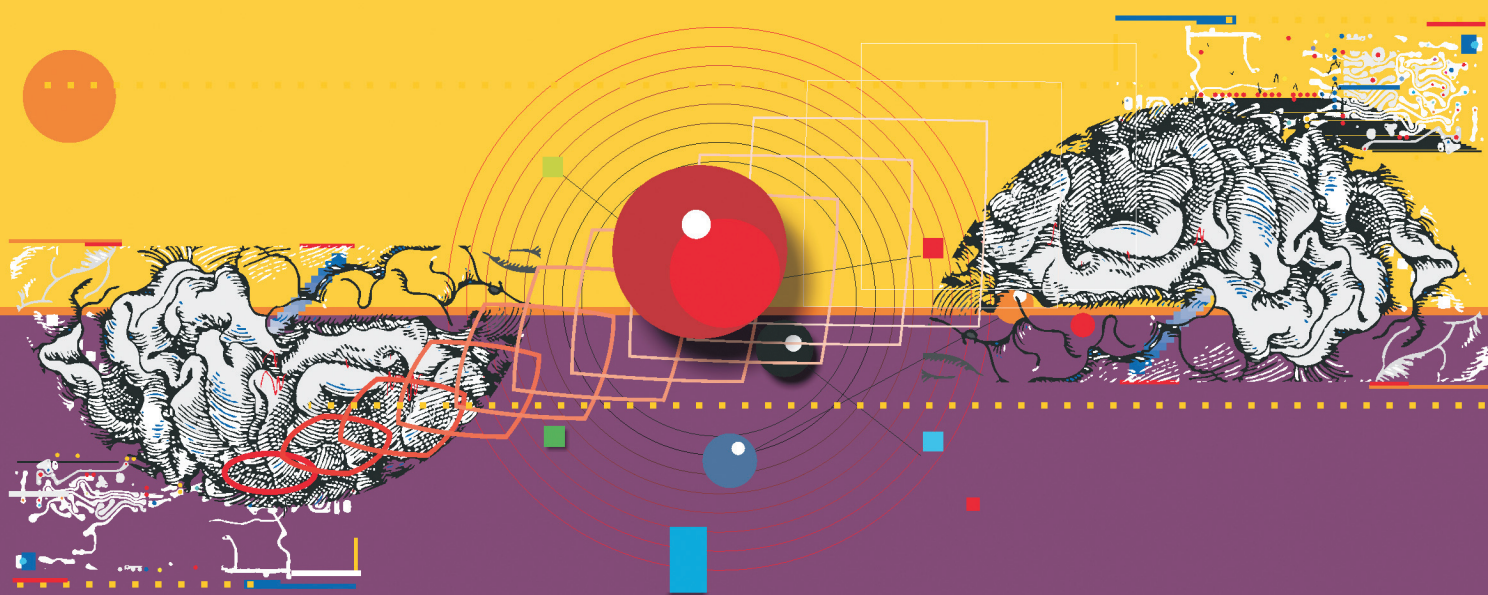


Szerkesztette:
**Unoka Zsolt,
Purebl György,
Túry Ferenc,
Bitter István**

A PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI



Semmelweis Kiadó

■

A PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI

szerkesztette:

Unoka Zsolt
Purebl György
Túry Ferenc
Bitter István



■

Lektor:

Szónyi Gábor, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos, szociológus, pszichoanalitikus, csoportanalitikus.
Alapító tag, MentalPort Pszichoanalitikus Oktató, Tanácsadó és Pszichoterápiás Kft. Associate director
(research), Han Groen-Prakken Psychoanalytic Institute for Eastern Europe.

Az e-könyv alapja a
Unoka Zsolt, Purebl György, Túry Ferenc, Bitter István (szerk.):
A PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI c.
2012-ben kiadott első kiadás (ISBN 978-963-331-230-8)

© *Semmelweis Kiadó, 2012*

© *Dr. Unoka Zsolt, Dr. Purebl György, Dr. Túry Ferenc, Dr. Bitter István, 2012*

e-ISBN 978-963-331-231-5

A könyv és adathordozó (legyen az e-könyv, CD vagy egyéb digitális megjelenés) szerzői jogi oltalom és kizárólagos kiadói felhasználási jog alatt áll. Az e-könyv kódrendszer – DRM, avagy digitális másolásvédelem – feltörése bűncselekmény! Bármely részének vagy egészének mindennemű többszörözése kizárólag a szerkesztők, a szerzők és a kiadó előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű.



