O terapii

co potřebujete vědět, když zvažujete vstup do terapie

SPOLEČNOST PODANÉ RUCE

Obsah

Co je terapie?	2
Jak poznám, že potřebuji terapii?	3
Jaký je rozdíl mezi psychologem, terapeutem a psychiatrem?	4
Jak terapie probíhá	6
Co (ne)očekávat v terapii	8
Jak terapii nejlépe využít	11
Kam se mohu obrátit a kolik to bude stát?	14
Co mám dělat, když chci do terapie?	15
Příběhy klientů	16

Co je terapie?

Terapie je způsob péče o duševní zdraví, který jako nástroj využívá setkání a rozhovor s terapeutem.

V terapii se snažíme lépe poznat sami sebe – pomáhá nám uvědomit si své potřeby, schopnosti a dovednosti, změnit postoje či udělat důležitá rozhodnutí. Zároveň může být prostředkem k osobnímu růstu. Terapeut se na určitou dobu stává průvodcem na naší cestě životem.

Jak poznám, že potřebuji terapii?

Do terapie můžete vstoupit kdykoli - žádná témata nebo obtíže nejsou příliš banální nebo naopak příliš bezvýchodná. Pokud si říkáte, že už je toho na vás moc, nepomáhá vám mluvit o tom s přáteli či rodinou nebo se cítíte zaseknutí, je fajn vyzkoušet terapii. Další důvody pro terapii mohou být např. tyto:

– procházíte krizí,
– chcete řešit potíže v mezilidských vztazích,
– máte bolesti, které nemají fyziologickou příčinu,
– prožíváte silné nepříjemné emoce,
– něco vám brání žít naplněný smysluplný život,
– chcete něco změnit ve svém životě,
– chcete porozumět svému chování/prožívání.

Jaký je rozdíl mezi psychologem, terapeutem a psychiatrem?

Psycholog

absolvoval magisterské studium v oboru psychologie. Může se uplatňovat jako klinický psycholog (má klinickou atestaci), terapeut (při doplnění psychoterapeutického výcviku), školní psycholog, personalista, dopravní psycholog atp.

Terapeut

má vysokoškolské vzdělání v humanitním oboru, absolvoval dlouhodobý psychoterapeutický výcvik a konzultuje práci se zkušenějšími kolegy (supervizory). Nepracuje pouze s lidmi, kteří trpí psychickou poruchou, ale pomáhá také s řešením více či méně běžných potíží. Jeho snahou je pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a/nebo osobní charakteristiky.

Psychiatr

vystudoval medicínu, je lékařem a může předepisovat léky.

S terapeutem se bavíte, o čem potřebujete a na základě těchto sezení můžete dělat změny ve svém životě ke své větší spokojenosti. Na druhou stranu psychiatr vám většinou předepíše léky, které vám mohou pomoci překlenout nejtěžší období, ale vše kolem vás zůstává beze změny. Někdy je vhodné na začátek zkombinovat léky s terapií, protože medikace vás může stabilizovat tak, abyste z terapie dokázali čerpat. Je však na posouzení psychiatra a vašem zhodnocení, zda chcete medikaci využít, nebo je to zbytečné. Z výzkumů také vyplývá, že účinnost terapie se vyrovná lékům a vede k dlouhodobějším změnám. Některé potíže se však bez medikace neobejdou.

Jak terapie probíhá

Frekvence a délka: Jak často a jak dlouho se setkávat

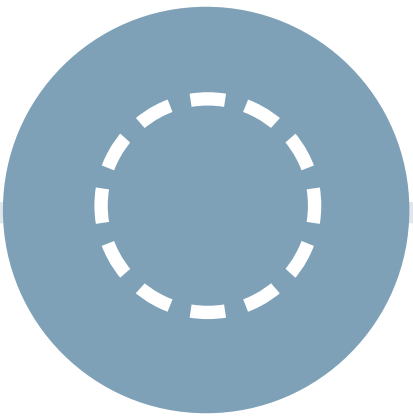
Frekvence setkávání je individuální. Většinou se zpočátku nastavuje na 1x týdně a v průběhu času je možné sezení rozvolňovat. V krizových situacích bývá někdy možné docházet i vícekrát týdně. Například v Terapeutickém centru Společnosti Podané ruce dochází klienti i několikrát týdně, pokud chtějí zkusit situaci zvládnout bez pobytové léčby.

