

PhDr. Zdenka Kubišová

**PROCESORIENTOVANÁ PSYCHOTERAPIA V ZDRAVOTNÍCKEJ
STAROSTLIVOSTI**

OBSAH:

Úvod
Koncept liečebne-preventívnej starostlivosti
Koncept procesorientovanej psychoterapie
Procesorientovaná psychoterapia v liečebne- preventívnej starostlivosti
Procesorientovaná psychoterapia vo vzťahu k farmakoterapii
Certifikačný proces a akreditačná úroveň procesového terapeuta
Resumé
**Knihy a výskumné práce k efektívnosti procesorientovanej psychoterapie v starostlivosti o
zdravie**

**Koncept liečebne- preventívnej starostlivosti v rámci
organizácie zdravotníctva**

Podľa medzinárodnej klasifikácie je *zdravie stav optimálnej telesnej a duševnej pohody pri zachovaní všetkých životných funkcií, spoločenských rolí a schopnosti organizmu prispôsobovať sa meniacim podmienkam.*

Zdravie teda obsahuje: telesnú a psychosociálnu integritu, -nenarušenosť životných funkcií a spoločenských rolí, -prispôsobivosť v zmysle rovnováhy medzi organizmom a prostredím.

Jednota zdravotníckej starostlivosti spočíva v jej komplexnosti, plynulosti, sústavnosti a tiež v jej dostupnosti. V rámci liečebne- preventívnej starostlivosti môžeme hovoriť o:

- sanogénnej činnosti, ktorá sa zameriava na zmenu postojov a správania v žiadúcom smere v stave zdravia,
- protektívnej činnosti, ktorá obsahuje špecifickú prevenciu (napr. očkovanie, poradenstvo)
- vyhľadávacej činnosti, ktorá spočíva v preventívnych prehliadkach
- v liečbe
- v návratnej terapii (rehabilitácia, sociálna reintegrácia)
- udržiavacej liečbe
- terminálnej starostlivosti

V tomto koncepte môžeme liečebne- preventívnu starostlivosť analyzovať z hľadiska primárnej prevencie (u zdravých a ohrozených v rámci sanogénnej a protektívnej činnosti), sekundárnej prevencie (vyhľadávacia činnosť u latentne chorých, diagnostika a liečba u akútne a subakútne chorých), terciálnej prevencie (návratná starostlivosť o chronicky chorých a stavy po nemoci, udržiavacia liečba a terminálna starostlivosť o umierajúcich).

Liečebne- preventívna starostlivosť zahŕňa aj postojovú zložku, ktorá pomáha človeku lepšie znášať nepríjemnosti či útrapy spojené s ochorením, prináša zmenšenie alebo odstránenie bolesti, strachu, úzkosti, podporuje dôveru v úspech ošetrenia, poskytuje úľavu, uspokojenie alebo zmierenie s osudom, pomáha pacientovi vyrovnávať sa so stavom.

Cieľom LPS je zníženie incidencie nemocí, zníženie výskytu manifestných foriem nemocí, redukcia symptómov a komplikácií, skrátenie doby pracovnej neschopnosti, pocit navráteného zdravia a obnova sociálnych rolí.

Koncept procesorientovanej psychoterapie

Teoretický model POP vznikol v r. 1969 keď Dr. Arnold Mindel, fyzik a analytický psychológ na Inštitúte C.G.Junga v Zurricu sa začal zaujímať o súvislosti medzi snami a chorobnými symptómami, vzťahovými problémami, závislosťami, extrémnymi duševnými stavmi a aj sociálnym poľom ako prejavmi ľudského podvedomia. Od tejto doby sa zaoberá A. Mindell a jeho spolupracovníci skúmaním a vyvíjaním nových metód pre psychoterapeutickú liečbu akútnych, chronických i terminálnych chorôb až po kómu. POP sa učia psychológovia, psychiatri a iní lekári, zdravotné sestry, učitelia, fyzikálni terapeuti v rôznych krajinách sveta (celá Západná Európa, Poľsko, Rusko, Čechy, Slovensko, USA, Veľká Británia, Brazília, India, Austrália, Japonsko, Keňa, Južná Afrika, Izrael a iné krajiny). Procesorientovaná psychoterapia ponúka nové možnosti ako zaobchádzať s tými oblasťami života, ktoré prežívame ako problematické a bolestné. Procesorientovaná psychoterapia patrí do súhrnného psychoterapeutického systému určeného na prácu s úplným spektrom ľudských emócií a zážitkov, poskytuje praktický rámec ako zaobchádzať s jednotlivcami, pármí,

rodinami a skupinami. Používa sa v rôznych oblastiach vrátane práce s vážne chorými a umierajúcimi ľuďmi, ľuďmi v zmenených stavoch vedomia a extrémnych stavoch hranične psychotických a psychotických, ľudí s problémami závislosti na návykových látkach.