Felelős kiadó: dr. Tánkos László
Felelős szerkesztő, tervezte: dr. Vincze Judit
© *Grafika: Ángyán Gergő*
© *Borító: Tánkos László*
SKD365

■

Szerkesztők:

Unoka Zsolt, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos, filozófia szakos előadó,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Purebl György, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Túry Ferenc, PhD, egyetemi tanár, igazgató, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos, pszichológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Bitter István, egyetemi tanár, az MTA doktora, igazgató, neurológus, pszichiáter,
pszichoterapeuta és klinikai farmakológus szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Szerzők:

Berghammer Rita, klinika szakpszichológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Bitter István, egyetemi tanár, az MTA doktora, igazgató, neurológus, pszichiáter,
pszichoterapeuta és klinikai farmakológus szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Czobor Pál, PhD, egyetemi docens, biostatistikus, biológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Égerházi Anikó, PhD, egyetemi docens, neurológus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos
Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum, ÁOK, Pszichiátriai Tanszék,
4012 Debrecen, Nagyerdei krt. 98.

Gerevich József, PhD, pszichiáter, addiktológus, pszichoterapeuta szakorvos, igazgató,
Addiktológiai Kutató Intézet,
1276 Budapest, Pf. 1216.

Güleç, Hayriye, pszichológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Kakuzi Brigitta, kutató asszisztens,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Kapornai Krisztina, PhD, gyermekpszichiáter szakorvos, adjunktus,
Szegedi Tudományegyetem, ÁOK, Gyermekklinika, Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Osztály,
6725 Szeged, Boldogasszony sugárút 15.

Kovács József, PhD, egyetemi tanár, a társadalomorvosok szakorvosa, pszichoterapeuta szakorvos, filozófia tanár,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Lajtai László, egyetemi tanársegéd, pszichiáter, gyermekpszichiáter, pszichoterapeuta, kulturális antropológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.



Mezei Ágnes, pszichológus, PhD-hallgató,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Osváth Péter, PhD, med.habil., egyetemi docens, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Pécsi Tudományegyetem, KK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
7623 Pécs, Rét u. 2.

Papp Szilvia, PhD-hallgató,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Pilling János, egyetemi tanársegéd, pszichiáter,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Polgár Patrícia, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Purebl György, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Réthelyi János, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Simon Lajos, PhD, egyetemi docens, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Tényi Tamás, PhD, egyetemi tanár, pszichiáter és pszichoterapeuta szakorvos,
Pécsi Tudományegyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
7623 Pécs, Rét u. 2.

Tombor László, PhD-hallgató,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Tölgyes Tamás, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Tringer László, professor emeritus, pszichiáter, neurológus, pszichoterapeuta szakorvos,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Túry Ferenc, PhD, egyetemi tanár, igazgató, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos, pszichológus,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

Unoka Zsolt, PhD, egyetemi adjunktus, pszichiáter, pszichoterapeuta szakorvos, filozófia szakos előadó,
Semmelweis Egyetem, ÁOK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika,
1083 Budapest, Balassa u. 6.

Vetró Ágnes, PhD, docens, gyermekpszichiáter szakorvos,
Szegedi Tudományegyetem, ÁOK, Gyermekklinika, Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Osztály,
6725 Szeged, Boldogasszony sugárút 15.



