком смысле



**Групповая и индивидуальная
формы психотерапии**

- 
- **Психотерапия** в широком смысле слова включает социотерапию, лечение средой, трудотерапию;
 - **психотерапия** в узком смысле ограничивается воздействием психотерапевта (как метод лечения) на пациента.



- 
- **Психогигиена** – область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия по работе преимущественно со здоровыми людьми, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.

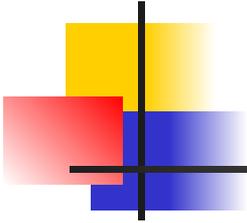




- **Психопрофилактика**

– раздел общей профилактики, изучающий проблемы предупреждения психических расстройств и их хронизации на субклиническом и клиническом уровнях.



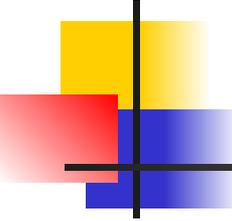


- **Психокоррекция** – направленное психологическое воздействие на определенные психические структуры в целях оптимизации развития и функционирования индивида в конкретных условиях жизнедеятельности.

Индивидуальная психотерапия.

- **Индивидуальная психотерапия** является такой ее организационной формой, в которой в качестве основного инструмента лечебного воздействия выступает психотерапевт, а психотерапевтический процесс протекает в диаде врач — пациент.





Цели современных форм психотерапии

Тип цели

1. Цели для сеанса психотерапии (для терапевтического процесса): конкретно и краткосрочно:

- Углубление самоэксплорации
- Уменьшение страха при обсуждении запретной темы
- Соблюдение инструкций при выполнении рекомендаций психотерапевта



2. Микрорезультаты (после сеанса): конкретно и краткосрочно:

- Прекращение избегания повседневных ситуаций, которые ранее избегались
- Улучшение способности понимания причинных связей конкретной социальной конфликтной ситуации



3. Макрорезультаты (после сеанса): глобально и долгосрочно:

- Позитивная самохарактеристика
- Соответствующая сила Я
- Адекватное ожидание собственной эффективности
- Улучшение способности к коммуникации
- Стабильная и генерализованная ситуационная компетентность



Фазы психотерапевтического процесса

Фаза: Определение показаний

Цели:

- Диагностическое обследование
- Выбор терапевтического метода

Средства:

- Беседа/анамнез
- Личностные и клинические тесты
- Медицинское обследование



Фаза: Построение терапевтических отношений

Цели:

- Ролевое структурирование (объяснение и облегчение принятия пациентом его роли как пациента)
- Формирование позитивных ожиданий при изменениях
- Построение терапевтического союза
- Передача знаний об общей концепции этиологии

Средства:

- Реализация уважения и эмпатии
- Разъяснение правил психотерапии
- Терапевтический контракт



Фаза: Проведение терапевтического обучения

Цели:

- Систематическое построение компетентности (поведенческая терапия)
- Анализ и учет опыта при определении мотивов поведения и переживаний (психоанализ)
- Реструктурирование представлений о себе (разговорная психотерапия)

Средства:

- Применение специальных психотерапевтических техник
- Непрерывное наблюдение и анализ психотерапевтического сеанса



Фаза: Оценка результата терапии

Цели:

- Психодиагностическое выяснение степени достижения терапевтической цели
- Обеспечение генерализации результатов терапии
- Формальное завершение терапевтических отношений

Средства:

- Беседа
- Диагностические методы
- При определенных условиях — редуцирование терапевтических контактов
- Договоренность о завершении терапии по взаимному соглашению



Виды индивидуальной психотерапии

- **Краткосрочная** - длительностью до 20 (реже до 40) занятий;
- **Долговременные формы** индивидуальной психотерапии наиболее характерны для психодинамической психотерапии, которая может продолжаться до 7-10 и более лет при средней частоте психотерапевтических занятий 2-3 раза в неделю

Методы индивидуальной психотерапии

- Гипноз





- **интерперсональная психотерапия**





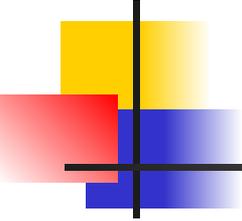
- **Клиент-центрированная психотерапия**





- **МЕТОДЫ КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКОГО
НАПРАВЛЕНИЯ**



- 
- **систематическая десенсибилизация**



Психотерапевтический контакт содержит следующие лечебные компоненты:



- **удовлетворение ожиданий и потребностей,**
- **выслушивание (с отреагированием или «вентиляцией» эмоционального напряжения),**
- **эмоциональная поддержка,**
- **обратная связь, при раскрытии своих мыслей, переживаний и поведения.**

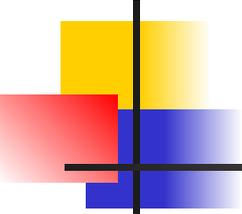


- **Важнейшей задачей врача является создание устойчивых, доверительных отношений с больным. Психотерапевт проявляет уважение к пациенту, принимает его без морального осуждения и критики, проявляет желание помочь.**

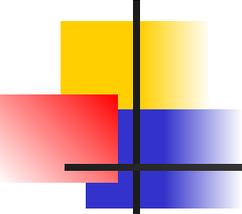
Групповая психотерапия.

- Специфика групповой психотерапии как лечебного метода заключается в целенаправленном использовании в психотерапевтических целях групповой динамики (то есть всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и группового психотерапевта), в лечебных целях.



- 
- **Использование групповой динамики направлено на то, чтобы каждый участник имел возможность проявить себя, а также на создание в группе эффективной системы обратной связи, позволяющей пациенту адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные и поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностном взаимодействии, и изменить их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия.**



- 
- Цели групповой психотерапии определяются как раскрытие, анализ, осознание и переработка проблем пациента, его внутриличностных и межличностных конфликтов и коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов на основании анализа и использования межличностного взаимодействия



Задачи групповой психотерапии

- 1) в интеллектуальной сфере — осознание связей «личность — ситуация — болезнь», осознание интерперсонального плана собственной личности и осознание генетического (исторического) плана;
- 2) в эмоциональной сфере — получение эмоциональной поддержки и формирование более эмоционально благоприятного отношения к себе; непосредственное переживание и осознание нового опыта в группе и самого себя; точное распознавание и вербализация собственных эмоций, а также их принятие; переживание заново и осознание прошлого эмоционального опыта и получение нового эмоционального опыта в группе;
- 3) в поведенческой сфере — формирование эффективной саморегуляции на основе адекватного, точного самопонимания и более эмоционально благоприятного отношения к себе.

Групповая динамика



Цели и задачи группы



Нормы группы



Групповое напряжение.





Фазы развития психотерапевтической группы

1. **Начало лечения и адаптация пациентов к новым условиям.**
2. **Борьба за лидерство, место и положение в группе, обострение внутригрупповых конфликтов, четкое распределение ролей, рост сопротивлений.**
3. **Структурирование группы, консолидация ее норм, целей и ценностей.**
4. **Фаза активно работающей группы.**