

Současné trendy v rehabilitaci pacientů s roztroušenou sklerózou

Význam psychoterapie v léčbě roztroušené sklerózy

Renáta Malinová

Centrum pro demyelinizační onemocnění, Neurologická klinika, 1. lékařská fakulta Univerzita Karlova a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

O každé oblasti existuje nějaké obecně rozšířené povědomí. Stejně tak u psychoterapie. Pohledy se mohou různit. Je to metoda, jak léčit bláznů, jak pomoci slabochům, kteří si neumí poradit sami? Je to forma seberozvíjení, nebo je to obor, který pomáhá lidem žít lépe a vyrovnat se s tím, co je trápí? Obecné povědomí je rozporuplné.

Co může psychoterapie nabídnout

Psychoterapie je definována jako léčba duševních obtíží spolu s psychiatrickou medikací (např. léčba deprese). Je ale využívána i pro pomoc lidem, jejichž potíže nejsou nemocí a dokonce i jako prostředek osobního růstu, takže její záběr je velmi široký. Psychoterapeut se na určitý čas stává průvodcem klienta/pacienta na jeho cestě životem. Pomáhá mu uvědomit si své potřeby, změnit postoj k sobě nebo k lidem a životním situacím, osvojit si nové dovednosti, a v neposlední řadě dopomáhá pacientům s chronickým onemocněním rozvinout aktivní přístup k léčbě a vytvořit nový zdravější životní styl s respektem k nemoci a k sobě samému.

Psychoterapie je součástí komplexní péče podobně jako fyzioterapie

Bohužel je pro mnoho lidí stále snadnější říct, že chodí na rehabilitaci nebo každý týden plavat a dělají tak něco pro své tělo, než že chodí každý týden ke svému terapeutovi a dělají tak něco pro svou mysl.

Kromě toho, že psychoterapie může být i zcela zdravému člověku velmi prospěšná v osobním růstu, pomáhá všude tam, kde je člověk v aktuálně těžké životní situaci (nově diagnostikovaní pacienti, pacienti v atace či ve zhoršujícím se stavu) nebo prostě žije dlouhodobě v zatěžující situaci – s chronickým onemocněním, jakým roztroušená skleróza bohužel je.

Psychický stav pacienta má vliv na průběh choroby. Pacienti s aktivním přístupem ke své chorobě progredují pomaleji. Pacienti, kteří absolvovali pravidelnou psychoterapii, měli na MR méně enhancujících ložisek než kontrolní skupina. Až tak zásadně může psychika ovlivnit chorobu. Lze to změřit magnetickou rezonancí. Psychoterapie nevede tedy jen k tomu, že se pacient se svou závažnou



chorobou cítí lépe, i když i to je velmi důležitý počín. Pacientům v terapii klesl počet zánětlivých ložisek. Je to vědecky relevantní důkaz efektu metody, která byla považována jen za podpůrnou.

Přínos psychoterapie

Psychoterapie probíhá jako strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a klientem, v průběhu které dochází k rozšíření a prohloubení sebepoznání a vede k omezení sebezníčovajícího chování, k účinnému zvládnutí problémů, konfliktů a životních úkolů. Pomáhá pacientům lépe se přizpůsobovat životním situacím, získat náhled (porozumění souvislostem a neuvědomovaným motivům), získat nové informace, učit se chybějícím sociálním dovednostem. Psychoterapie má vést k pocitům sebeuplatnění a seberealizace (zvýšení sebevědomí), k uskutečňování vlastních možností a naplňování životního smyslu, k pocitu vyrovnanosti a spokojenosti, a tím i k celkovému zvýšení kvality života. Psychoterapie ale klade na pacienta nároky ve smyslu jeho vlastní aktivity, motivace a zodpovědnosti za své jednání, svůj životní styl a prevenci svého zdraví, a to jak fyzického, tak psychického. Pacienti mnohdy potřebují hlavně prostor ke sdílení emocí, naslouchání a provázení. Mohou si k psychoterapeutovi přijít pro podporu, informace, vyvztekat se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu. Psychoterapie pomáhá pacientům přijmout novou životní situaci, odpoutává je od chorobného procesu a dává prostor pro zvědomění souvislostí mezi tělem, pocity a životními událostmi. Podstatná je motivace k tomu, aby se naučili s nemocí žít, dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí. Důležitým úkolem terapie je udržet pacientův zájem o všechny oblasti jeho života. Pomocí vytvořit a podporovat jeho spolupráci s léčebným týmem.