Tartalom

A szerkesztők előszava	XIX
I. rész	A PSZICHOTERÁPIA ALAPELVEI 11
1. fejezet	A pszichoterápia jelentősége az orvosi gyakorlatban (Unoka Zsolt, Purebl György, Túry Ferenc) 3
1.	Bevezetés 3
1.1.	A pszichoterápia meghatározása 3
1.2.	A pszichoterápia kapcsolódása a hétköznapi orvosi gyakorlathoz 4
2.	Pszichoterápiás készségek az orvos szempontjából: orvosi alapkompenciák 4
2.1.	Orvosi ismeretek 5
2.2.	Beteggondozás. 5
2.3.	Gyakorlat alapú tanulás és fejlődés. 5
2.4.	Ellátási rendszerekre épülő gyakorlat 6
2.5.	Szakmaiság 6
2.6.	Társas és kommunikációs készségek 6
2.7.	Kulturális kompetencia 6
3.	Pszichoterápiás készségek a betegek és az ellátórendszer szempontjából 6
3.1.	Adherencia és compliance problémák a gyakorlatban. 6
3.2.	Komorbid pszichiátriai zavarok és akut pszichés reakciók gyakorisága. 7
3.3.	Az egészségügyi kockázatot hordozó magatartásminták kezelése 7
3.4.	A pszichoterápia helye az egészségügyi ellátásban 7
2. fejezet	A pszichoterápia története (Tringer László) 10
1.	Bevezetés 10
2.	Az önálló pszichoterápia kibontakozása 11
2.1.	Determinisztikus emberképpel jellemezhető iskolák 11
2.1.1.	A pszichoanalitikus iskola 11
2.1.2.	A behaviourizmus. 12
2.2.	Indeterminisztikus emberképen alapuló, humanisztikus terápiai. 12
2.2.1.	A személyközpontú iskola 12
2.2.2.	A kognitív terápiai 12
3.	Integrációs törekvések a modern pszichoterápiák területén. 13
4.	A jelen helyzet 13
5.	A pszichoterápia a gyakorlatban 13

3. fejezet	A pszichoterápiás folyamat szakaszai I. Diagnózisalkotás, kockázatok felmérése, pszichoterápia indikációja (Unoka Zsolt)	15
1.	Bevezetés	15
1.1.	A diagnózisalkotás kompetenciája	15
1.2.	Kockázatbecslés kompetenciája	15
1.3.	A diagnózisalkotás szakasza	15
2.	Pszichiátriai diagnózis	16
3.	A diagnózisalkotás utáni általános kezelési terv	19
3.1.	A sürgősség értékelése és a kezelési mód kiválasztása	19
4. fejezet	A pszichoterápiás folyamat szakaszai II. Esetkonceptualizáció (Unoka Zsolt)	22
1.	A pszichoterápiás első interjú	22
2.	A pszichoterápiás esetkonceptualizáció	22
3.	Az esetkonceptualizáció céljai	23
4.	Alapvető szükségletek kielégíthetősége, kielégítési képessége és konfliktusok	24
4.1.	Alapvető szükségletek	24
4.2.	Szükségletek konfliktusa	26
4.3.	A személyiségre jellemző megküzdési stílus	27
4.4.	Együttműködési készség, ellenállás	28
4.5.	A motiváció szintjének a felmérése	28
5.	Az esetkonceptualizáció összefoglalása, terápiaszpecifikus elemei	29
5. fejezet	A pszichoterápiás folyamat szakaszai III. A szerződésalkötéstől a terápia lezárásáig (Unoka Zsolt)	32
1.	Szerződésalkötés szakasza	32
1.1.	A pszichoterapeuta és a betegszerep ismertetése	32
2.	A változtatás szakasza – pszichoterápiás beavatkozások végrehajtása	33
2.1.	Stratégiák, taktikák és technikák meghatározása és végrehajtása	33
2.2.	Intervenciók kiválasztása	34
2.3.	A megfelelő interakciós stílus kiválasztása	35
2.4.	A terápia során felmerülő érzelmek kezelése	35
2.4.1.	Az érzelmek feldolgozásának elősegítése	35
2.4.2.	Szélsőséges érzelmek kezelése	35
2.5.	A változás indikátorai	35
3.	A terápia lezárása és értékelése.	36
3.1.	A terápia lezárásának főbb feladatai	36
3.2.	A lezárással kapcsolatos érzelmek feltárása	37
3.3.	A lehetséges kockázatok vagy nehézségek azonosítása	37
3.4.	A terápiás folyamat áttekintése	37
3.5.	A terápia lezárása utáni időszak kérdéseinek tisztázása	37
3.6.	A pszichoterápia hatására bekövetkezett változás megítélése	37
3.6.1.	A tünetekben bekövetkezett változás	37
3.6.2.	Adaptívabb magatartás kialakulása	38
3.6.3.	A belátás fokozódása	38
3.6.4.	Alapkonfliktusok és sémák megoldódása	39
6. fejezet	Pszichoterápia, gyógyszeres kezelés és más orvosi beavatkozások együttes alkalmazása (Bitter István)	41
1.	Kombinált gyógyszeres terápia és pszichoterápia	41
2.	A depresszió kombinált gyógyszeres és pszichoterápiás kezelése	43
3.	A kombinált gyógyszeres és pszichoterápiás kezelések hatékonysága	45
4.	Pszichoterápia különböző orvosi beavatkozásokkal együtt	46
7. fejezet	A pszichoterápia biológiai hatásai (Polgár Patrícia, Réthelyi János, Unoka Zsolt)	49
1.	Bevezetés	49
2.	A környezet és a gének szerepe	50

