

# Setkání sester, fyzioterapeutů a psychoterapeutů specializovaných na roztroušenou sklerózu v Poděbradech 18. ledna 2014



# Psychoterapie RS v praxi

Motto:

**Učeň se ptá: „Co je důležitější než vědění?“**

**Mistr odpovídá: „Rozhovor.“**



# Základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby:

- Využívali možností a zdrojů ke kvalitnímu a smysluplnému životu, které mají.
- Nalezli/posílili motivaci k tomu, aby se naučili s nemocí žít.
- Dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí.
- Udržovali zájem o všechny oblasti svého života.
- Spolupracovali s léčebným týmem.

Jako terapeut nemusí vystupovat pouze psycholog, ale i sestry nebo lékaři, fyzioterapeuti či sociální pracovníci, kteří prošli vhodným terapeutickým výcvikem.



# Co se děje za dveřmi psychoterapeutické pracovny?

- **Proč ?** Jsem tady.  
(já sám hledám pomoc, podporu, nápady, poslal mě lékař, sestra, fyzioterapeut, spolupacient)
- **Co a Jak?** Se mnou budete dělat.  
(co je psychoterapie, jakými prostředky pracuje)
- **Kdo?**  
(terapeut, pacient, nemoc, život, VZTAH)
- **Zakázka** *vyrovnat se s nemocí - poznat sám sebe - najít sílu - žít –  
vybrečet se - najít smysl - naučit se komunikovat - zklidnit se -  
naučit se nebýt ve stresu - připravit se na těhotenství - nelítovat se -  
najít jiný úhel pohledu - zvládnout... - mít se rád*



# Psychoterapie

délka a frekvence

- Krátkodobá
- Střednědobá
- Dlouhodobá

aktéři a lokace

- Individuální
- Párová (rodinná)
- Skupinová
- Psychosomatická



# POZVÁNÍ DO SKUPINY

## **Skupinová terapie může pomoci:**

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 vašich 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.

## **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.

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 bývá stálá a někteří přicházejí nepravidelně.

Scházíme se každé úterý v 17.00 hod. v RS Centru na poliklinice Karlovo nám.32 (v rehabilitační místnosti.)





# TĚLO JE PŘEKLADATELEM DUŠE DO VIDITELNA

(Christian MORGENSTERN)



# Monínek

Pobyt pro uzavřenou skupinu, kde se věnujeme praktické psychosomatické - propojení těla a duše, tělesným projevům majícím příčinu v psychických problémech, uvědoměním si vlastního těla, vnímáním sama sebe... Práce s vlastním tělem je velice náročná a vyžaduje důkladné poznání sama sebe z pohledu fyzického, tak i psychického.

- Připravily jsme čtyři hlavní témata, která by formou zážitkových programů, pohybových lekcí a psychoterapeutických skupin pomáhá pacientům proniknout sami k sobě a uvědomit si souvislosti mezi psychickou a fyzickou stránkou své osobnosti.
- Takové hloubkové terapie není možné v ambulantní péči dosáhnout, protože vyžaduje více času, intenzivní prožitek, spolupráci mezi členy skupiny a je dobré vytrhnout pacienty z každodenního stereotypu a známého prostředí.





# POZVÁNÍ NA VÍKENDOVÝ PROGRAM

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 ovládní své životní spokojenosti.

Díky nadačnímu fondu Impulz mají pacienti našeho centra pobyt plně hrazený. Platíte si pouze stravu (550 Kč za víkend) a dopravu (většinou se pacienti domluví na společné cestě autem a o náklady se podělí). Ubytování je v příjemném malém penzionku <http://www.podmonincem.cz/cs>

Lektory jsou:

Renáta Malinová (psychoterapeutka)

Lucie Suchá (fyzioterapeutka)

Blanka Keclíková (lékařka)



# VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM

## JAK LÉPE ŽÍT SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY

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

*Motto „Člověka nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.“  
(Epiktétos)*

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

V důsledku pokroku lékařské vědy můžete se svou diagnózou dobře žít, ale specifické obtíže přetrvávají. Je možno tento fakt pasivně přijmout anebo ho začít aktivně zpracovávat. Ale to není úkol pro vědu 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 vyhledáme 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 nacvičovat různé relaxační techniky, uvědomovací a přeladující cvičení.



# „SYMPTOMY“

- 1) *Rozdíl mezi symptomy a chorobou*
- 2) *Uvědomování*
- 3) *Přeneste pozornost ze svých symptomů na sebe*
- 4) *Naučte se přehodnotit svoje symptomy*
- 5) *Lepší nálada, mírnější symptomy*
- 6) *Změňte situaci, zmírněte své symptomy*



- **TĚLO?**
- **DUŠE?**
- **ŽIVOT?**

**Arthur J. Barsky, Emily C. Deans**

„Chceš-li zhojit tělo, musíš předně hojit duši”

(Platón)

DĚKUJI ZA POZORNOST

*Renáta Malinová*

psychoterapeutka

Neurologická klinika 1. LF UK a VFN  
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2



Merck Serono