Individuální sezení (jeden klient a jeden terapeut) obvykle trvá přibližně 50 minut a rodinné či párové 90 minut.

Délka setkávání se liší podle typu obtíží – úzké konkrétní téma může být „vyřešené“ během pár setkání, zatímco hlubšími osobnostními tématy je možné se zabývat i desítky hodin či několik let.

Forma:
Jak sezení vypadají

Ve většině případů se na terapii objednáváte na konkrétní datum a čas. Sezení probíhají v konzultační místnosti, kde je přítomen pouze terapeut a klient. Dnes už se v podstatě nesetkáte s uspořádáním, kdy klient leží na pohovce a terapeut sedí za jeho hlavou. Většina terapeutů se chce setkat s klientem na partnerské úrovni a tomu je i přizpůsobená terapeutická místnost – klient i terapeut sedí v křeslech/na gauči a mezi nimi je volný prostor nebo malý konferenční stolek.



Obsah:
O čem se na sezení bavíte

Na začátku sezení se vám terapeut představí a většinou nastíní i způsob, jakým pracuje. Během sezení byste se měli dozvědět, jaké jsou podmínky spolupráce, mlčenlivost, placení atp. Následně se bude zajímat o to, co vás do terapie přivádí a na čem chcete pracovat. Témata, o kterých se budete bavit, záleží z velké části na vás. Terapeut může nabízet různé postřehy, nápady a otázky, ale vy určujete, co z toho je užitečné a důležité.

Co (ne)očekávat v terapii

1

Terapeut vás nebude hodnotit

Terapeutovým úkolem není hodnotit, co děláte dobře a co špatně. Naopak by vám měl naslouchat, snažit se vám porozumět a poskytnout vám bezpečný prostor pro sdílení vašich myšlenek a pocitů. S terapeutem si pak můžete všímat toho, k čemu vaše chování a pocity slouží a jaké mají důsledky pro váš život.

Nemusíte říkat a dělat něco, co sami nechcete

2

Terapie je tu pro vás a jedině na vás záleží, jak ji využijete. Postupujte vlastním tempem. Pokud nebudete chtít o něčem mluvit nebo nebudete chtít využít nějakou techniku nebo cvičení, nemusíte. Naopak je důležité, abyste řekli, co chcete a co naopak ne. Někdy je lepší vystoupit z komfortní zóny a zkusit něco nového, jindy je zase dobré respektovat své limity. Je proto potřeba naučit se rozpoznávat tyto rozdíly a sdělovat své potřeby terapeutovi.

3

Rozhodnutí jsou na vás

Terapeut vám nebude říkat, co máte nebo nemáte dělat. Naopak by terapie měla posilovat vaši samostatnost a zodpovědnost za vaše rozhodnutí. Jen vy víte nejlépe, co byste měli udělat. V terapii se pracuje s předpokladem, že máte všechny nezbytné schopnosti k tomu, abyste vyřešili vaše potíže. V terapii je můžete objevit a začít je používat. Je tu prostor na to zastavit a zaposlouchat se, co vám vaše mysl, tělo a emoce říkají, a promyslet, jak se chcete zachovat.

V čem se liší terapeutický rozhovor od přátelského povídání

Přátelé a blízcí jsou velmi důležitá podpora v náročných situacích, ale nenahrazují terapeuta, stejně tak jako terapeut nenahrazuje přátele. Při rozhovoru s přáteli nebo s rodinou každý člověk „kope sám za sebe“, obhajuje vlastní stanovisko a vlastní potřeby. Terapeut oproti tomu „kope za váš tým“, vciťuje se do vaší situace a zaměřuje se na to, co by vám mohlo pomoct.

Takový rozhovor může být na jednu stranu příjemný a uvolňující, ale na druhou stranu i náročnější než běžné přátelské rozhovory, protože terapeut vás bude pobízet k prozkoumání nových či neuvědomovaných pocitů, myšlenek a úhlů pohledu.

