

Pszichoterápiás kalauz, avagy hogyan kérjünk segítséget?



Garaj Zsuzsanna

Tanácsadó Szakpszichológus

2024. Június

Mit gondolunk
először, ha azt
halljuk, hogy
pszichológus?

Psychologist

noun. [sahy-kol-uh-jist]

someone who solves a problem
you didn't know you had in a
way you don't understand

See also *wizard, magician*



Mi az, ami visszatart?

- „Mit fognak rólam gondolni?”
- „Egyedül is meg tudom oldani”
- „Inkább beszélgetek a barátaimmal/családommal”
- „Furcsa lenne egy idegennel beszélni a problémáimról”
- „Nem akarom, hogy a pszichológus ítélkezzen felettem”
- „Nem hiszek benne, hogy a beszélgetés önmagában segíthet”
- „Túl drága / nincs rá időm”
- „Már voltam és nem működött”

Miben tud segíteni a pszichológus?

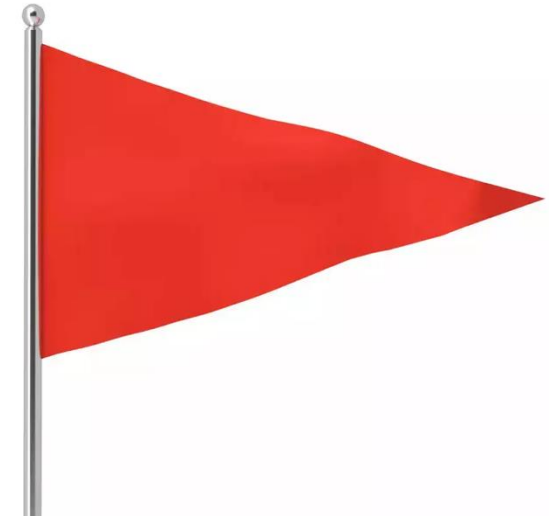


- **Krízis, veszteség** (gyász, betegség, válás, feldolgozatlan traumák, életközépi válság, kapunyitási pánik)
- **Túlterhelődés, stresszkezelési nehézségek** (szorongás, kiégés, pszichoszomatikus tünetek, alvászavarok, indulatkezelési problémák)
- **Elakadások, visszatérő problémák** (párkapcsolati, családi nehézségek, forgatókönyvszerűen ismétlődő konfliktusok, karrier elakadások, döntési nehézségek)
- **Függőségek** (alkohol, drog, játék, vásárlás)
- **Hangulatzavarok** (depresszió, bipoláris zavar)
- **Szorongás, fóbiák** (megbetegedéstől való félelem, szociális szorongás, replülésfóbia, agorafóbia, OCD, pánikzavar)

- **Önismeret és személyiségfejlesztés, prevenció**

Intő jelek

- Hangulati változások (2 hétnél tovább fennálló lehangoltság, reménytelenség és kilátástalanság, szélsőséges hangulatingadozások)
- Visszahúzódás a társas kapcsolatoktól és a korábban örömet okozó tevékenységektől
- Passzivitás, apátia
- Munkahelyi, iskolai teljesítmény visszaesése
- Figyelem fenntartásának nehézsége, memória zavarok, brain fog
- Alvásproblémák, tartós kimerültség
- Fokozott idegesség, szorongás, pánikrohamok
- Alkohol vagy egyéb szerek használata a feszültség oldására
- Logikátlan gondolatok, furcsa hiedelmek, paranoia
- Öngyilkossági gondolatok, erről való kommunikáció



Ha azt látom, hogy a másik bajban van...

Mit tegyek/mondjak?

Rendszeresen csekkoljunk be, akár egy „hogyan vagy?” mondattal

Bátorítsuk a segítségkérést

„Még ha nem is tudom pontosan megérteni, hogyan érzel, segíteni szeretnék”

„Mit tehetek most, hogy segítek neked?”

„Mire lenne most szükséged?”

„Sajnálom, hogy így érzel, itt vagyok, ha beszélgetni szeretnél”

Mit ne tegyek/mondjak?

