

Podíl všeobecné sestry na psychoterapii

Mgr. Jarmila Horňáková, MBA

Obsah

- **Léčba na psychiatrii** (biologická, psychoterapeutická)
- **Psychoterapie**
- **Vzdělávání v psychoterapii**
- **Podpůrná psychoterapie v práci sestry**
 - Podpůrná psychoterapie v léčbě deprese
 - Podpůrná psychoterapie v léčbě mánie
 - Podpůrná psychoterapie v léčbě úzkostných poruch
 - Podpůrná psychoterapie v léčbě poruchy osobnosti
 - Podpůrná psychoterapie v léčbě psychózy

Léčba na psychiatrii

- **Biologická**

- Farmakoterapie
- Elektrokonvulzivní léčba
- Fototerapie
- Magnetoterapie

- **Psychoterapeutická** = léčba pomocí psychologických prostředků

Psychologické prostředky – řeč, naslouchání, mimika, emoce, působení mezilidských vztahů, učení, nácvik, trénink, záměrná úprava prostředí- nemocnice

Základním prostředkem je vztah zdravotník/terapeut – pacient/klient

- Psychoterapie **individuální, skupinová, rodinná**
- **Různé psychoterapeutické přístupy, směry**
- **Podpůrná psychoterapie**, psychoterapeutický přístup – chování zdravotníků, které přispívá psychologickými prostředky k dosažení záměru léčby

Psychoterapie

- Léčba lidské duše pomocí psychologických prostředků
- Cíl – zmírnit/odstranit klientovy potíže
- Provádí psychoterapeut (odborník s patřičným vzděláním)
- **Psychoterapeutické směry**
 - Psychoanalýza (S. Freud – nevědomí, předvědomí, vědomí, zvědomovat nevědomé obsahy, porozumět svým vnitřním konfliktům, metoda volné asociace)
 - Dynamické směry – pracuje s historií klienta, příznaky duševní poruchy mají symbolický význam
 - KBT – zaměřuje se na změnu viditelného chování, lidské chování lze měnit na základě změny jeho myšlenek
 - Humanistické přístupy - snaha klienta pochopit, upravit sebepřijetí a podpořit růst klienta
 - **Gestalt terapie** – řeší se aktuální prožitky (tady a teď), uvědomit si své emoce a potřeby, přijetí osobní odpovědnosti a svobody
 - **Existenciální terapie, logoterapie** – zaměřuje se na témata smysl života, svoboda, zodpovědnost, stárnutí, smrt, osamělost = zdroje frustrace, terapeut pomáhá najít odpovědi

Vzdělávání v psychoterapii

- **Psychoterapeut** – absolvent výcviku (vysokoškolské vzdělání medicínského či psychosociálního oboru)
- **Vzdělání sester v psychoterapii**
- **Získané dovednosti – PODPŮRNÁ PSYCHOTERAPIE**
 - Navodit bezpečný vztah s pacientem,
 - Vést motivační a podpůrný rozhovor s pacientem a jejich blízkými
 - Vést podpůrné skupinové aktivity
 - Provádět činnosti při krizové intervenci
 - Provádět vybrané psychoterapeutické techniky (např. nácvik relaxace)
 - Provádět psychickou aktivizaci
 - Vést psychoedukaci pacienta i jeho rodiny
 - Podporovat rozvoj vlastního potenciálu pacienta a rozvoj jeho silných stránek

Podpůrná psychoterapie - využití

- **Somatické i psychické onemocnění - algické stavy, psychosomatická onemocnění, úzkostné a depresivní stavy, akutní stresové situace, poruchy osobnosti, psychózy,...**
- Nevede k úplnému odstranění obtíží, **zmenšuje projevy**
- Pomáhá překlenout obtížná životní období, **zvládnout krize**
- Zvýšení schopnosti tolerovat frustraci, **zvládat impulzy a krátkodobé afekty**
- **Rozvoj dovedností**, které se týkají zvládání zátěže a frustrace
- **Redukce úzkosti, strachu**, lepší snášení náročné situace
- Pomáhá k **maximální možné adaptaci**
- Součástí je i **psychoedukace** – porozumění nemoci, lepší spolupráce, změny životního stylu, vyrovnání se s pocity viny, vzteku, přijetí nemoci