2.1.	Gén–környezet interakciók a pszichiátriai kórképek kialakulásában	50
2.2.	Stressz mint környezeti faktor.	51
2.2.1.	A pszichoszociális stressz.	51
2.2.2.	Korai stressz hatása az idegrendszerre	51
2.2.3.	Stressz hatása az immunrendszerre.	52
3.	Pszichoterápia biológiai hatásai	53
3.1.	Pszichoterápia hatása szomatikus betegségekben	53
3.1.1.	Pszichoterápia hatása a stressztengelyre	53
3.1.2.	Pszichoterápia hatása az immunrendszerre	54
3.2.	Pszichoterápia hatása agyi struktúrákra	54
3.2.1.	A szorongásos zavarok pszichoterápiájának hatása az agyműködésre	54
3.2.2.	Depresszió pszichoterápiás kezelésére bekövetkező agyi változások	55
II. rész	PSZICHOTERÁPIÁS MÓDSZEREK, KEZELÉSI FORMÁK	59
8. fejezet	Pszichoterápiák közös hatótényezői	
	<i>(Unoka Zsolt)</i>	61
1.	Bevezetés	61
2.	A pszichoterápiák közös hatótényezői	61
2.1.	Beteg változók	61
2.2.	Terapeuta változók	62
2.3.	A terápiás kapcsolat	62
2.4.	A terápiás szövetség	62
2.4.1.	Egyetértés a terápiás célokban	62
2.4.2.	Egyetértés a terápiás feladatokban	63
2.4.3.	A terápiás kötelék minősége	63
2.4.4.	Terápiás szövetséget vizsgáló kutatások eredményei.	63
2.4.5.	A terápiás szövetséget befolyásoló beavatkozások	63
2.4.6.	Terápiás szövetség megszakadása és helyrehozatala	64
2.4.7.	Terápiás szövetség megszakadása és helyrehozatala	64
2.5.	Empátia	65
2.5.1.	Az orvos empatikus magatartásának szerepe a pszichoterápiák hatékonyságában	65
2.6.	Visszajelzés kérés a páciensről	65
2.7.	Együttműködés.	66
2.8.	Tisztelet, elfogadás.	67
2.9.	Kongruencia, hitelesség	67
2.10.	Viszontállítási kezelés	67
2.11.	Terápia hatékonyságát gátló kapcsolati tényezők.	68
9. fejezet	A pszichoanalízis és a pszichoanalitikus pszichoterápiák alapelvei	
	<i>(Unoka Zsolt)</i>	71
1.	Bevezetés	71
2.	Elméleti alapelvek	71
2.1.	Tudattalan folyamatok.	71
2.2.	Az elme több, konfliktusban lévő alrendszerből áll	72
2.3.	Affektuszszabályozási készségek és érzelmkifejezések	72
2.4.	Strukturális szempont	72
3.	Személyiségfejlődés.	73
4.	Pszichopatológiai elméletek	73
5.	A pszichoanalitikus pszichoterápia módszerei	76
5.1.	Stratégiák.	77
5.2.	Taktikák	77
5.3.	Technikák	77
6.	Bizonyítékok	78
10. fejezet	A viselkedésterápia alaptechnikái	
	<i>(Unoka Zsolt)</i>	80
1.	Bevezetés	80
2.	A viselkedésterápia tanuláslélektani alapelvei	80