Ne bagatellizáljuk, vagy érvénytelenítsük a másik problémáját

„Ugye tudod, hogy ez csak a te fejedben létezik?”

„Másoknak sokkal nagyobb problémáik vannak”

„Pozitívabban kellene hozzáállnod a dolgokhoz”

„Mostanra már jobban kellene lenned/túl kellene lenned ezen”

„Csak azt éred el, hogy mindenki elfordul tőled”

Kihez forduljak?

Tipikus élethelyzet	A segítségnyújtás mélysége	A segítő előképzettsége
Nem világos élethelyzet, amely megoldásához választási alternatívák ismerete kell	Információátadás Fő cél: Tájékoztatás	Szakmai fórumok, blogok, internet, könyvek
Problémás élethelyzet, információhiány, érzelmi konfliktus és feszültség	Konzultáció Fő cél: Feszültségcsökkentés, lehetséges megoldások feltárása	Coach, Mentálhigiénés segítő, Tanácsadó
Bizonyos életterületek problémái, komoly belső feszültségek, érzelem és viselkedésszabályozási nehézségek	Pszichológiai Tanácsadás Fő cél: A jelenbeli probléma megoldása	Pszichológus <ul style="list-style-type: none">- MA diploma- Sajátélmény
Több életterületet érintő, kiterjedt problémák, a személyiség mélyebb funkcióinak zavara, neurotikus tünetek (szorongás, irritáltság, lehangoltság, impulzivitás stb.)	Fókuszált Pszichológiai Tanácsadás Fő cél: A jelenlegi probléma megoldása, hátterének feltárása	Szakvizsgázott Pszichológus <ul style="list-style-type: none">- MA diploma- Sajátélmény- Klinikai vagy Tanácsadó szakpszichológus szakvizsga- Módszerspecifikus képzések
Szétesett személyiség, személyiségzavarok, pszichés rendellenességek	Pszichoterápia Fő cél: A mélyen gyökerező probléma feltárása, klinikai zavarok kezelése	Pszichoterapeuta <ul style="list-style-type: none">- Pszichológus MA diploma + Klinikai szakpsz. szakvizsga + módszer + sajátélmény + pszichoterapeuta képzés- Pszichiáter szakorvosi szakvizsga + módszer + sajátélmény + pszichoterapeuta képzés – gyógyszeres terápiát is javasolhat

Terápiás formák

- Egyéni
- Párterápia
- Családterápia
- Csoportterápiák
- Krízisintervenció



Terápiás megközelítések I.

Analitikus terápiák

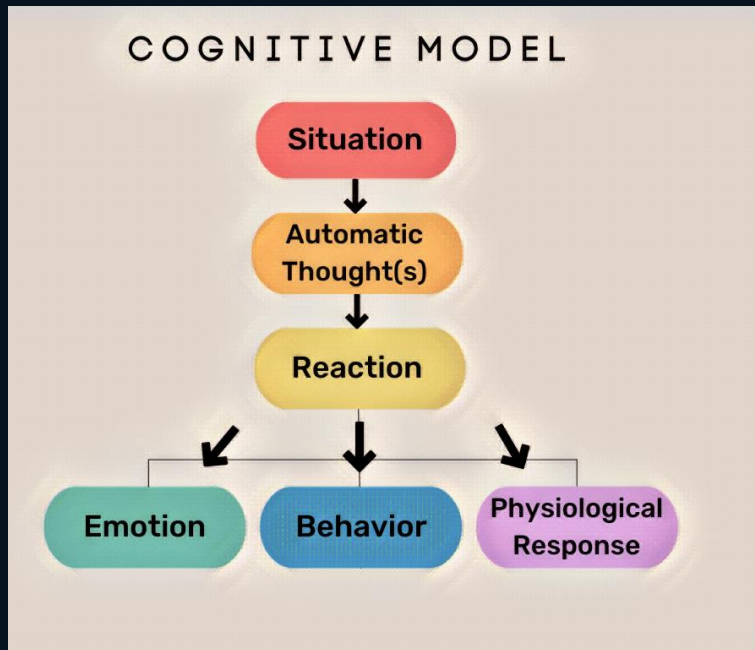
- Nagy múltú, ismert terápiás forma, a klasszikus pszichoanalízisből nőttek ki magukat
- Fókusz a tudattalan belső konfliktusok feltárásán és megértésén, amely a személyiség működésében változást indít el
- Célja lehet a személyiségfejlődés elakadásainak feloldása, egy integrált személyiség kialakítása
- Standard pszichoanalízis, pszichoanalitikusan orientált terápia, pszichodinamikus terápia, rövid dinamikus – analitikus terápiák



