



## Psychoterapie

*V RS centru mi byla ověřena diagnóza, udělali mi další potřebná vyšetření a je rozhodnuto o zahájení léčby. Doporučili mi také navštívit psychoterapeuta. Proč?*

Protože Vás může podpořit ve Vaší snaze aktivně pro sebe něco udělat.

*Mám tělesné onemocnění, začnu brát léky, tak proč bych potřeboval psychoterapeuta?*

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. Stoná celý člověk – tělo i duše.

*Nejsem přeci blázen!*

Nejste, ale jste v těžké životní situaci. Byla Vám diagnostikována chronická nevyléčitelná choroba a to není nejveselejší zážitek. A možná potřebujete další informace, na které jste se lékaře nezeptal, možná potřebujete promyslet co dál, srovnat si myšlenky, klást otázky, zorientovat se v nové situaci.

*To zvládnu sám.*

Souhlasím, každý z nás je nejpovolnějším odborníkem na svůj vlastní problém.

Ale někdy potřebujeme pomoc.

*S čím mi tedy psychoterapeut může pomoci?*

S dobrou péčí o sebe. S laskavým a aktivním přístupem ke své nové životní situaci. Tím pozitivně ovlivníte průběh nemoci a kvalitu celého Vašeho dalšího života. Přestože jste v rukách profesionálních zdravotníků, Váš aktivní přístup k léčbě je tím nejdůležitějším léčebným faktorem. Farmakoterapie a další terapeutické postupy nebudou dostatečně účinné bez Vaší vnitřní motivace. Nemoc se dotýká vždy všech složek života, a proto léčba vyžaduje komplexní a specifický terapeutický přístup již od počátku onemocnění (ideálně ihned po ukončení diagnostického procesu).

*Co tedy pro mne můžeme společně udělat?*

Budeme se průběžně ptát, co potřebujete a podle toho se řídit. Pro začátek je dobré zorientovat se v situaci a přijmout svou nemoc. To není lehké, protože jde vlastně o ztrátu plného zdraví. Každou ztrátu provázají emoce...

## *Takže u psychoterapeuta můžu projevit strach, vztek, nebo dokonce plakat?*

Ano. Projevování emocí se v našem světě příliš nenosí. V pracovně psychoterapeuta jim můžete dát volný průchod. Terapeut je totiž člověk, který Vás nesoudí. Pomoci může do té míry, do které Vy se mu otevřete.

## *Nemusím se stydět?*

Ne. Navíc si můžete být naprosto jistý, že to, co se řekne za dveřmi psychoterapeutovy pracovny, tam také zůstane. Je to naprosto bezpečný prostor. K nikomu dalšímu se žádná informace nedostane.

## *Mohu tedy mluvit o čemkoliv?*

Naprosto.

## *Vysvětlíte mi rozdíl mezi psychologem – psychiatrem – psychoterapeutem*

**Psycholog** je odborný pracovník s vysokoškolským vzděláním v oboru psychologie, který se studuje na filozofických fakultách. Nemá lékařské vzdělání, ale může pracovat i ve zdravotnických zařízeních. Dělá psychologickou diagnostiku s využitím psychologických testů a provádí psychotherapii. Může pracovat jak s lidmi s duševním onemocněním nebo poruchou, nebo v poradenství.

**Psychiatr** je lékař, absolvent všeobecného lékařství na lékařské fakultě a má specializované vzdělání v oboru psychiatrie. Pracuje téměř výhradně s lidmi s duševní nemocí či poruchou. Může předepisovat léky nebo provádět psychotherapii.

Každý, kdo chce pracovat jako **psychoterapeut**, musí absolvovat obvykle pětiletý výcvik, ve kterém jednak pracuje sám na sobě v roli klienta, také se učí řadu postupů a technik a zejména přemýšlet jako psychoterapeut. Během výcviku musí také zvládnout teorii a pracovat desítky hodin pod supervizí.

## *Co lidé s psychoterapeutem nejčastěji řeší?*

Často se potřebují nejprve vyrovnat s nemocí, pak také hledají způsoby, jak komunikovat o své nemoci v práci či v rodině. Učí se rozpoznat a zpracovávat své stresové situace, osvojují si relaxační techniky, snaží se dobře poznat sami sebe. Hledají sílu a smysl. Dopřávají si podpory i posilují svoje sebevědomí. Učí se komunikovat o svých potřebách. Svěřují se.

## *Dostanou od psychoterapeuta radu?*

Ne tak docela. Každý z nás nejlépe zná řešení svých problémů, ale když je v brzdě, tak je často nemůže vidět. Terapeut je vně situace a může tedy vidět lépe a navrhnout řešení, nabídnout jiný úhel pohledu, využít odborné znalosti, motivovat, podpořit. Metaforicky řečeno: "Nedává lidem rybu, ale učí je, jakým způsobem ji chytat."



