

# PSYCHOTERAPIE A KOMBINOVANÉ PROGRAMY U PACIENTŮ S RS

Renáta Malinová, Lucie Suchá, Klára Novotná

Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd, 1. lékařská fakulta University Karlovy a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze  
Kateřinská 30, 120 00 Praha 2

## 1, Individuální psychoterapie

Psychoterapeut využívá různé verbální i nonverbální komunikační prostředky (ale nejčastěji rozhovor) s cílem pomoci řešit obtížné životní situace klienta. Psychoterapie se obecně vzato do větší hloubky než poradenství zabývá emocemi klientů a proto v psychoterapii hrají značnou roli kromě teoretických znalostí terapeuta také jeho vlastní životní zkušenosti a dovednosti. Psychoterapeut nedává rady, ale vede klienta k tomu, aby sám našel řešení své situace. Psychoterapeutem může být psycholog, ale i psychiatr a stejně tak se psychoterapeutem může stát i člověk se zcela jiným vzděláním, pokud absolvuje několikaletý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik.

## 3, Víkendové kombinované programy

Vážení pacienti našeho RS centra,

všimáme si, jak tělesná kondice a psychická pohoda/nepohoda ovlivňují nemoc a proto pro Vás připravujeme zážitkové víkendové programy "Setkání těla a duše"

Během programu, ve kterém se střídají fyzioterapeutické a psychoterapeutické techniky, máte příležitost být v kontaktu se svým tělem i se svými myšlenkami a dostanete mnoho podnětů k ovládnutí své životní spokojenosti.

Díky nadačnímu fondu Impulz mají pacienti našeho centra pobyt plně hrazený. Platíte si pouze stravu (600 Kč za víkend) a dopravu (většinou se pacienti domluví na společné cestě autem a o náklady se podělí). Ubytovaní je v příjemném malém penzionku <http://www.podmonincem.cz/cs>

Lektory jsou:  
Renáta Malinová (psychoterapeutka)  
Lucie Suchá (fyzioterapeutka)  
Blanka Keclíková (rehabilitační lékařka)



## 2, Skupinová psychoterapie

"Chcés-li zhojit tělo, musíš předně hojit duši"  
Platon

POZVÁNÍ DO SKUPINY

Skupinová terapie vám může pomoci

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

Skupinová psychoterapie je přístup, který využívá k léčebným účelům skupinovou dynamiku – vzájemná 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.

Užíváme techniky z různých terapeutických směrů ( včetně relaxace :-)

Psychoterapeutická skupina má 6 až 12 účastníků a trvá 90 min. Skupina je polootevřená, to znamená, že většina účastníků byvá stálá a někteří přicházejí nepravidelně.

S ch á z í m e s e k a ž d é ú t e r ý v 17.00 hod v RS Centru na poliklinice Karlově nám.32 (v rehabilitační místnosti.)

## 4, Ambulantní kombinované programy (fyzio a psychoterapie)

VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM

JAK UZDRAVOVAT SVÉ EMOČNÍ ÚRAZY

Šestidenní program, který vás naučí vyrovnávat se s emočními úrazy.

Motto „Nemoc vzniká tam, kde je přelstěna duše, protože duše k nám promlouvá skrze tělo.“  
(M. Schlegel)

Život je plný problémů, které vyžadují neustálá řešení, a pozitivní myšlení jako všelék na všechna trápení často nefunguje. Jak se vyrovnávat s emočními srámy nebo rovnou úrazy, se kterými bojujeme?

Připravily jsme pro vás psychosomatický program, ve kterém se budete učit vnímat, jak vaše emoce a tělo spolupracují a jak vy můžete celý proces vnímat a měnit. Nemoc těla ani deprese nejsou konstantou – stále se proměňují a to vám dává ohromný prostor k jejímu ovlivňování.