Psychoterapeutická pomoc může spočívat i v edukaci při vyrovnávání se s vážným onemocněním, se stresem aj. Z toho může těžit i rodina pacienta, neboť onemocnění nedopadá jenom na postiženého, ale rovněž na blízké osoby, které mohou být pod neustálým přívalem problémů a bezvýchodnosti situace rovněž psychicky vyčerpáni. Udržet pozitivní naladění a konstruktivní postoj ve složitém životním období může přinášet prospěch všem.

Výběr vhodné psychoterapie a terapeutického postupu je ovlivněn:

- ▶ osobností psychoterapeuta – což bývá často pro nemocného to nejdůležitější, na čem mu záleží; s vědomím závažného onemocnění si pacient vybírá za „zpovědníka“ toho, kdo je mu lidsky nejbližší, před kým nemá obavy odhalit své nejtajnější obavy a přání; teprve potom (jestli vůbec) je pro něj důležitá i forma zvolené psychoterapie. Výzkumy ukazují, že v pacientově uzdravování hraje jeho očekávání, víra v uzdravení a vztah s lékařem zásadní roli. Psychoterapeut je cvičen v tom, aby klienta provázel, vytvářel bezpečné prostředí a nabízel mu své odborné dovednosti. O tom, kam má terapie směřovat, ale rozhodují klient i terapeut společně.
- ▶ osobností nemocného – zde by měla být na prvním místě motivace nemocného; je-li pozitivní a nemocný má zájem o vlastní léčbu, pak je jeho spolupráce s lékařem a tolerance náročné léčby na dobré úrovni; v případě negativní motivace vystupuje do popředí spíše sekundární zisk z nemoci,

neochota změnit postoje a styl života; pak je velmi těžké přivést nemocného k přiměřenému náhledu na onemocnění, jeho spolupráce nebývá příliš dobrá.

Možnosti psychoterapie

Otázkou je, co považujeme za terapeutický úspěch. Ne vždy dospějeme k tomu, že problém, s nímž klient do terapie vstoupil, díky terapii zmizí. Terapie ale může přispět k tomu, že se tím problémem přestane tolik trápit nebo si najde způsob, jak s ním zacházet, aby mu příliš nekomplikoval život. I to může být velmi cenné. Pro některé klienty je dokonce zásadním úspěchem to, že se jejich potíže dále nezhoršují a že dokáží v životě nějak fungovat.

Během dlouhých desetiletí se postupně vyvíjelo množství psychoterapeutických směrů, kladoucích různé požadavky nejen na osobnost terapeuta, ale také na osobnost nemocného. Zajímavým poznatkem je, že jednotlivé psychoterapeutické přístupy se od sebe v obecné míře účinnosti prakticky neliší. Nelze tedy říct, že by některý z nich byl lepší než jiný. Samozřejmě pro různé klienty či potíže se mohou více hodit různé přístupy a je důležité, aby se jednalo o přístup, který danému klientovi sedí a dává mu smysl. Výzkum zaměřený na srovnání účinnosti psychoterapie s účinky farmakoterapie ukazují, že psychoterapie je s účinností psychofarmak nejen srovnatelná, ale také, že zisky dosažené pomocí psychoterapie obvykle přetrvávají déle než zisky z farmakoterapie. Otázka by však neměla znít, zda je lepší jedno či druhé. Někdy je vhodné oba přístupy kombinovat – psychofarmaka mohou pacientovi pomoci překlenout nejtěžší období a stabilizovat se. Díky psychoterapii pak začne svým potížím lépe rozumět a může udělat ve svém životě změny, které z dlouhodobého hlediska mohou vést k tomu, aby již psychofarmaka nepotřeboval. Některé potíže ale bez farmakologické pomoci zvládnout nelze.