Procesorientovaná psychoterapia v liečebne- preventívnej starostlivosti

a- v primárnej prevencii

POP pri liečbe sleduje a nachádza individuálny proces človeka, ktorý sa prejavuje v signáloch na rôznych úrovniach v stave zdravia a podporuje predchádzanie ochoreniu, ponúka postupy, ktoré môžu slúžiť pri prevencii. Tak robí prevenciu sanogénnej a špecificky protektívnej činnosti. Na tejto úrovni POP umožňuje v plnom rozsahu meniť postoje človeka a jeho správanie v žiadúcom smere, vykonáva špecifickú prevenciu priamo cez zážitok a náhľad. Metóda umožňuje zvyšovať odolnosť voči vzniku choroby s ohľadom na modely vzniku choroby na úrovni : a/ identifikácie príčinných faktorov, b/ identifikácie sumujúcich sa faktorov, resp c/kumulujúcich sa faktorov a d/ ovládania prostriedkov na orientáciu v teórii pravdepodobnosti vzniku ochorenia. Trénovaný POP terapeut dokáže na základe svojich zručností pracovať s minimálnymi signálmi, robiť vyhľadávaciu preventívnu starostlivosť, diagnostikovať a prognózovať vývoj prv než sa ochorenie rozvinie v plnom rozsahu symptómov kedy už vyžaduje liečbu. V uvedenom kontexte procesorientovaná psychoterapia umožňuje sanogénnu, protektívnu, vyhľadávaciu, diagnostickú a prognostickú zdravotnícku starostlivosť pri duševných ochoreniach a psychosomatických chorobných stavoch v rámci primárnej a sekundárnej prevencie.

b- v sekundárnej prevencii

Širokospektrálny je záber procesorientovanej psychoterapie v oblasti sekundárnej prevencie pri liečbe akútnych a subakútnych ochorení. Okrem účinných terapeutických intervencií vedie pacienta k rozšíreniu uvedomenia, pochopeniu, náhľadu, doprevádza ho smerom od závislosti od vonkajšej pomoci k samostatnosti, vlastnej práci na sebe a preberaniu zodpovednosti za svoje zdravie pričom využíva vysoko humánny a vysoko empatický prístup.

1. Disponuje účinnými prostriedkami pri liečbe závislostí (F10-F19)
2. Je jednou z mála psychoterapeutických metód, ktoré vyvinuli účinné intervencie pri psychotických stavoch, schizofrénii, afektívnych poruchách (F20-29, F30-39)
3. Má účinné prostriedky pri liečbe neurotických porúch pričom je schopná nachádzať ich príčiny a odstraňovať ich čím umožňuje predchádzať exacerbácii akútnych úzkostných atakov či ich chronifikácii. (Dg.F40-F42)
4. Vo svojej metodológii a rozsahu intervencií je schopná pomáhať pri akútnych stresových poruchách, spracovať a navrátiť k zdraviu ľudí s posttraumatickým stresom či poruchami prispôsobenia (F43).
5. Má jasný koncept pre uchopenie problematiky dissociatívnych (konverzných), somatoformných porúch (F44-45) a neurastenických porúch (F48).
6. Je schopná zaobchádzať so sexuálnymi poruchami (F52).
7. Má účinný potenciál zaobchádzať s dekompenzovanými poruchami osobnosti či dekompenzáciou predchádzať.(F60)
8. Dokáže narábať s agresivitou, násilím, poruchami impulzov či pudov (F63)
9. Jej metódy sú prístupné a veľmi účelne pozitívne pri práci s deťmi (F90- F98)
10. Vo svojej metodológii obsahuje zručnosti pomoci pacientovi v stave akútnej duševnej krízy, pacientovi so suicidálnymi tendenciami alebo po suicc. pokuse (X60-84)

c- v návratnej a udržiavacej starostlivosti o chorého

1. V rámci svojej metodológie má spôsobilosti zaobchádzať s chronifikovanými ochoreniami vyššie uvedených diagnostických kategórií.
2. V značnom rozsahu je schopná pomáhať vyrovnávať sa s chronickým somatickým ochorením vrátane onkologických diagnóz. Umožňuje pacientovi uchopiť kauzálny aj finálny aspekt svojej choroby, získavať vhľady a tým ho vedie k aktívnemu prístupu k liečbe, preberaniu zodpovednosti za svoj život a k zmierovaniu s chorobou. Významne prispieva k zlepšeniu kvality života chronicky chorých, vedie ich k vnútornému vývinu.
3. Disponuje účinnými intervenciami pri zaobchádzaní s chronickou bolesťou. Umožňuje pacientovi osvojiť si účinné postupy na zvládanie chronickej bolesti aj vlastnou vnútornou prácou na sebe a tým vedie pacienta od pasívneho očakávania pomoci k aktívnemu prístupu, ktorý obsahuje rozšírenie uvedomenia, náhľad a smerovanie k autentickému spôsobu života.