2.1.	Respondens kondicionálás	80
2.1.1.	A neutrális és a feltétel nélküli inger időzítése	81
2.1.2.	Ízaverzió	81
2.1.3.	Kondicionált érzelmi válasz	81
2.1.4.	A feltételes válasz kioltása	81
2.1.5.	Respondens viselkedés diszkriminálása és generalizálódása	81
2.1.6.	Respondens kondicionálást befolyásoló tényezők	81
2.1.7.	Respondens kondicionálás és viselkedésmódosítás	82
2.2.	Operáns kondicionálás	82
2.2.1.	Megerősítés	82
2.2.2.	A megerősítés hatásosságát befolyásoló tényezők	83
2.2.3.	Új viselkedésforma megerősítése	83
2.2.4.	Kioltás	83
2.2.5.	Büntetés	84
2.2.6.	A negatív büntetés és a kioltás közötti különbség.	84
2.2.7.	Feltétel nélküli és feltételes büntetők	84
2.2.8.	A büntetés hatékonyságát befolyásoló tényezők	85
2.2.9.	Büntetéssel kapcsolatos problémák.	85
2.3.	Respondens és operáns kondicionálás megkülönböztetése	85
2.4.	Modelltanulás	86
3.	Terápia	86
3.1.	Viselkedésdiagnosztika	86
3.2.	Viselkedésváltoztatás	86
3.3.	A viselkedésterápia folyamata.	87
3.3.1.	A beteg problémájának azonosítása.	87
3.3.2.	A terápia kezdeti céljainak megalkotása és a megváltoztatandó célviselkedés kiválasztása	87
3.3.3.	A célviselkedést fenntartó feltételek azonosítása.	87
3.3.4.	A fenntartó feltételek megváltoztatására alkalmas beavatkozások megtervezése	87
3.3.5.	A kezelési terv alkalmazása	87
3.3.6.	A viselkedésterapeuta szerepe	87
3.3.7.	A kezelési terv sikerének értékelése.	88
3.3.8.	A viselkedésterápia modalitásai	88
3.3.9.	Bizonyítékok a viselkedésterápia hatékonyságára	88
11. fejezet	A kognitív terápia alapelvei <i>(Unoka Zsolt)</i>	90
1.	Elmélet	90
2.	Pszichopatológiai kép.	90
3.	A kognitív terápia jellemzői	90
3.1.	Terápiás kapcsolat	90
3.2.	Stratégiák.	91
3.3.	A kognitív terápia taktikái	91
3.4.	Kognitív terápiás technikák	92
3.4.1.	A terápia első szakasza	92
3.4.2.	A terápia második szakasza	93
3.4.3.	A terápia harmadik szakasza	93
3.4.4.	A terápia negyedik szakasza	94
3.4.5.	A kognitív terápia formái	94
4.	Sématerápia	94
4.1.	Terápiás módszerek	94
4.1.1.	A terápiás kapcsolat	94
4.1.2.	Kognitív technikák	95
4.1.3.	Élményalapú technikák	95
4.1.4.	Viselkedési minták megtörése	95
5.	Metakognitív terápia	95
6.	Tudatos jelenlét alapú kognitív terápia	95
6.1.	Az elme működésmódjai	96