Podpůrná psychoterapie

- **Psychoterapeuticky účinné faktory**

- **Vztah sestra-pacient** (základní předpoklad, pozitivně laděný, založený na důvěře)
- **Komunikační styl** (přátelských charakter, předávání informací, verbální, neverbální, direktivní, nedirektivní,...)
- **Ventilace**
- **Úcta** (významná psychologická podpora)
- **Naslouchání** (aktivní, u mění klást otázky, porozumění, rozvinutí hovoru, budování důvěry)
- **Ocenění** – pozitivně ovlivní sebevědomí, motivuje pac.
- **Podpora pacientových rozhodnutí**
- **Interpretace** (např. souvislost mezi chováním pacienta a reakcím druhých osob)

Podpůrná psychoterapie

- **Psychoterapeuticky účinné složky**

- **Abreakce** – odreagování - (uvolnění potlačených emocí – pac. reprodukuje konflikty (vyjádření hněvu, zlosti, smutku, radosti) s odpovídajícím citovým doprovodem za podpory sestry)
- **Učení** - opakování, učení nácvik správné reakce (skupinová terapie), asertivita, aktivační trénink
- **Sugesce** (navození pocitů, myšlenek bez účasti jeho kritického myšlení)
- **Autenticita**
- **Objasnění některých aspektů pacientova chování**
- **Přesvědčování, vysvětlování argumentace**

Psychoterapie v práci sestry

- **Autogenní trénink** – metoda zaměřená na relaxaci těla a duše, pomocí imaginace řídíme psychické i fyzické funkce
 - Sestra naučí techniku, pac. dál samostatně využívá
 - **Nižší stupeň** – uvolnění, pocit tíhy, tepla, klidný dech, pravidelný tep, regulace břišních orgánů (teplo v břiše), zaměření na oblast hlavy (chladné čelo)
 - **Využití** – zlepšení spánku, zmírnění úzkostí, zlepšení soustředění, zmírnění bolestí, zmírnění prožívání stresu
 - V hluboké relaxaci může člověk vkládat vlastní **autosugestivní formulky** (jsem sebevědomý, alkohol je mi lhostejný...)
- **Progresivní relaxace** - je dynamičtější, člověk je při ní aktivnější
 - Stres, napětí – odrazí se v tělesné rovině (toto napětí si ani neuvědomujeme)
 - Učí rozlišit mezi napětím a uvolněním
 - Procvičují se jednotlivé svalové skupiny postupně
 - Sestra učí – dává pokyny, po skončení nácviku objasňuje, radí, postupně vede pac. k samostatnému využívání

Psychoterapie v práci sestry

- **Rychlá relaxace** – (1x – 3x hluboký nádech, pomalý výdech, soustředit se na uvolnění co nejvíce svalů, uvědomit si, kde cítí napětí)
- **Dechové cvičení** (dlouhý nádech vytlačení břišní stěny-pauza-pomalý výdech-pauza-... při výdechu uvolnění těla)
- **Arteterapie** – využívá výtvarného projevu k poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů, prostředek pro osobní vyjádření emocí, prostředek komunikace (nezáleží na estetickém výsledku)
- **Muzikoterapie** – léčebné působení hudby (hudba ovlivňuje vegetativní funkce, svalový tonus), zmírnění bolestí, napětí, úzkosti,...
 - **Aktivní** – emoční ventil, zlepšení vztahů (hudební nástroje, zpěv, vytváření rytmu...)
 - **Pasivní** – vyvolává citové prožitky (vybírání se klasická hudba, romantická hudba)

Psychoterapie v práci sestry

- **Biblioterapie** – terapie pomocí četby knihy – uvolnění napětí, přijetí, vyrovnání se, rozvoj fantazie, **rozvoj komunikačních dovedností**
 - Individuální, skupinová
 - **Vhodný výběr knih** (identifikace s hlavním hrdinou – jak hrdina řešil problémy, diskuse...)
- **Pohybová terapie** (sport, tanec, kondiční cvičení)
- **Kognitivní trénink** – procvičování krátkodobé paměti, pozornosti, slovní zásoby,...logické myšlení
- **Psychoedukace** – podrobné informace o nemoci, léčbě, prevenci zhoršování (onemocnění – jak se projevuje, co podporuje vznik, co přispívá k úzdavě, zdravý životní styl, léčba,...) individuální, skupinová