*Takže nejen tím, že budu mít farmakoterapii, ale i tím, jak upravím svůj životní styl a budu se starat o své tělo i duši, můžu vylepšit svůj život s roztroušenou sklerózou?*

Fyzické a psychické potíže jdou ruku v ruce a vzájemně se ovlivňují. Je téměř nemožné oddělit od sebe pocit tělesné a duševní ne/pohody. Každý symptom má svou tělesnou i psychickou složku. Tak jako tělo potřebuje pohyb a pravidelnou hygienu k tomu, aby si udrželo zdravou rovnováhu, cvičit a očisťovat musíte také svoji mysl. Psychoterapie poskytuje inspiraci, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíce uplatnily vlivy posilující duševní kondici a rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet všemožným obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

## *Jaký je cíl terapie?*

Nemoc není konstanta – stále se proměňuje a to Vám dává ohromný prostor k jejímu ovlivňování. Pro pacienty s RS je vhodná úvodní provázející terapie. Většinou lidé potřebují zpracovat první pocity, doplnit si informace a uklidnit se. V další fázi se věnujeme konkrétnímu příběhu pacienta. Základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby se naučili využívat možností a zdrojů, které mají, ke kvalitnímu a smysluplnému životu. Podstatná je motivace k tomu, aby se naučili s nemocí žít, dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přináší. Důležitým úkolem terapie je udržet pacientův zájem o všechny oblasti jeho života. Pomoci vytvořit a podporovat jeho spolupráci s léčebným týmem.

## *Jak probíhají sezení?*

Přijdete na sezení v domluveném čase a budeme spolu 60 minut hovořit. V případě potřeby je rozhovor doplněn o nějakou jednoduchou techniku, většinou neverbální. Ale mluvené slovo je hlavní náplní. První sezení je „seznamovací“, pokoušíme se společně popsat hlavní problémy a důležitá témata pro další práci. Vlastně společně vytváříme jakousi „zakázku“ do budoucna. Už první setkání může mnohé ukázat, odkrýt a posunout. Velmi důležitým předpokladem pro efektivní psychoterapii je postupné navázání důvěryhodného a bezpečného terapeutického vztahu. Pokud se pacient necítí s terapeutem dobře a má pocit, že si nerozumějí, že se nemůže s důvěrou, s pocitem bezpečí a jistoty otevřít, je důležité o tom promluvit a případně vyhledat jiného psychoterapeuta. Ne vždy si musí dva lidé vyhovovat. První setkání to naznačí.

V dalších sezeních potom pracujeme na jednotlivých tématech, klademe si otázky, děláme si hypotézy a hledáme odpovědi. Pracujeme s jakýmkoli obsahem, který pacient přinese, ať jsou to různé postřehy, myšlenky, pocity, sny, fantazie, duchovní témata, prostě cokoli, neboť vše souvisí se vším. Vzhledem k tomu, že tělo a duše jsou spojené nádoby, budeme se také učit číst signály těla, mluvit o symptomech nemoci a jejich zvládnání. A o to vlastně v průběhu terapeutického sezení jde: prožívat, uvědomovat si, hledat souvislosti a tvořit nejlepší strategie vedoucí k pacientově pohodě a spokojenosti.

## *Jak dlouho se musí do psychoterapie chodit? Kolik sezení je potřeba?*

To je velmi individuální. Obecně lze říci, že střednědobá individuální psychoterapie po dobu cca tří měsíců je v začátku onemocnění neefektivnější. Intervaly mezi sezeními se řídí dle časových možností pacienta, ideálně jednou týdně. Delší intervaly než dva týdny postrádají většinou smysl. Podle našich zkušeností je ale jasně vidět, že lidé, kteří zahájili terapii hned po diagnostikování nemoci, jsou rychleji schopni svou nemoc respektovat a naučit se s ní žít plnohodnotný život. Pokud se dohodneme na ukončení psychotherapeutického procesu, nikdy to není bráno jako definitivní tečka za terapeutickým vztahem. Pacient má do budoucna možnost kdykoli zavolat a třeba i jen jednorázově přijít, pokud si potřebuje něco doladit nebo srovnat. Někteří pacienti zůstávají v terapii dlouho, třeba i rok, byť s delšími odstupy mezi sezeními, a užívají psychoterapii k osobnostnímu rozvoji a růstu, protože jsou si vědomi psychosomatických souvislostí těla a duše ve svém životě.

## *Měli by psychoterapii využívat i lidé, kteří mají roztroušenou sklerózu už dlouho?*

Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjí, i dávno diagnostikované pacienty může překvapit událost, se kterou se mohou svěřit a hledat nová řešení. Při roztroušené skleróze se k čistě zdravotním problémům často přidružují i potíže v práci a narušená psychika. Kolísavý průběh choroby je navíc spojen s nutností přizpůsobovat se měnícímu zdravotnímu stavu, což ztěžuje plánování do budoucna a bývá provázáno opakovanými zátěžovými situacemi. Leckdy přicházejí lidé s dlouhodobými potížemi ve vztazích, se svými vnitřními konflikty a nejasnostmi, s problémy v zaměstnání, s úzkostmi a depresemi, zkrátka s potížemi, na které nechtějí být sami nebo nechtějí svými starostmi zatěžovat své blízké.