d- v terminálnej starostlivosti

Priekopnícka práca Dr. Mindella sa týka metodologického prístupu k starostlivosti o umierajúcich pacientov a pacientov v kóme. Obsahuje prostriedky na vysoko humánne doprevádzanie umierajúceho pacienta, zmiernenie utrpenia v terminálnom štádiu života a zmierenie so smrťou. Obsahuje účinné intervencie na nadviazanie kontaktu s pacientom v kóme a jeho doprevádzanie týmto stavom, ktoré môže byť rozhodujúce z hľadiska záchrany života či dôstojnej smrti. V jeho práci Kóma, kľúč k prebudeniu je k dispozícii množstvo kazuistik v tomto smere. Procesoví terapeuti vo svete sú vyhľadávanými odborníkmi na doprevádzanie pacienta v terminálnom štádiu ochorenia.

Procesorientovaná psychoterapia vo vzťahu k farmakoterapii.

Využitie tejto psychoterapie v zdravotníckej starostlivosti umožňuje komplexný prístup k prevencii a liečbe, rehabilitácii a sociálnej integrácii pacienta ako aj v starostlivosti o umierajúceho či komatózneho pacienta.

1. Svojim prístupom šetrí prostriedky na farmakologickú liečbu nákladných a dlhodobých liečebných procedúr u závislých od alkoholu a iných drogách pričom vykazuje prioritné výsledky v efektívnosti a dlhodobej účinnosti.
2. Je pomocnou a podpornou metódou pri akútnom psychotickom stave. V rámci udržiavacej liečby je dokázané, že v kombinácii so psychoterapiou sú recidívy schizofrénnych ochorení zriedkavejšie (PRELAPSE) a tu opäť prichádzame k hospodárnosti z hľadiska dlhodobej prognózy ochorenia.
3. Komplexným prístupom k neurózam vykazuje dobrú dlhodobú efektívnosť a tak znižuje náklady na lieky.
4. Možno ju zaradiť medzi metódy prvej voľby pri odstraňovaní škôd na zdraví u pacientov, ktorí prežili ťažké traumy a stres.
5. Zvýšením uvedomenia a náhľadu u dissociatívnych a somatoformných porúch môže značne znížiť finančné náklady na ich farmakologickú liečbu.
6. Pri liečbe sex. porúch je podpornou metódou a má potenciál znížiť náklady na ich liečbu.
7. Pri poruchách osobnosti umožňuje dlhodobé obdobia bez liekov.
8. Zvládaním a kontrolou násillia, agresivity, prítupom pudovým či impulzívnym poruchám šetrí náklady na lieky.
9. Liečebnými intervenciami pomáha deťom, vychováva ich k zodpovednému prístupu k svojmu zdraviu, pozitívne mení ich hodnotový systém ohľadom zdravotného uvedomenia.

1. Podporuje zmenu postojov u chronicky chorých , podporuje orientáciu na zodpovedný prístup k chorobe a odvádza pacienta od tendencií k nadmernému užívaniu liekov.
2. Humánne prispieva k vyrovnávaniu sa s fatálnymi ochoreniami kde farmakologický postup často nenachádza účinné prostriedky.
3. Šetrí finančné prostriedky na analgetiká, vedie pacienta k uprednostneniu vlastnej práce s bolesťou.

xxx

V terminálnej starostlivosti plní úlohu komplexnosti prístupu, ktorý je bez psychoterapeutickej zložky často v rozpore s princípom humanity.

Certifikačný proces a akreditačná úroveň procesových terapeutov

Tréningový program POP terapeutov je náročný a vysoko odborný systém osvojovania si teoretických i praktických zručností v metóde. Základný minimálne dvojročný certifikačný postup zabezpečuje maximálnu teoretickú erudíciu v metóde, množstvo hodín zážitku na sebe v rámci seminárov, vlastnú individuálnu terapiu, prácu adeptov v malých regionálnych skupinách, supervíziu s ukončením vzdelávania 10 skúškami. Po tejto príprave pokračuje minimálne trojročným diplomovým programom v ktorom sa adept ďalej vzdeláva účasťou na zážitkových seminároch a svetovom seminári, individuálnymi konzultáciami, supervíziou, pracuje v študijných skupinách, kazuistických konzultáciách, kazuistických prezentáciách, videoanalýzach. V medziobdobí robí parciálne skúšky na ktorých dostáva spätnú väzbu od svojich učiteľov, pracuje na výskumnom projekte. Prv než absolvuje finálne skúšky musí preukázať absolvovanie stanoveného počtu hodín vlastnej terapie, supervízie, kazuistických konzultácií s videoanalýzami, účasť na seminároch, určený počet hodín práce v regionálnych skupinách, klinickú skúsenosť v stanovenom počte hodín, úspešne obhájiť diplomovú tému. Takto pripravený adept sa môže podrobiť finálnym skúškam v ktorých musí preukázať erudíciu, praktické zručnosti s metódou, schopnosť sebareflexie a uvedomenia okolo vlastného terapeutického štýlu. V rámci Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti preukazuje teoretické vedomosti zo všeobecnej psychoterapie, procesorientovanej psychoterapie, schopnosť praktickej therapeutickej práce a obhajuje kazuistický materiál. Uvedené postupy sú zárukou, že procesorientovaný psychoterapeut je erudovaným odborníkom schopným účinných intervencií vo všetkých oblastiach použiteľnosti POP.