Podpůrná psychoterapie v léčbě deprese

- **Deprese - závažné onemocnění, postihuje celý organismus**
 - Opakování epizod smutku, beznaděje, ztráta zájmů, pokles výkonnosti, únava, přetrvávající tělesné příznaky, myšlenky na sebevraždu
 - Není ovlivnitelná vůlí
 - **Nárůst prevalence afektivních poruch v populaci (v posledních 10ti letech o 1/3)**
10 % - 20 % lidí v průběhu života
 - 2x častější u žen
 - Nejčastější příčina PN v Evropě (10% celkového počtu PN)
 - Až 15% umírá na dokonanou sebevraždu
- **Léčba – antidepressiva, fototerapie, psychoterapie** (po odeznění akutních příznaků), **podpůrná psychoterapie** (přístup volí sestra dle aktuálního stavu)

Podpůrná psychoterapie v léčbě deprese

- **Navázání terapeutického vztahu**
- **Komunikace** – pátrání po suicidálních myšlenkách
- **Poskytování naděje**, opory, porozumění, vyjádření zájmu
- Naslouchání, **nedirektivní rozhovor**
- **Úcta, ocenění**
- **Pomoc při řešení problémů** (sociální pracovník, manželská poradna, dluhové poradenství,...)
- **Skupinová PT** (sestra koterapeut)
- **Nácvik relaxace** – autogenní trénink, dechová cvičení, progresivní relaxace
- **Muzikoterapie**
- **Arteterapie**
- **Pohybová terapie**

Psychoedukace depresivního pacienta

Ukazuje, že deprese je nemoc, informace o příčině choroby a možnostech léčby

- Informace po částech, opakovat, ověřovat pochopení, písemné informace (brožury, knihy), využití videa, možnost klást otázky
- Informace o medikaci – hlavní účinek, vedlejší účinky
- **Motivace k profylaktické léčbě**
 - 1. epizoda – léčba 9 měsíců
 - 2. epizoda léčba 2 roky
 - 3. epizoda léčba 5 let
 - Po 4. epizodě celoživotní užívání antidepresiv
- **Informace o příznacích relapsu**
- **Předcházení stresu**
- **Informace o změně režimu**
- **Edukace** rodiny (aby rodina nesnižovala sebevědomí pac. „vzchop se, to přece každý chlap zvládne,...“)

Podpůrná psychoterapie u pac. s mánií

Mánie - zvýšení nálady, hyperaktivita, hovornost, snížená potřeba spánku, zvýšené sebehodnocení, riskantní chování, myšlenkový trysk, agresivita, zuřivost

- Pacienti se dostávají k léčbě většinou při výrazných a závažných projevech v chování (nedobrovolný vstup do léčebného zařízení)
- **Léčba** – farmakoterapie (rychlé zklidnění), psychoterapie, podpůrná psychoterapie, psychoedukace
- **Psychoterapeutický přístup v akutní fázi** – stanovit jasné hranice, snaha, aby je pac. dodržoval (klidný přístup, opakovat, usměrňovat chování, neprovokovat, odklánět pozornost, vhodně zaměstnat, předcházet konfliktům - deeskalace konfliktů, tolerantní, jasně sdělit, co již nelze tolerovat – opakovaně, povzbuzovat, ocenit pokroky)

Podpůrná psychoterapie u pac. s mání

- **Psychoterapeutická léčba** - probíhá po odeznění akutních příznaků – individuální, skupinová, (psychoterapeut + koterapeut), rodinná - porozumět souvislostem, najít rovnováhu
- **Podpůrná psychoterapie - psychoedukace** – informace o příčině choroby, možnostech léčby, průběhu nemoci, medikaci, motivace k profylaktické léčbě, informace o příznacích relapsu, předcházení stresu a změna životního stylu, postup při příznacích relapsu
- **Pomocné psychoterapeutické techniky**
 - Arteterapie
 - Muzikoterapie
 - Relaxace
 - Pohybová terapie
 - Kognitivní trénink
- **Pomoc při řešení problémů vzniklých v souvislosti s mání** (sociální prac., občanské sdružení, dluhové a právní poradenství)

