

# Лекция 1. Основы психотерапии

Преподаватель:

доцент кафедры наркологии и психотерапии

ГОУ ИПК ФМБА России,

врач-психотерапевт, к.м.н.

Бычкова Анна Сергеевна



# Психотерапия – исцеление душой



# Уровни проведения психотерапии:

- 1) профессиональная психотерапия осуществляется врачом-психотерапевтом, который является лечащим врачом и самостоятельно ведет пациента;
- 2) Психотерапия как вспомогательный метод может проводиться как психотерапевтом-профессионалом, так и узким специалистом;
- 3) Психотерапия в общей медицинской практике проводится всеми врачами, что позволяет реализовать биопсихосоциальный подход в медицине.

- Психотерапия – система психического (психологического) воздействия на психику, а через нее и весь организм человека или группу с целью лечения или профилактики заболеваний и состояний дезадаптации, развития здоровья или других сформулированных целей

Психотерапия – это:

- «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».

# Определения психотерапии:

- Психотерапия – процесс психологического упорядочения
- Психотерапия объясняет неуспешность, расстройства здоровья, иные проблемы человека при помощи психологических, духовных воздействий
- Психотерапия устраняет или смягчает неуспешность, расстройства здоровья, иные проблемы человека при помощи психологических, духовных воздействий



- Цель психотерапии — содействие в становлении полноценной личности, способной занимать активную и творческую позицию относительно себя и своей жизнедеятельности, справляться с травмирующими ситуациями и переживаниями, принимать решения и продуктивно, нешаблонно и достойно действовать в соответствующих социально-культурных условиях.



# Задачи психотерапии:

- Устранение или смягчение неуспешности, расстройства здоровья, иных проблем человека при помощи психологических, духовных воздействий



- Показания к психотерапии определяются ролью психологического фактора в этиопатогенезе заболевания, а также возможными последствиями перенесенного ранее или текущего заболевания.



## Противопоказания к психотерапии:

- По жизненным показаниям необходимо иное, непсихотерапевтическое воздействие;
- Психотерапия не эффективна;
- Психотерапия противопоказана в связи с морально - этическими ограничениями.



# Формы психотерапии:

- Индивидуальная
- Семейная
- Групповая

# Направления:

- Суггестивная ПТ
- Арттерапия
- Телесно-ориентированная психотерапия
- Транзактный анализ
- Динамическое направление (классический психоанализ, аналитическая психология Юнга, индивидуальная психология Адлера)
- Когнитивно-поведенческая психотерапия
- Экзистенциально-гуманистическое направление психотерапии (экзистенциальная ПТ, логотерапия, гештальт-терапия)
- Трансперсональная психотерапия

# ЕДИНСТВО СОСТАВЛЯЮЩИХ



# Факторы психотерапии (Marmor J., 1978)

1. Хорошие отношения и сотрудничество между психотерапевтом и пациентом — исходная предпосылка, на которой строится П.;
2. Ослабление напряжения на начальной стадии, основанное на способности пациента обсуждать свою проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь;
3. Познавательное обучение за счет информации, получаемой от психотерапевта;
4. Оперативная модификация поведения больного за счет одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с врачом;
5. Приобретение социальных навыков на модели психотерапевта;
6. Убеждение и внушение, явное или скрытое;
7. Усвоение или тренировка более адаптивных способов поведения при условии эмоциональной поддержки со стороны психотерапевта.

# Психотерапевтический контракт



Контракт - четко выраженная двусторонняя приверженность строго определенному плану действий.

Э.Берн

Главный вопрос:

Что бы Вы хотели получить в результате совместной работы с психотерапевтом?

Вопросы, которые необходимо задать клиенту для заключения психотерапевтического договора:

- Что Вы хотите изменить в себе?
- Что Вы будете делать, чтобы достичь этого изменения?
- Что Вы хотите от терапевта и группы (если это групповая психотерапия), чтобы достичь изменений?
- Как другие люди заметят Ваши изменения?
- Как Вы будете мешать своими изменениями окружающим?
- Как Вы будете саботировать психотерапевтическую работу?
- Что произойдет или будет происходить в Вашей жизни, когда Вы выполните условия контракта?