

Przewodnik dla osób poszukujących psychoterapii



Korzystanie z psychoterapii przez osoby z doświadczeniem psychozy napotyka w polskich warunkach na istotne przeszkody. Jedną z nich jest ograniczona liczba terapeutów mających doświadczenie w tej kwestii lub mających gotowość takie doświadczenie zdobywać. Dlatego też Polskie Towarzystwo na rzecz Psychologicznego i Społecznego Podejścia do Psychoz podjęło działania, aby poprawić dostępność psychoterapii w tym zakresie. Rozpoczęliśmy tworzenie **bazy psychoterapeutów**, którzy zajmują się prowadzeniem psychoterapii dla osób z doświadczeniem psychozy. Obecnie nie istnieje w Polsce żaden system certyfikacji dotyczący specjalności psychoterapii psychoz, dlatego też psychoterapeuci, którzy zgłosili się do tego projektu zostali poproszeni o wypełnienie szczegółowego formularza dotyczącego ich wykształcenia i doświadczenia zawodowego. Na jego podstawie można będzie łatwiej podjąć decyzję odnośnie do wyboru osoby psychoterapeuty.

Poniżej zamieszczamy kilka wskazówek, co oznaczają poszczególne elementy formularza i o czym mogą świadczyć odpowiedzi udzielane na nie przez psychoterapeutów.

Wykształcenie: zawód psychoterapeuty na ten moment w Polsce nie posiada precyzyjnych regulacji. Można go wykonywać mając różne wyższe wykształcenie, na różnych kierunkach. Najczęściej psychoterapeuci są z wykształcenia psychologami, ale mogą mieć również ukończone studia na kierunku pedagogicznym, filozoficznym lub innym. Niekiedy psychoterapeutą zostaje również osoba, która ukończyła studia medyczne i jest lekarzem (w takiej sytuacji zwykle psychiatrą). Taka osoba ma wtedy również możliwość prowadzenia farmakoterapii.

Psychoza może mieć wiele form i wiązać się z wieloma problemami. Pierwszy epizod psychozy jest zwykle dość burzliwym momentem, w którym pomoc psychoterapeuty może być bardzo przydatna. Epizod psychozy nazywany też jest kryzysem psychotycznym i może się wiązać z hospitalizacją na oddziale psychiatrycznym i postawieniem diagnozy np. schizofrenii lub pokrewnych zaburzeń. Niekiedy doświadczenie psychozy wiąże się ze zjawiskiem słyszenia głosów. Niektórzy terapeuci specjalizują się w terapii osób słyszących głosy. W innych sytuacjach w psychozie mogą się pojawiać przekonania, rażąco odbiegające od tego, jak otoczenie osoby postrzega rzeczywistość np. dotyczące bycia prześladowanym, obserwowanym, przekonania dotyczące telepatii itp. W psychiatrii tego rodzaju przekonania nazywane są urojeniami. Niekiedy dana osoba może doświadczać objawów związanych z bardzo trudnymi doświadczeniami (traumatycznymi) w swoim wcześniejszym życiu lub sama psychoza lub jej leczenie stanowią takie doświadczenie. W takiej sytuacji mogą być obecne u niektórych objawy dysocjacyjne lub objawy stresu pourazowego, wymagające specyficznych interwencji terapeutycznych.

Psychoterapia jest procesem leczenia, który może być realizowany w różnych formach. Psychoterapia indywidualna polega na regularnych (najczęściej co tydzień) spotkaniach psychoterapeuty z osobą korzystającą z psychoterapii. Niekiedy psychoterapia może służyć rozwiązywaniu problemów dotyczących całej rodziny i wówczas w spotkaniach uczestniczą wszyscy jej członkowie. Kiedy problemy dotyczą osób pozostających w bliskiej relacji partnerskiej, to ich rozwiązywaniu służyć może terapia par / małżeńska, która bywa prowadzona przez jednego terapeutę lub przez dwójkę terapeutów jednocześnie. Psychoterapia może być prowadzona również w formie grupowej, gdzie

zwykle więcej osób z podobnymi problemami spotyka się, aby wspólnie szukać dla nich rozwiązań z pomocą jednego lub dwóch terapeutów. Psychoterapia grupowa często prowadzona jest w ramach publicznej opieki zdrowotnej np. w oddziałach dziennych, domach środowiskowych itp.