Podpůrná psychoterapie u pacienta s úzkostí

- **ÚZKOST** - nepříjemný emoční stav, **příčinu není možno přesněji definovat, provázena vegetativními příznaky** (třes, cukání, chvění, bolesti, napětí ve svalech, únava, hyperventilace, parestézie, potíže s polykáním únava, vyčerpání)
- **Intenzita úzkosti** různá (mírný neklid - stav paniky)
- **Spontánní úzkost** – panika, objeví a rozvíjí se nečekaně
- **Fobická (situační) úzkost** - vyskytuje se jen za určitých okolností (agorafobie, sociální fobie,...) – vyhýbání se situacím
- **Léčba** – psychoterapie + podpůrná psychoterapie, farmakoterapie
- **Onemocnění, kde se úzkost nejčastěji vyskytuje:** fobické poruchy, OCD, panická porucha, somatoformní porucha, úzkostně-depresivní porucha, poruchy osobnosti

Podpůrná psychoterapie u pacienta s úzkostí

- **Navázání terapeutického vztahu**
- **Komunikace** - projevit zájem o pac. biografii, problémy
- Pomáhat nemocnému získat informace o mechanizmech chování v náročných situacích
- **Naučit sledovat spouštěcí faktory** – v klidu probrat okolnosti, které provázely vznik úzkostí
- **Sledování psychosomatických reakcí**, odvádět pozornost od příznaků ke zdrojům (konflikty, vztahy,...)
- **Podporovat pomocné faktory** (životospráva, sociální síť, způsob trávení volného času, rozvoj komunikace, asertivity,...)
- **Nepodporovat maladaptivní způsob zvládání úzkostí** (BZD, alkohol, kouření, drogy,...)
- **Nácvik relaxace, dechové cvičení + využívat je k omezení spouštěčů úzkostí**

Psychoterapeutický přístup u pac. s masivní úzkostí (panikou)

- **Pac. není schopen reálně vnímat skutečnost, mluví nesouvisle nebo nemluví, pobíhá nebo je strnulý, vegetativní projevy**
- Zůstaneme s pacientem v kontaktu
- Zklidnit pac. svým přístupem, chováním, posadit, vzít za ruku (změřit P), podpora při hyperventilaci
- Snažíme se udržet situaci pod kontrolou, vnášíme klid
- Komunikujeme jasně v krátkých větách
- Omezujeme rušivé podněty (přítomnost dalších nemocných)

Psychoterapeutický přístup při hyperventilační tetanii

- **Spouštěč** - úzkostná poplachová reakce - zrychlené dýchání - v těle/krvi se hromadí O₂, ubývá CO₂ - tělesné příznaky, které vnímá jako smrtelné nebezpečí - prohloubení poplachové reakce - zrychlení dýchání...
- **Příznaky:** bušení srdce, pálení u srdce, závrať, rozostřené vidění, mravenčení, ztráta citlivosti v ústech, rukou, nohou, bolest ve svalech, třes a křeče, nedostatek dechu, („knedlík v krku“), nevolnost; napětí, křečovitě držení HK
- **1. pomoc:** obnova rovnováhy O₂ a CO₂
- Empatické slovního uklidnění
- Uložení do polosedu
- Opakované klidné(!) výzvy ke zklidnění/zpomalení dýchání, počítat dýchání
- Pomocná technika - dýchání přes igelitový sáček s ustřiženým jedním rohem
- Úprava stavu za 5 – 10 min.

Podpůrná psychoterapie u poruchy osobnosti

- **EMOČNĚ NESTABILNÍ PORUCHA OSOBNOSTI**

- Proměnlivé emoce
- Nezodpovědní, nespolehliví
- Nevidí vlastní vinu, přičítají ji komukoliv z okolí
- Sklon k nerealistickému plánování, slibům, podvádění
- Riziko zneužívání alkoholu, psychotropních látek
- **Impulzivita a sklon k poškozujícímu jednání**
- **Opakované suicidální tendence**
- Selhávání v sociálních a pracovních funkcích

- **Léčba problematická** – chybí náhled a motivace, lze použít kombinaci několika možností:

- Psychoanalýza, podpůrná psychoterapie, rodinná psychoterapie
- Farmakoterapie
- Komunitní léčba (Kaleidoskop)- DBT