Terápiás megközelítések II.

Kognitív és viselkedésterápiák

- A hiedelmek és automatikus gondolatok alapvetően meghatározzák az érzelmi reakciókat, viselkedést
- A kognitív terápiák segítenek felismerni és megváltoztatni a hibás vagy torzított hiedelmeket és automatikus gondolatokat, ami megváltoztathatja az érzelmi reakciókat és a viselkedést
- Hasznos depresszió, pánikrohamok, függőségek, pszichoszomatikus betegségek, önértékelési problémák, párkapcsolati problémák esetén
- CBT (Cognitive Behavioral Therapy), Sématerápia (integratív módszer), Szisztémás – stratégiás rövidterápia (elsősorban fóbiák esetén)



Terápiás megközelítések III-IV.



Személyközpontú megközelítés

- A terápiában a kapcsolat milyensége a döntő
- Nem a múlt, hanem az adott pillanat történéseire helyezi a hangsúlyt
- A pszichológus nem tereli meghatározott irányba a beszélgetést, hanem magatartásával bátorítja a másik kezdeményezését, ezzel segítve a klienst, hogy önerőből megtalálja a változáshoz vezető utat

Módosult tudatállapotok

- Hipnoterápia, Autogén tréning, KIP, Szimbólumterápia
- Segítik a tudattalan belső tartalmakkal való kapcsolódást



Csoportterápiák

- Különösen hasznos, ha valakinek a szociális viselkedésével, kapcsolataival vannak nehézségei
- A csoport általi megértés és elfogadás javítja az önértékelést
- Módszertől függően általában 7-15 fő
- Pszichodráma, különböző tematikus önismereti csoportok, csoportanalízis, pszichodinamikus mozgásterápia

Kiégés szindróma



Érzelmi, fizikai és mentális kimerültség, ami a fokozott és hosszantartó emocionális stressz hatására alakul ki (Freudenberger, 1974)

Tünetegyüttes, amelyet a nem, vagy sikertelenül kezelt krónikus munkahelyi stressz okoz (WHO, 2019)

Kiégés tünetei

Fizikai

- Állandó és kiphienhetetlen kimerültség
- A fáradtság ellenére alvási nehézségek
- Gyakori betegségek, legyengült immunrendszer
- Gyakori fejfájás, izomfájdalmak
- Koncentráció és memóriazavarok, brain fog

Érzelmi

- Sikertelenség érzése, folyamatos önmegkérdőjelezés
- Motiváció elvesztése
- Egyre cinikusabb és negatívabb attitűd
- Reménytelenség érzése

Viselkedéses

- Másoktól való elszigetelődés
- Hatékonyság csökkenése, elhúzódó munkaórák, halogatás
- Frustráció kivetítése másokra
- Gyakorivá váló késések, munkából való kimaradás

A kiégés egy folyamat



1. **Idealizálás:** lelkesedés, bizonyítási vágy, irreális célkitűzések
2. **Kezdeti stressz:** megjelennek a napban stresszes időszakok, gyakoribb a fáradtság, ingerlékenység érzése, csökken a fókusz és a hatékonyság
3. **Krónikus stressz:** a stressz és fáradtságérzés állandósul, megjelenik a cinizmus, negativizmus, amely a társas kapcsolatokra is kihat
4. **Kiégés:** a jövő kilátástalannak tűnik, visszahúzódás a társas kapcsolatokból, egészség elhanyagolása, fizikai tünetek, folyamatos önmegkérdőjelezés
5. **Állandósult/Habituális kiégés:** a kezelés elmaradása esetén krónikus mentális és fizikai kimerültség, tartós lehangoltság, munkából való tartós kiesés, depresszió megnövekedett kockázata