Terapeut je zároveň vázán mlčenlivostí, takže se nemusíte bát, že o vás jakékoli informace bude šířit dál.

Můžete si terapii představit jako cvičení s osobním trenérem. Trenér za vás nebude cvičit, ani vám na místě nevykouzlí svaly nebo pružnost, ale bude pracovat s vámi – vašimi představami, možnostmi, schopnostmi a limity k tomu, abyste toho mohli dosáhnout sami.

4

Terapie může být náročná

Během terapie se můžete dotýkat citlivých či nepříjemných témat nebo si na sezeních či mezi nimi uvědomit něco nového. Na sezeních se často bavíte o hlubších věcech nebo o tom, jak k něčemu nepříjemnému přispíváte vy. To všechno a mnoho dalšího může vést k uvědomění a změně, což bývá léčivé. Ale ne vždy je tento proces příjemný. Zároveň vás podobně jako v běžných vztazích může terapeut něčím naštvat nebo zranit. Vše zmiňované je normální a patří to do terapie. Aby tyto věci mohly být pro vás užitečné a mohli jste z nich čerpat, je třeba je na terapii přinést a mluvit tam o nich.

Je taky možné, že se během terapie budete cítit hůř než na jejím začátku. I toto dočasné zhoršení bývá přirozenou součástí terapie a může vás potom posunout mnohem dál.

5

Terapie je účinná

Michael Lambert (v Současná psychoterapie, 2010) shrnul výsledky výzkumů účinnosti psychoterapie takto:

– Asi 75 % lidí, kteří docházeli do terapie, měli z této zkušenosti aspoň částečný užitek. Někteří klienti (5–10 %) zažijí v terapii zhoršení svého stavu a na čtvrtinu klientů nemá terapie žádný vliv.

– Vliv terapie je v průměru dvakrát větší než placebo efekt a asi čtyřikrát účinnější než žádná léčba.

– Psychoterapie příznivě ovlivňuje řadu lidských potíží, ať už se týkají mezilidských vztahů, společenského fungování, životní spokojenosti nebo různých psychických projevů. Žádoucí změny, kterých klient dosáhne v terapii, jsou dlouhodobé.

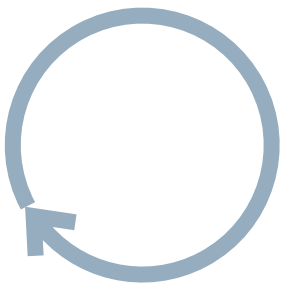
Jak terapii nejlépe využít

Říkejte, cokoli vás napadne

Během sezení vás mohou napadnout zdánlivě nesouvisející věci, budete si třeba více uvědomovat své pocity či tělesné prožitky. Můžete popustit uzdu své fantazii, snít, přijít s různými metaforami, uvědoměními atd. Je fajn, když o těchto věcech mluvíte, protože často bývají přínosné a pro terapii obohacující. Může to odrážet vaše potřeby, prožitky, strachy... Někdy se z toho vyklube užitečný materiál pro další práci, jindy to nikam nepovede a prostě půjdete s terapeutem jinam. Vše je v pořádku.

Vracejte se k sobě

Terapie je prostor a čas pro vás. Využijte toho a pokuste se příliš nezaměřovat na druhé. Můžete se zaměřit na váš vztah k nim – třeba co pro vás znamenají, jakou roli hrají ve vašem životě, čím vy sami můžete přispívat k jejich chování. Druhé nezměníte, ale můžete změnit sebe, a třeba se pak i oni začnou jinak chovat k vám.



Experimentujte

V terapii máte příležitost vyzkoušet nové věci (chování, přemýšlení, vnímání), na které se v běžném životě necítíte, nemáte sílu nebo jsou třeba moc odvážné. Nic není správné ani špatné a je přínosné dát představivosti volnost, protože vám to může přinést nové zážitky/uvědomění/zkušenosti. Někdo se třeba snaží vyhovět ostatním a zapomíná na své potřeby. Při sezení pak pozoruje, co se s ním děje, když mu terapeut něco nabízí/říká. Tyto prožitky pak může sdělit svému terapeutovi. Nebo s ním může v něčem nesouhlasit či něco odmítnout.