Procesorientovaná psychoterapia takto umožňuje zdravotnú starostlivosť v uvedenom rozsahu a kvalite v súlade s dostupnými poznatkami vedy a je vysoko humánnym prístupom rešpektujúcim individualitu pacienta a jeho právo na starostlivosť podľa druhu a stupňa zdravotného postihnutia tak ako je to zakotvené v Zákone o zdrav. starostlivosti z r. 1994.

Obsah etických princípov obsiahnutých aj v deklarácii o rozvoji práv pacientov v Európe- Nil nocere, adiuvere vel nil nocere! sa mení aj na základe nových vedeckých poznatkov o človeku, najmä o vzťahoch a koreláciách somatického a psychického, psychického a sociálneho či duchovného. Osobná odpoveď na patologický proces, prežívanie a duševné stavy, prostredníctvom základných vnútorných informačných systémov, ovplyvňujú somatické. Dlhodobo pôsobiace stresory oslabujú imunitný systém a znižujú obranyschopnosť čo sa následne prejavuje aj somaticky. Ochorenie zasahuje človeka vo všetkých dimenziách jeho ľudského bytia. Zmierňovanie utrpenia teda nemôže spočívať len v oblasti telesných prejavov choroby. Ku konceptu humanizácie zdravotníctva možno vychádzať z myšlienok slovenského filozofa a lekára prof.PhDr. MUDr. Juraja Cigera, DrSC., ktorého metodologický prístup obsahuje tvorivý postoj k psychologickému jadrú osobnosti a teda aj tvorivý postoj k dejinám spoločnosti, prírode a zároveň aj ku komplexnej funkcii

ľudského intelektu. (in Nemčeková M., Žiaková K., Mištuna D. Práva pacientov. Filozofická reflexia a zdravotnícka prax, IRIS, Bratislava 2000, 234s).

RESUMÉ

k

procesorientovanej psychoterapii v systéme zdravotníckej starostlivosti.

Procesorientovaná psychoterapia je moderná vedecká metóda poskytujúca nové možnosti ako zaobchádzať s tými oblasťami života, ktoré prežívame ako problematické a bolestné.

Svojim prístupom umožňuje prácu s úplným spektrom ľudských emócií a zážitkov, poskytuje rámec ako pomáhať jednotlivcovi, párom, rodinám, skupinám i spoločnosti.

V oblasti zdravotníctva nachádza uplatnenie v globálnom liečebnom procese, ktorý zahŕňa prácu lekárov, psychológov, psychiatrov, zdravotných sestier i rehabilitačných pracovníkov pričom vytvára podmienky pre aktívny prístup pacienta k obnoveniu či zachovaniu zdravia.

Je veľmi vhodnou metódou liečebnej starostlivosti o deti a mládež od raného veku, o dospievajúcich, o dospelých, o starých ľudí i o umierajúcich. Je jedným z mála psychoterapeutických prístupov, ktorý objavil možnosti nadviazania kontaktu s komatóznym pacientom a možnosti doprevádzania pacienta týmto stavom.

Má širokospektrálny záber a potenciál pomáhať pri závislosti na návykových látkach, stresových poruchách, neurotických poruchách, poruchách osobnosti, pudov, impulzov, sexuálnych poruchách, depresiách, hraničných stavoch v psychiatrii, psychických poruchách v detstve

Je pomáhajúca pri akútnych aj chronických psychotických ochoreniach.

Má potenciál pomoci pri akútnych duševných krízach, samovražedných tendenciách alebo po pokusoch o samovraždu.

Podporuje a pomáha pacientovi s chronickým telesným ochorením a chronickými bolesťami, prináša úľavu, aktivizuje ho, nachádza cesty vyrovnania sa s chorobou a pochopenia svojej choroby.

Je všeobecne účinnou metódou optimalizácie postojov k liečbe, systému presvedčení a hodnotovej orientácie pacienta v rámci zvyšovania zdravotného uvedomenia obyvateľstva.