V praxi se nejlépe osvědčily tyto přístupy

Podpůrná psychoterapie – akceptující, neohrožující, vyznačující se empatií, opravdovostí. Nesnaží se změnit osobnost, ale nabízí porozumění, podporu a pomoc, zdůrazňuje pozitivní rysy, vede k důvěře ve vlastní síly a pomáhá zvládat aktuální situace a problémy. Je hlavním přístupem k nemocným, cestou navázání kontaktu a získání důvěry. Podpůrná psychoterapie pomáhá člověku unést obtížnou životní situaci či problémy, které nemůže, nebo nechce změnit. Psychická podpora a zájem umožňuje lépe snášet stres.

Racionální psychoterapie – opírá se o logické myšlení, snaží se pomocí nemocnému odstranit nerealistické názory, nedostatečnou informovanost, srovnávání se s druhými nemocnými, nenechat se ovlivnit názory laiků. Racionální psychoterapie se zaměřuje na logické myšlení klienta. Působí především na rozum, soudnost a kritičnost. V centru pozornosti je výklad a objasnění podstaty problému, příčin jeho vzniku a psychosomatických souvislostí. Cílem je dosažení změny názorů a postojů a životních hodnot. Předpokladem je důkladný rozbor anamnézy, který již sám je významným psychoterapeutickým činitelem. Tento přístup se může stát nosnou metodou po celou dobu terapie.



Rogerovská psychoterapie – „terapie zaměřená na člověka“ či „terapie rozhovorem“. Jejím specifickým rysem je to, že vychází ze samotného klienta a podněcuje jeho samostatný rozvoj. Jde o terapii důvěrným otevřeným rozhovorem, při němž se terapeut vcítuje do klienta, plně ho respektuje, podporuje jeho otevřené sebeprojevování a současně může autenticky projevit své osobní pocity.

Narativní terapie – člověk se v tomto pohledu jeví jako bytost vyprávějící, narativní. Vytváří a vypráví svůj životní příběh, složený ze sledu událostí, které se odehrávají v jeho životním čase. Svým vyprávěním přiděluje jednotlivým událostem a vztahům určitý význam. V terapii dostává možnost svůj příběh aktivně měnit. Terapeut se pak stává spoluautorem nového příběhu tím, že v terapeutické situaci vytváří podmínky pro změnu.

Relaxační metody – vycházejí z poznatků o vzájemné souvislosti mezi psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Obchází logické myšlení, využívá přesvědčivě podávaná tvrzení zaměřená na odstranění potíží. Cíleným působením na jednu oblast pak můžeme ovlivnit i další.

Náhledová psychoterapie – zabývá se pacientovým náhledem na léčbu, na nemoc a příčinu onemocnění. Důležitá je zejména přiměřená informovanost nemocného a následná pomoc se zpracováním těchto informací. Vytvoří-li si nemocný na své onemocnění přiměřený náhled, je pak schopen lépe a aktivně spolupracovat s lékařem a ovlivňovat svou další životní cestu.

Logoterapie – pomáhá pacientovi najít východisko z jeho existenciální frustrace. Využívá k tomu průzkumu a podpory osobního hodnotového žebříčku pacienta. Za základní atributy lidského života považuje svobodu a odpovědnost vůči svědomí.

Behaviorální psychoterapie – jedná se o techniky učení a nácviku. Vede k sebekontrolě, učí zvýšení autoregulace vlastního chování, emocí a myšlení. Je vhodná zejména pro ty, kteří stavějí na rozum a vědeckém vysvětlení toho, co se s nimi děje a co sami dělají.