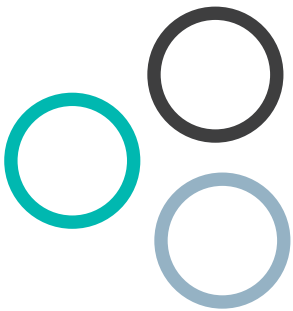
V bezpečném prostoru můžete vystoupit ze své komfortní zóny a dozvědět se o sobě něco nového. Někdy to třeba nic nepřinese, jindy to může být velmi obohacující zkušenost – obojí je v pořádku.

Terapie může sloužit jako laboratoř nebo tréninkové hřiště, kde máte možnost se na chvíli zastavit a podívat se, co se vlastně děje (ve vás i okolo). Můžete si promyslet, co pro vás daná situace znamená, a vymyslet nebo vyzkoušet různé způsoby, jak reagovat.

Je to prostor a čas mluvit o tom, co je pro vás opravdu důležité. Někdy lidé litují, že jim život proběhne mezi prsty, ani si nevšimnou jak. Terapie je tu od toho, aby se to nestalo, abyste mohli pevně zachytit, co je pro vás v životě důležité a co pro sebe chcete vy sami udělat.

Nenechte si terapii protéct mezi prsty

V terapii platí pravidlo „co do ní dáte, to se vám vrátí“. Investujete do ní svůj čas a často i peníze, ale to nestačí. Vy vybíráte, na co se v terapii zaměříme, vy určujete, co je pro vás důležité. A také jen na vás záleží, jestli plně využijete možnosti, které terapie nabízí a budete se věnovat tématům, která jsou pro vás skutečně důležitá. Všímejte si, jestli to, čemu se na terapii věnujete, je skutečně to, na čem vám záleží a kvůli čemu jste do terapie vstoupili. Někdy může být náročné mluvit o tom, co vás v hloubi duše trápí nejvíce a budete odbíhat k méně závažným nebo nepříjemným tématům. Můžete tím však ochuzovat sami sebe.



Nebojte se vyzkoušet více terapeutů

Během terapie je třeba, aby si vzájemně klient i terapeut lidsky „sedli“. Každý jsme jiný a vyhovují nám různí lidé, a stejně tak i v terapii jsou důležité vzájemné sympatie. Proto pokud je vám v terapii nepříjemně, není pro vás přínosná, nedostáváte, co potřebujete (např. necítíte zájem od terapeuta, není vám naslouháno…), zkuste terapeuta změnit – to, co u jednoho nefungovalo, může fungovat u někoho jiného.

Každý terapeut pracuje trochu jinak – záleží to jak na osobnostním ladění, tak na terapeutickém výcviku, ze kterého vychází. Některé směry jsou svým zaměřením více v minulosti, jiné tady a teď a další v budoucnosti a plánech. Opět – každému sedí něco jiného a někdy můžete být překvapení, že vám bude víc vyhovovat jiný přístup, než jste předpokládali.

Zároveň můžete v rámci sezení zažívat nespokojenost, frustraci nebo třeba vzájemné neporozumění. Neznamená to nutně, že je něco špatně – nepříjemné pocity a jejich zpracování jsou důležitou součástí terapie – nebojte se proto mluvit o tom, co zažíváte či potřebujete.

Kam se mohu obrátit a kolik to bude stát?

Terapeuti pracují v rámci zdravotní nebo sociální služby a soukromě.

– Terapii ve zdravotnictví poskytují kliničtí psychologové a sezení jsou placená přes zdravotní pojišťovnu. Bývají zde dlouhé čekací lhůty.

– Terapie v rámci sociálních služeb je bezplatná a časově dostupnější, je však omezena cílovou skupinou dané služby.

– Soukromí terapeuti bývají placení přímo klientem (obvyklá cena za konzultaci v rámci Brna se pohybuje okolo 400–1000 Kč).

Například Společnost Podané ruce poskytuje terapii lidem, kteří se potýkají s nějakou formou závislosti (drogy, alkohol, léky, hazardní hry…) a jejich blízkým (rodiče, partner/ka, děti, kamarádi…). Čekací doby jsou většinou do jednoho až dvou týdnů.