Megelőzés



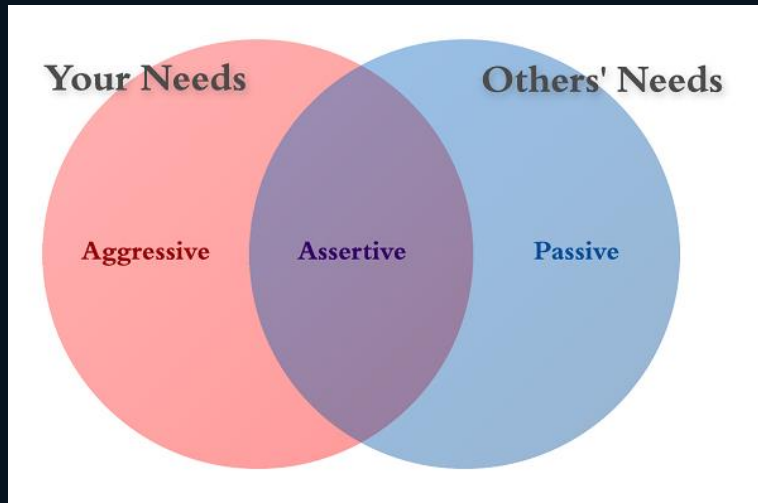
Munkahely

- Átlátható folyamatok, egyértelmű felelősségi körök
- Tisztán kommunikált, reális elvárások
- Rendszeres visszajelzés, elismerés
- Szakmai kihívást biztosító feladatok, lehetőség a fejlődésre
- Pszichológiailag biztonságos munkahelyi légkör kialakítása

Egyén

- Perfekcionizmusra hajlamos vagy A-típusú személyiség esetén coach, pszichológus segítsége
- Túlzott kontroll igény csökkentése
- Delegálás gyakorlása
- Asszertivitás fejlesztése
- Társas támogatás keresése, szociális kapcsolatok erősítése
- Munkán kívüli tevékenységekre fordított idő tudatos növelése

Mi is az az asszertivitás?



- Saját magam képviselése oly módon, hogy közben a másik fél érdekeit is tiszteletben tartom
- A hangsúly nem a saját (agresszivitás), és nem a másik fél (passzivitás) szempontjain van, hanem egyidejűleg mindkét fél érdekein
- Win-win szitációk megeteremtése, kompromisszumok keresése
- DESC technika: Megfigyelés + Érzés + Megoldás + Következmény

Hogyan keressünk szakembert?



Ajánlás (túl közeli ismerősöket, családtagokat nem kezelhet ugyanaz a szakember)

Adatbázisok:

- <https://pszichologuskereso.hu/>
- <https://foglaljorvost.hu/pszichologus/>

Állami ellátás:

- Kórházi pszichoterápiás osztályok
 - <https://www.tunderhegy.hu/>
 - <https://www.thalassahaz.hu/>
 - <https://nyiro.euintezmeny.hu/>
 - <https://semmelweis.hu/pszichoterapiasosztaly/>
- Kerületi pszichiátriai gondozók (előjegyzés szükséges):
<https://pszi.hu/allami/>
- Sürgős ellátás:
 - <https://peterfykh.hu/osztaly/krizisintervencios-es-pszichiatrici-osztaly-43>
 - <https://semmelweis.hu/pszichiatria/betegellatas/felnott-surgossegi-pszichiatrici-szakambulancia/>
 - <https://ongyilkossagmegelozes.hu/ambulans-es-fekvobeteg-pszichoterapias-helyek-listaja/>

Krízisben:

- <https://sos116-123.hu/>
- <https://kek-vonal.hu/>