Budeme se společně snažit o pochopení příčin vašich symptomů, posvítíme si na obavy a vyléčíme nová vysvětlení. Zpracujeme na rekonstrukci negativních myšlenek. Dáme vám možnost naučit se číst signály svého těla a být v kontaktu se svými emocemi a tím pak lépe poznat, co zahání vaši úzkost, depresi, strach či hněv. Budeme navrhovat různé relaxační techniky, uvidenovací a přetvářecí cvičení.

Budeme se setkávat od xxxxxx (po šest týdnů) každé pondělí v 9.00 hod v tělocvičně ve Viničné ulici.

Každá „lecke“ bude trvat hodinu a půl. Skupina bude mít cca 12 lidí.

"Dej každému ora příležitost, aby se stal nejšťastnějším členem tvého života."  
Mark Twain

POZVÁNÍ DO SKUPINY

pro

RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A BLÍZKÉ PACIENTŮ

Principem této skupinové terapie je poskytnout prostor ke sdílení a vzájemnou podporu rodinných příslušníků a přátel nemocných. Vychází ze zkušenosti, že problémem, se kterými se rodina musí potýkat, rozumí především právě rodinní příslušníci. Hlavním motivem je sdílet zkušenosti, hledat společná řešení, poskytnout podporu.

Skupina je vedena psychoterapeutkou a fyzioterapeutkou, které pečují v MS centru o pacienty.

Velká část setkání skupiny bude věnována tématům: problémům a trápením, která chtějí řešit samotní členové skupiny:

Toto skupinové setkávání nabízí:

- prostor pro sdílení Vašich pocitů
- příležitost pravidelného setkávání s lidmi v podobné životní situaci
- prostor pro výměnu zkušeností, zajímavá témata a příležitost k načerpání inspirace
- předávání nejzávažnějších problémů rodinných příslušníků a blízkých, diskuse nad návrhy možných řešení
- větší náhled na vlastní problémy a potíže
- uvědomí svůj problém v širších či jiných souvislostech než dosud
- získat nové zkušenosti a dovednosti

Psychoterapeutická skupina má 6 až 12 účastníků a trvá 90 min. Skupina je otevřená, to znamená, že můžete přijít jednou, občas, nebo docházet pravidelně.

S ch á z í m e s e k a ž d o u p r v n í s t ř e d u v m ě s í c í od 17.00 hod v RS Centru na poliklinice Karlově nám.32 (v rehabilitační místnosti.)

Účast je zpoplácána dávkou SMS (30 Kč) ve prospěch Nadačního fondu IMPULS

JAK LÉPE ŽÍT SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY

Šestidenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na příznaky své nemoci a začít myslet na sebe.

Motto „Člověk nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.“

(Epikletos)

Tento program vás naučí změnit způsob, jakým na své potíže reagujete, jak je vnímáte a jak o nich uvažujete. Naučíte se, jak ovládat svoje symptomy a jak se jimi nenechat ovládnout.

V důsledku pokroku lékařské vědy můžete se svou diagnózou dožít déle a specifické obtíže přetvářejí. Je možno tento fakt pasivně přijmout anebo ho začít aktivně zpracovávat. Ale to není úkol pro vidu a farmaceutické firmy, ale pro každého člověka samotného.

Připravily jsme pro vás program, ve kterém se budete učit jak pracovat se svou nemocí. Nemoc není konstanta – stále se proměňuje a to vám dává ohromný prostor k jejímu ovlivňování.

Budeme se společně snažit o pochopení příčin vašich symptomů, posvítíme si na obavy a vyléčíme nová vysvětlení. Zpracujeme na rekonstrukci negativních myšlenek. Dáme vám možnost naučit se číst signály svého těla a být v kontaktu se svými emocemi a tím pak lépe poznat, co zahání vaši úzkost, depresi, strach či hněv. Budeme navrhovat různé relaxační techniky, uvidenovací a přetvářecí cvičení.

Budeme se setkávat od xxxxxx (po šest týdnů) každé pondělí v 9.00 hod v tělocvičně ve Viničné ulici.

Každá „lecke“ bude trvat hodinu a půl. Skupina bude mít cca 12 lidí.