

Vloga psihoterapije pri obravnavi oseb z depresijo

Aleksandra P. Meško
spec. klinične psihologije

Zakaj psihoterapija v obravnavi depresije?

bio – psiho – socialni model

ali

bio – bio – bio model

Kaj pravi naša življenjska modrost?

Kateri model bi izbrali zase ali za človeka, ki ga imate radi?

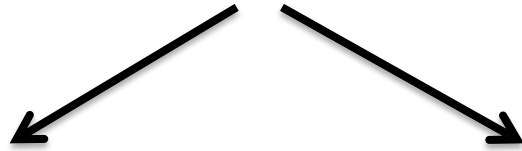
Različni psihoterapevtski pristopi

- Kognitivno vedenjska
- Psihoanaliza in njene izpeljanke (psihodinamska, globinsko psihološka, razvojno analitična, relacijska)
- Sistemska
- Transakcijska analiza
- Gestalt
- Integrativna
- Racionalno emotivna
- K čustvom usmerjena terapija
- Realitetna terapija
- Logoterapija
- Hipnoterapija
- Psihodrama
- Telesno orientirana psihoterapija
- ITD.

S čim se ukvarjajo različni psihoterapevtski pristopi?

- teorije osebnosti ...
- teorije in modeli medosebnih odnosov ...
- razlage čustvenih stisk in osebnostnih kriz ...
- principi dela in tehnike v obravnavi raznolikih čustvenih in vedenjskih težav, itd.

Psihoterapevtske teorije



Zakaj?

npr., psihoanaliza
in vse njene izpeljanke

“Kaj so vzroki?”, “Zakaj se je razvila določena osebnostna struktura?”

“Zakaj se je razvila določena psihološka motnja?”

Kako?

npr. sistemske terapije
in tretja generacija KVT

“Kako ljudje rešujemo probleme?”, “Na kakšen način se problemi ali simptomi vzdržujejo ali podkrepljujejo?”

Kaj so vzdrževalni dejavniki motnje?

- obvladovanje nespečnosti,
- obvladovanje neprijetnih misli in neprijetnih čustev

Nivo vzdrževalnih dejavnikov:

- Kaj vse je oseba doslej počela, da bi obvladala svojo depresijo?
- Koliko truda je oseba doslej vložila v **borbi** proti depresiji?
- Kako dolgotrajna borba proti depresiji vpliva na posameznikovo kvaliteto življenja? Je zaradi nje opustil kakšne aktivnosti ... ali počne stvari, ki jih sicer ne bi počel?

Vsi psihoterapevtski pristopi niso primerni za vse vrste težav!

Kateri so primerni v obravnavi depresije?

- smiselna in razumljiva **razlaga** psihološke težave zaradi katere je oseba prišla v terapijo (preprosta psihoedukacija)
- opredelitev želene spremembe (terapevtski **cilji**)
- poznavanje vzdrževalnih dejavnikov motnje in psihosocialnih dejavnikov, ki sodelujejo v nastavku motnje

Kaj v obravnavi depresije NI priporočljivo?

- pristopi in metode usmerjene v izkustveno „predelavo“ čustvenih izkušenj iz preteklosti (regresivne tehnike ...)
- popolnoma nestrukturirani pristopi, usmerjeni na analizo preteklih ali sedanjih čustvenih izkušenj, ki potekajo po trenutnem navdihu

Življenjska področja, ki so običajno predmet psihoterapevtske obravnave:

- Vsakdanji **način življenja**: koliko in kako posameznik dela? Kako skrbi zase? (gibanje, razvedrilo ...)?
- **Odnosi**: partnerski, starševski, službeni, prijateljski ...
- **Vrednote**: kaj je osebi pomembno in v kolikšni meri to uresničuje?
- **Viri**: na katerih področjih ali s katerimi odnosi je oseba zadovoljna?

Kaj v obravnavi depresije NI priporočljivo?

- pristopi in metode usmerjene v izkustveno „predelavo“ čustvenih izkušenj iz preteklosti (regresivne tehnike ...)
- popolnoma nestrukturirani pristopi, usmerjeni na analizo preteklih ali sedanjih čustvenih izkušenj, ki potekajo po trenutnem navdihu ...





Hvala za pozornost.