## *Je vhodná skupinová psychoterapie?*

Ano. Většinou po ukončení individuální terapie (někdy již v jejím průběhu) pacienti přecházejí do skupinové terapie. Někteří jen na čas, jiní zůstávají „s lidmi na jedné lodi“ ve skupinové práci dlouho. 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, sdílení problémů, naslouchání a čerpání inspirace. Skupinová psychoterapie je velmi rozšířenou formou pomoci a to zejména tam, kde se problémy týkají hlavně mezilidských vztahů. Je velkou příležitostí něco se dozvědět o sobě a naučit se něco nového od ostatních. Se svou nemocí nejste v žádném případě sami. Se stejnými problémy se potýká mnoho lidí. Stejná potíže vyvolávají různé reakce. Vnímání události může být zrovna tak důležité, ne-li důležitější, než událost samotná. Ve skupině časem zažijete, že nemoc je jen malou částí Vašeho příběhu a můžete tuto zkušenost přenést do života.

## *Mohou terapeuta navštívit i rodinní příslušníci?*

Jistě. Každá nemoc má vliv nejen na pacienta, ale i na jeho okolí. Diagnóza roztroušená skleróza zasáhne nejen život pacienta, ale také jeho rodinu a okolí. Každá změna, která do partnerského života



přibude, vztah rozkolísá a roztroušené skleróze stres rozhodně neprospívá. A také doléhá na každého v páru jinak. Čerstvě diagnostikovaný člověk se zmítá v jiných pocitech než jeho zdravý partner. Bez porozumění není řešení. Pocitům je třeba dát čas a komunikaci. Pak je potřeba nemoci porozumět, seznámit se s ní, poznat ji – a to musí oba partneři. A teprve pak přistoupit k vyhodnocení situace, pocitů, postojů a možností. Každopádně je to záležitost na delší dobu a bez komunikace a tolerance se neobejde.

## *Musím mít k psychoterapeutovi nějaké doporučení od lékaře?*

Nemusíte. Některá RS centra mají svého nebo spolupracujícího psychoterapeuta. Pokud tomu tak není, vyhledejte profesionální pomoc ve svém okolí. Hledejte terapeuta s akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem.

## *Jak je to s placením psychoterapie?*

Terapeut náležející nějakým způsobem k RS centru nebývá bohužel plně hrazen pojišťovнами. Na jeho financování se podílejí různé Nadační fondy. Pacient si hradí část nákladů, výše příspěvku se v různých centrech liší. Někde je zcela zdarma, jinde činí 100 Kč či 350 Kč. Na internetu si můžete vyhledat psychoterapeuty, kteří mají smlouvy s některými zdravotními pojišťovnými, častěji však najdete psychoterapii na přímou platbu.

## *Když budu potřebovat léky, napíše mi je psychoterapeut?*

Ne. Ale dokáže poměrně dobře odhadnout, kdy by pro vás byla léková podpora vhodná a potom doporučit návštěvu praktického lékaře nebo psychiatra pro jejich předepsání. V rámci terapie můžeme o lécích mluvit, uvažovat o jejich nasazení, probrat, jak léky fungují a co dělají. Platí, že léky váš problém sice nevyřeší, ale mohou se někdy stát efektivní podporou při řešení problému v psychoterapii.

## *Je možné ověřit účinnost psychoterapie?*

Psychoterapie nedokáže zázraky do tří dnů, ale je to desetiletími ověřený způsob pomoci při psychických i tělesných problémech (psychosomatika). Účinnost psychoterapie je z pochopitelných důvodů obtížněji ověřitelná, než je tomu např. u zahojení zlomené ruky. Také čas, který si vyžaduje, je delší.

V polovině minulého století začal výzkum směřovat své úsilí k hledání tzv. účinných faktorů v psychoterapii, aby dosvědčil její efekt. Dnes je jasné, že každá psychoterapie je přesvědčivě účinnější než terapie žádná. Psychoterapie probíhá jako strukturovaná a vědecky podložená interakce mezi terapeutem a klientem.

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 na MR. Psychoterapie nevede tedy jen k tomu, že se pacient se svou závažnou chorobou cítí lépe, i když i to je velmi důležitý počin. Pacientům v terapii klesl počet zánětlivých ložisek. Je to první vědecky relevantní důkaz efektu metod, které jsme považovali jen za podpůrné.

*Renáta Malinová  
Centrum pro demyelinizační onemocnění  
Neurologická klinika 1. LF UK  
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha  
renatamalina@volny.cz*