Podpůrná psychoterapie u poruchy osobnosti

- **Vytvoření psychoterapeutického vztahu**
- **Podpora v adaptaci na oddělení** - chovat se podle souboru pravidel (léčebný řád)
- **Zapojení do** běhu komunity (výrazný terapeutický faktor) – podpora zodpovědnosti i dovednosti v jednání s lidmi
- **Pomoc při řešení problémů** (narušené vztahy vedou ke vzniku problémů - rodinné a partnerské vztahy, zaměstnání, studium)
- **Nácvik relaxace, pohybová terapie, muzikoterapie, arteterapie**
- **Sebepoškozování** - ubližuje si proto, že tělu chybí látky, které se vylučují při bolesti, cesta získání pozornosti (manipulace), emoční krize
- Rozhovor – vysvětlit mechanismy sebepoškození – naučené chování, podpora zodpovědnosti za sebe
- Dohoda o řešení krize jiným způsobem, antisuicidální smlouva

Podpůrná psychoterapie u schizofrenie

- **Schizofrenie** - závažné onemocnění, 1% populace, silný sklon k chronicitě, zkrácení života, 10% dokoná sebevraždu
- **projevy POZITIVNÍ** - v oblasti myšlení (bludy často paranoidní), vnímání (halucinace – sluchové, zrakové,...), porucha chování (neklid, agresivita, bizarní chování)
- **Projevy NEGATIVNÍ** – snížení citového prožívání, porucha pozornosti, paměti, apatie, porucha nálady
- **Projevy KOGNITIVNÍ** – potíže se soustředěním, mírné potíže s pamětí
- **Průběh onemocnění** - prodromální období (časné varovné příznaky) – ataka onemocnění – remise – časné varovné příznaky – relaps
- **Léčba** – farmakoterapie, psychoterapie, podpůrná psychoterapie

Podpůrná psychoterapie u schizofrenie

- **Akutní fáze** - cíl – snížení stresu, zklidnění nemocného
- **Rozhovor** - mapování bludů, halucinací, jaký mají vliv na chování, bludy, halucinace – nevyvracet, ani pac. neutvrzovat, poskytnout oporu, porozumění
- **Budovat psychoterapeutický vztah** – důvěra
- **Nevnučovat** žádnou činnost ani komunikaci – může se cítit ohrožený
- Dáváme **pozor na své verbální i neverbální projevy** (paranoidní pac. má tendence vše vztahovat proti sobě) – smích, kontrola mobilního telefonu, zapisování si,...
- **Podpora v užívání medikace**
- **Laskavý, empatický přístup**
- **Neklid, agresivita** – klidný přístup, deeskalace konfliktů
 - Snažíme se ho pochopit, zorientovat se v situaci, snažíme se vyhovět, pokud ne, sdělíme důvody, proč to nejde, nabídneme jiné možnosti, snažíme se o kompromis
 - Prokážeme zájem o situaci, neskákat do řeči, nebagatelizovat jeho pocity, příliš se neusmívat

Podpůrná psychoterapie u schizofrenie

- **Fáze nastupující remise**
- **Rozhovor** – prohloubení psychoterap. vztahu
- Podporovat pac. ve **změně životního stylu** (redukce stresu, stop drogy, alkohol,...)
- Hledání zdrojů podpory (rodina, přátelé, komunitní týmy,...)
- **Nácvik relaxace** (prevence stresu)
- **Kognitivní trénink** – procvičování schopnosti soustředit se, plánování, paměť,...
- **Arteterapie** – individuální, skupinová – poznání pac. pomocí tvorby, zbavení úzkosti, strachu, podpora sebevědomí, vyjádření emocí, podpora komunikace (malování motivů z dětství, pocity, sny, přání,...)
- **Muzikoterapie** – léčebné působení hudby
- **Biblioterapie, pohybová terapie,...**

Podpůrná psychoterapie u schizofrenie

- **Psychoedukace** – vzdělávání pro pac. i jeho rodinu (např. projekt Prepalps, Cesta) - zlepšení spolupráce při léčbě
- Etiologie
- Příznaky
- Průběh (epizoda se může vrátit)
- Terapie (dlouhodobá)
- Předcházení dalším atakám SCH
- **Význam-prevence relapsu** (rozpoznání časných varovných příznaků), zlepšení spolupráce nemocného i rodiny,
- Edukace psychiatrickou sestrou – pac., rodina – v sazebníku výkonů např. v ambulanci

Děkuji za pozornost

hornakova@pnbrno.cz