

III. Tanulási egység: Pszichoterápiás alaptechnikák

Dr. Unoka Zsolt



A fejezet célja az, hogy a felhasználót megismertesse a pszichoterápiák közös hatótényezőivel, és a főbb pszichoterápiás irányzatok specifikus alaptechnikáival, illetve a videók megnézésén keresztül benyomást szerezzen a pszichoterápiás alaptechnikák konkrét kivitelezéséről. A fejezet meg tanulása után a hallgató képes lesz felismerni a terápiák közös hatótényezőit, és ismerni fog specifikus pszichoterápiás alaptechnikákat.

Bevezetés



Ebben a fejezetben megismerheti a pszichoterápiák közös hatótényezőit, a pszichoterápiás kapcsolat hatékonyságot fokozó és hatékonyságot csökkentő elemeit. A pszichodinamikus, a személyközpontú, az interperszonális, a viselkedés, és a kognitív terápia jellemző stratégiáit, taktikáit, technikáit bemutatjuk. Video filmekben bemutatjuk a technikákat. A technikák konkrét bemutatása illusztrációként szolgál. Ugyan azt a technikát többféleképpen lehet alkalmazni, a konkrét megvalósítás függ a beteg és a terapeuta személyiségétől, kapcsolatuktól, a terápia szakaszától.



Célcsoport: Általános orvosok, pszichológusok, pszichológus hallgatók és orvostanhallgatók

Javasolt tanulási módszerek:

Olvassa el a szöveges részeket a linkelt dialógusokkal együtt. Illetve tekintse meg a hozzájuk tartozó videó részleteket is.

Ezt követően válaszoljon az összegző kérdésekre!

Amennyiben nem tudott mindegyikre válaszolni, a problémás részeket tekintse át ismét a szövegben!

Ezután oldja meg a videó részletekhez tartozó feladatokat, majd végezze el az önellenőrző tesztet!

A tananyagot javasoljuk két külön részben áttekinteni:

- III./1 – III./3.3.9. részeket egyben, majd a
- III.4.- III./4.5. részt egyben.

Az összes **tanulási időszükséglet:** 3 óra

Kulcsszavak: stratégia, taktika, technika, pszichoterápia közös hatótényezői, pszichodinamikus technikák, interperszonális technikák, személyközpontú technikák, viselkedésterápiás technikák, kognitív terápiás technikák

Ajánlott irodalom:



Perczel Forintos, D., Mórotz, K. Kognitív viselkedésterápia. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2010.

Szőnyi, G., Füredi, J., (szerk) A pszichoterápia tankönyve. Medicina, Budapest. 2008.



A fejezet tartalma:

III. Tanulási egység: Pszichoterápiás alapternikák

III./1. A pszichoterápiák hatékonyságáért felelős tényezők

III./1.1 Betegek szempontja a hatékony terápiáról: hasznos események

III./2. A pszichoterápiás beavatkozások szempontjai

III./3. A pszichoterápiák közös hatótényezői

III./3.1. Beteg változók

III./3.2. Terapeuta változók

III./3.3. A terápiás kapcsolat

III./3.3.1. A terápiás szövetség

III./3.3.1.1. Egyetértés a terápiás célokban

III./ 3.3.1.2. Egyetértés a terápiás feladatokban

III./3.3.1.3. A terápiás kötelék minősége

III./3.3.1.4. Terápiás szövetséget vizsgáló kutatások eredményei

III./3.3.1.5. A terápiás szövetséget befolyásoló beavatkozások

III./3.3.1.5. A terápiás szövetséget befolyásoló beavatkozások

III./3.3.3. Empátia

III./3.3.3.1. Az orvos empatikus magatartásának szerepe a pszichoterápiák hatékonyságában

III./3.3.4. Visszajelzés kérés a páciensről

III./3.3.5. Együttműködés

III./3.3.6. Pozitív tisztelet, elfogadás

III./3.3.7. Kongruencia, hitelesség

III./3.3.8. Viszontáttétel kezelése

III./3.3.9. Terápia hatékonyságát gátló kapcsolati tényezők

III./4. A főbb pszichoterápiás irányzatokra jellemző terápiás alapternikák

III./4.1. Pszichodinamikus irányzatok

III./4.2. A személyközpontú terápia főbb technikái

III./4.3. Az interperszonális terápia főbb technikái

III./4.4. A viselkedésterápia alaptechnikái

III./4.5. Kognitív terápias alaptechnikák