Co mám dělat, když chci do terapie?

A

Pokud hledáte bezplatnou terapeutickou pomoc, můžete požádat vašeho praktického lékaře či psychiatra o vystavení doporučení ke klinickému psychologovi. Případně sami můžete obvolat ambulance klinické psychologie ve zdravotnických zařízeních (nemocnice a polikliniky) ve vašem okolí a zeptat se na čekací dobu u jejich psychologů.

B

Dále můžete vyhledat sociální službu ve vašem okolí, která poskytuje terapii pro ten druh potíží, které zažíváte. Na následujících stránkách si zkuste podle cílové skupiny a okresu vyhledat tu nejvhodnější sociální službu pro vás:

www.mpsv.cz/web/cz/registr-poskytovatelu-sluzeb

C

Pokud hledáte soukromého terapeuta, můžete zadat do internetového vyhledávače heslo „psychoterapeut" nebo „terapeut" a město, ve kterém žijete, pročíst webové stránky různých terapeutů a vybrat si takového, který je vám sympatický. Všímejte si toho, jestli má daný terapeut uveden alespoň započatý dlouhodobý psychoterapeutický výcvik. Naopak pokud terapeut slibuje rychlé uzdravení každému či na počkání, je lepší se poohlédnout po někom jiném.

Seznam registrovaných psychoterapeutů najdete mimo jiné na těchto stránkách:

www.czap.cz | www.psychoterapeuti.cz

Existují také stránky, které nabízí seznam více služeb podle zaměření:

nevypustdusi.cz
poradna.fss.muni.cz

„Pochopila jsem, že nestačí jen abstinovat, ale člověk musí NĚCO změnit! Člověk si musí nechat pomoct! Já jsem měla velké štěstí, že jsem po propuštění z léčebny narazila na Společnost Podané ruce a jejich Terapeutické centrum. V podstatě hned od prvního měsíce jsem začala docházet na individuální sezení s psychologem, posléze 1x týdně na terapeutické skupiny. Velmi mi tato sezení pomáhají udržet si mnou nastavené změny myšlení a životního stylu. K těmto změnám mě konec konců přivedla psychoterapie! Každé sezení mi přinese nějaké nové pohledy, myšlenky nebo jen pozitivní energii."

Klientka Terapeutického centra

„Datum 21. 6. si budu pamatovat asi až do konce mého života. Tu noc jsem během pár hodin prohrál 74.000 Kč a to byl pro mě zlomový bod. Nikomu bych nepřál, aby se cítil jako já den poté. Má sebedůvěra a sebevědomí šlo na úplné dno. Pochopil jsem ale jedno, jsem nemocný a potřebuji pomoct. Sám to nezvládnu. Byla mi doporučena Společnost Podané ruce v Brně, zabývající se závislostí na hraní automatů. Hned jsem si domluvil schůzku a dodnes absolvuji ambulantní léčbu. Je to něco přes 4 měsíce, co nehraji a nedokážu si představit, že bych zase začal."

Klient Terapeutického centra

„Naučil jsem se říkat všechno naprosto otevřeně. Myslím si, že jenom taková otevřenost vám umožní co nejefektivnější pomoc. Vždycky jsem chodil na naše sezení s pocitem „o čem budu mluvit" a pak stačilo několik přesně cílených dotazů či myšlenek a já jsem se vždycky rozpovídal, že jsem ztratil pojem o čase."

Klient Terapeutického centra

Nebuďte na to sami, přijďte si i vy k nám pro podporu!

Terapeutické centrum v Jmk
Hilleho 5, Brno 602 00

M: 778 486 355
E: terapie.jmk@podaneruce.cz
www.terapiejmk.podaneruce.cz

© 2020 Společnost Podané ruce, Terapeutické centrum v Jmk
Další použití textu nebo jeho části je možné pouze v nezměněné podobě s uvedením zdroje.

Vydalo Terapeutické centrum
v Jihomoravském kraji,
Společnost Podané ruce o.p.s., 2020.
www.podaneruce.cz