Jednoznačným trendem je integrování různých psychotherapeutických prvků do terapie cílené na konkrétního pacienta dle jeho specifických potřeb. Na začátku psychoterapie je vždy žádoucí, aby klient za pomoci terapeuta definoval aktuální problém, „zakázku“ či kontrakt, čili s čím klient vlastně přichází, co by chtěl změnit či na čem potřebuje pracovat. Formují se tak reálná očekávání, která mohou redukovat klientovy problémy, a tak se také psychoterapie sama stává účinnější. Pro pacienty s RS je vhodná úvodní provázející terapie, která přechází ve střednědobou (cca tříměsíční, 1x týdně hodinová konzultace) individuální psychoterapii s tematicky vydefinovanou pacientovou zakázkou. Nejčastější zakázky pacientů bývají:

- ▶ odžití emocí,
- ▶ získání informací,
- ▶ zmapování osobní situace,
- ▶ nácvik podpůrných dovedností (asertivita, autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, strategie zvládání stresu),
- ▶ vyrovnání se s nemocí,

Dobrá rada pro pacienty

- ▶ nastavit nově fungování v zaměstnání, v rodině, ve vztazích,
- ▶ naučit se komunikovat (o nemoci),
- ▶ naučit se nevytvářet si stres,
- ▶ najít jiný úhel pohledu.

Později je vhodná skupinová psychoterapie. Skupinová psychoterapie je přístup, který využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku – vztahy a interakce mezi členy skupiny, a tím nabízí prožití širší roviny než terapie individuální. Nejdůležitějšími faktory je volná možnost sebeprojevení a zpětná vazba, emoční podpora, projekce, sdílení problémů, naslouchání a čerpání inspirace, společné zkušenosti, využití konkrétních situací.

Prostřednictvím skupinové terapie lze:

- ▶ získat větší náhled na své problémy a potíže,
- ▶ naučit se lépe a efektivněji komunikovat, sdělovat své potřeby a pocity,
- ▶ vidět svůj problém v širších či jiných souvislostech než dosud,
- ▶ zvolit vhodné řešení svých potíží na základě srovnání zkušeností druhých,
- ▶ získat nové zkušenosti a dovednosti v přijímajícím, bezpečném prostředí,
- ▶ prožít korekční (opravnou) emoční zkušenost,
- ▶ naučit se lépe prezentovat i naslouchat druhým,
- ▶ více poznat sám sebe.

Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjejí, proto může pacient zůstat v kontaktu s terapeutem i po ukončení své terapie a využívat jednorázových konzultací či se vrátit do terapie s novými tématy.

Psychoterapie tedy není jen pouhé „povídání si“. Terapeut není v roli náhradních dobrých přátel. Od terapeuta dostane člověk něco jiného než od kamarádů. Rolí terapeuta není jen klienta vyslechnout, jeho hlavním úkolem je dovést klienta k řešení, které zná jen klient sám. Terapeut člověku neříká, co má dělat, tak jak to často zažíváme při běžném kontaktu s rodinou a kamarády. Terapeut je člověk, který díky vzdělání a zkušenosti ovládá umění provést člověka nejrůznějšími životními situacemi, a naučit jej, jak objevit svou vlastní sílu. Není čarodějem, ale nejrůznější psychologické techniky mu umožňují člověka ošetřit a dovést na cestu k větší spokojenosti. Není od toho, aby říkal, co má klient dělat, ale je průvodcem, který ho cestou, na jejímž konci sám objeví řešení svého problému, provází. Anebo se alespoň naučí, jak zvládat věci, které vyřešit nejdou. Člověk je nucen čelit životu sám, díky terapii však ví, že to zvládne, a naučí se přístupy, které mu to, čemu čelí, zvládnout umožní.