6.2.	Kezelés	96
6.2.1.	Stratégiai célok	96
6.2.2.	A tudatos jelenlét gyakorlatának három eleme	97
6.2.3.	Terápiás módszerek	97
7.	Bizonyítékok	97
12. fejezet	A személyközpontú és élményalapú terápiák alapelvei	
	<i>(Unoka Zsolt)</i>	99
1.	Bevezetés	99
1.1.	A személyközpontú terápia elmélete	99
1.2.	Személyiségfejlődés	99
2.	Pszichopatológia	100
3.	Pszichoterápia	100
3.1.	Stratégiák	100
3.2.	Taktikák	100
3.3.	Technikák	101
3.4.	Személyközpontú terápia modalitásai	101
4.	A személy központú terápia újabb irányzatai	101
4.1.	Élmény alapú terápia – fókuszálás	101
4.2.	Érzelemfókuszú, folyamat-élmény terápiák	101
5.	Bizonyítékok a személyközpontú és élményalapú terápiák hatékonyságára	106
13. fejezet	Az interperszonális pszichoterápia	
	<i>(Lajtai László, Unoka Zsolt)</i>	108
1.	Bevezetés, az interperszonális terápia leírása	108
2.	Fókusz és stratégia	108
3.	Taktika és stílus	109
4.	Technikák	109
5.	Eredet és bizonyítékok	109
6.	Összehasonlítás más pszichoterápiákkal	110
7.	Alkalmazás fiatalok, idősek és más betegségcsoportok esetén	110
14. fejezet	Családterápiás beavatkozások az orvosi gyakorlatban	
	<i>(Túry Ferenc)</i>	112
1.	A családterápia történeti előzményei, elméleti alapjai	112
2.	A családterápia alapfogalmai	113
3.	A családi élet szakaszai: életciklusok	114
4.	A családterápia stílusa és keretei	115
5.	Elméleti irányzatok	116
6.	Speciális családterápiás módszerek	117
7.	A családterápia javallatai és ellenjavallatai	118
8.	A családterápia hatékonysága	119
15. fejezet	Csoport- és csoportpszichoterápia	
	<i>(Simon Lajos)</i>	121
1.	A csoport	121
1.1.	A csoport leírása és típusai	121
1.2.	A csoport meghatározása	122
2.	A csoportpszichoterápia létrejötte, feltételei és formái	122
2.1.	Feltételek	122
2.2.	Indikáció	122
2.3.	Forma	123
3.	A csoport(pszicho)terápia ható tényezői	123
3.1.	Interperszonális tanulás	123
3.2.	Katarzisz	123
3.3.	Csoportkohézió	123
3.4.	Önmegértés	123
3.5.	Egzisztenciális tényezők	123
3.6.	Egyetemesség	124

3.7.	Reménykeltés	124
3.8.	Altruizmus	124
3.9.	Család felidézése	124
3.10.	Szocializáló technikák (tükrözés)	124
3.11.	Utánzó viselkedés, azonosulás	124
3.12.	Információ átadása, útmutatás	124
4.	A csoport működése, csoportdinamika, csoportjelenségek	124
4.1.	A csoportfejlődés szakaszai	124
4.2.	A csoportdinamika korai vizsgálata	124
4.3.	Csoportdinamika, Kurt Lewin mezőelmélete	125
4.4.	A csoportstruktúra, szociometria	125
4.5.	A csoportjelenségek	125
5.	A csoport működése	125
5.1.	A csoportkohézió és csoporttitok	125
5.2.	Polarizáló és sematizáló hatások a csoportban	125
5.3.	A csoportnyomás	126
5.4.	A csoportgondolkodás, csoportdöntés	126
5.5.	Technikaváltás a csoportpszichoterápiában	126
5.6.	Destruktív jelenségek a csoportban	126
5.6.1.	Korai problémák a csoport bevezető szakaszában	126
5.6.2.	A működő, érett csoport nehézségei	126
5.6.3.	A csoport lezárásának problémái	127
5.7.	Csoportvezetői eszközök, stílusok	127
5.7.1.	Vezetői stílusok	127
5.7.2.	A csoportpszichoterápia vezetőjének feladatai	127
5.7.3.	A csoportpszichoterapeuta rendelkezésére álló eszközök	127
6.	Csoportpszichoterápia formái	128
6.1.	Verbális szabad-interakciós csoportok	128
6.2.	Csoportanalízis	128
6.3.	Kognitív és sématerápiás csoportok	128
6.4.	Analitikus csoportok	128
6.5.	Viselkedésterápiás csoportok	129
6.6.	Alaklélektani (Gestalt) csoportok	129
6.7.	Tranzakcionális csoportok	129
6.8.	Pszichodráma csoportok	129
6.9.	Nonverbális csoportok	129
6.10.	Önismereti csoportok, encounter csoportok	129
16. fejezet	Relaxációs és szimbólumterápiás módszerek, hipnoterápia	
	<i>(Berghammer Rita, Túry Ferenc)</i>	131
1.	A relaxációs és szimbólumterápiás módszerek felhasználási lehetőségei	131
2.	A leggyakrabban alkalmazott relaxációs és szimbólumterápiás technikák	132
2.1.	A relaxációs technikák	132
2.2.	A relaxációra épített önszuggesztív eljárások	132
2.3.	A relaxációra épített imaginatív technikák	132
2.4.	A szimbólumterápiás technikák	133
3.	Hipnoterápia	135
3.1.	Hipnózis, hipnabilitás, disszociáció	135
3.2.	A hipnoterápia gyakorlata	135
3.3.	A hipnoterápiás folyamat	137
3.4.	A hipnoterápia legfontosabb alkalmazási területei	137
4.	Kontrollált vizsgálatok a relaxációs terápiában és a hipnoterápiában	138
III. rész	GYAKORI LELKI PROBLÉMÁK PSZICHOTERÁPIÁJA AZ ORVOSI GYAKORLATBAN . . .	141
17. fejezet	A betegségre adott pszichés válaszok pszichoterápiás szemléletű megközelítése	
	<i>(Unoka Zsolt)</i>	143
1.	Bevezetés	143