Szkolenie w zakresie psychoterapii może mieć bardzo różne formy i obecnie w Polsce nie jest to kwestia bardzo uporządkowana. W większości przypadków ma ono jednak charakter kilkuletniego szkolenia całościowego (zwykle czteroletniego), które później musi być uzupełnione dalszym szkoleniem w postaci superwizji. Superwizja polega na omawianiu swojej pracy psychoterapeutycznej z osobą posiadającą wieloletnie doświadczenie w psychoterapii nazywaną superwizorem. Tytuł superwizora nadawany jest przez niektóre towarzystwa naukowe (np. Sekcję Naukową Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego lub Sekcję Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego) po spełnieniu określonych wymagań i zdaniu egzaminu. Jeśli psychoterapeuta korzysta z superwizji oznacza to, że osoba o większym doświadczeniu klinicznym może mieć wgląd w jego pracę i pomóc w rozwiązywaniu trudności, jakie pojawiają się w prowadzonej psychoterapii.

Szkolenie całościowe z psychoterapii z założenia przygotowuje ogólnie do prowadzenia psychoterapii różnych zaburzeń, ale często w niewielkim stopniu przygotowuje do prowadzenia psychoterapii zaburzeń psychotycznych. Dlatego też dla zwiększenia umiejętności w tym zakresie psychoterapeuta może skorzystać z dodatkowego szkolenia na ten temat. Takie szkolenia trwają krócej niż szkolenie całościowe z psychoterapii i stanowią jego uzupełnienie, ale nie są w stanie go zastąpić. Istnieje też wiele innych szkoleń z psychoterapii, które mogą być pomocne w leczeniu osób z doświadczeniem psychozy, a korzystanie z nich przez terapeutę świadczy o jego chęci poszerzania swoich umiejętności i otwartości na nowe metody.

Doświadczenie i umiejętności psychoterapeuty mogą zostać formalnie potwierdzone uzyskaniem certyfikatu psychoterapeuty, który wydają niektóre towarzystwa naukowe (jak wspomniane wyżej Polskie Towarzystwo Psychiatryczne lub Polskie Towarzystwo Psychologiczne) po spełnieniu określonych wymogów i zdaniu egzaminu. Posiadanie certyfikatu psychoterapeuty generalnie świadczy o uprawnieniach do samodzielnego prowadzenia psychoterapii, ale nie zawsze o tym, że dana osoba posiada doświadczenie w psychoterapii konkretnie zaburzeń psychotycznych. Psychoterapeuta, który posiada certyfikat określonego towarzystwa powinien przestrzegać też kodeksu etycznego tego Towarzystwa i podlega nadzorowi Komisji Etyki tego towarzystwa. W takiej sytuacji w razie wątpliwości lub zastrzeżeń co do jego pracy można też złożyć skargę do takiej Komisji.

Psychoterapia jest skomplikowaną dziedziną, gdyż różne rodzaje psychoterapii prowadzone są w oparciu o różne założenia teoretyczne. W związku z tym niekiedy bezpośrednim celem terapii jest zmiana sposobu myślenia, wzorców funkcjonowania lub objawów w oparciu o bardziej skonkretyzowane techniki pracy, jak na przykład w terapii poznawczo-behawioralnej. W innych sytuacjach droga do zmiany może prowadzić przez rozwijanie własnego rozumienia swojej sytuacji i wpływu własnej historii życia na obecnie doświadczane problemy, jak dzieje się w terapii psychoanalitycznej lub psychodynamicznej. Podejście systemowe psychoterapii opiera się na założeniu, że problemy konkretnej osoby powiązane są z tym jak działa system społeczny w jakim ta osoba funkcjonuje (np. system rodzinny) i że "nikt nie jest samotną wyspą" oderwaną od otoczenia. W takiej sytuacji praca terapeutyczna dotyczy całego systemu rodziny lub pary. Realnie jednak wielu terapeutów łączy elementy różnych podejść psychoterapeutycznych co nazywane jest podejściem integracyjnym. Istnieją formy psychoterapii, które ukierunkowane są w szczególności na leczenie doświadczeń urazowych i do takich należy m.in. terapia EMDR. Metoda pracy terapeutycznej nazywana Otwartym Dialogiem jest podejściem o charakterze zbliżonym do pracy systemowej, która została stworzona specjalnie w celu pracy z osobami po kryzysie psychotycznym i ich rodzinami.