2.	A betegség okozta stressz	143
2.1.	A betegség okozta stressz különféle személyiségstílusok esetén	144
2.2.	A betegség okozta stressz kognitív terápiás megközelítése	144
2.3.	A betegség jelentései és betegségmodell	145
2.4.	A betegség okozta stresszrel való megbirkózás tudatos, viselkedéses formái: megküzdési stratégiák	147
2.5.	A betegség okozta stresszrel való megbirkózás tudattalan formái: védekező mechanizmusok	148
2.6.	A betegségre adott érzelmi válasz	148
3.	A betegség okozta stresszre adott viselkedéses válaszok	148
3.1.	Adaptív válaszok	149
3.2.	Maladaptív viselkedéses válaszok	149
3.3.	Az együttműködési zavar okai	149
3.4.	Az együttműködés zavarainak pszichopatológiai okai	149
3.4.1.	Védekezés a betegségnek a személy önértékelését romboló hatásával szemben	149
4.	Az együttműködést fokozó beavatkozások	150
4.1.	A kezelés megszakítása, idő előtti távozás a kezelőintézetből	150
4.2.	Az osztályos kezelés orvosi javaslat ellenére történő megszakításának megakadályozása pszichoterápiás eszközökkel	150
18. fejezet	A szorongásos zavarok pszichoterápiás kezelése az orvosi gyakorlatban <i>(Égerházi Anikó)</i>	153
1.	Bevezetés	153
2.	A betegség/probléma bemutatása	154
2.1.	Epidemiológia	154
2.2.	Etiológia.	154
2.2.1.	Pszichoanalitikus teóriák	154
2.2.2.	Viselkedésteóriák	154
2.2.3.	A szorongás kognitív megközelítésben	154
2.2.4.	Egzisztencialista teóriák	154
2.3.	A tüneti kép bemutatása, diagnózis, differenciáldiagnózis és pszichoterápiás eset-konceptualizáció	155
2.3.1.	Pánikbetegség és agorafóbia	155
2.3.2.	Specifikus fóbia és szociális fóbia	155
2.3.3.	Kényszerbetegség	155
2.3.4.	Poszttraumás stressz zavar (PTSD) és akut stressz reakció	156
2.3.5.	Generalizált szorongás betegség	156
3.	Pszichoterápiás beavatkozások, technikák bemutatása	157
3.1.	A pánikbetegség pszichoterápiája	157
3.2.	A pánik betegség kognitív viselkedésterápiája	157
3.3.	Szorongásmenedzselési technikák	158
3.4.	Fóbiák pszichoterápiája	159
3.5.	Kényszerbetegség (obszesszív-kompulzív zavar)	159
3.6.	Poszttraumás stressz zavar és akut stressz reakció	159
3.7.	Generalizált szorongásos zavar.	159
19. fejezet	Depressziós állapot pszichoterápiája <i>(Unoka Zsolt, Purebl György)</i>	162
1.	Bevezetés	162
2.	A depressziós zavar rövid áttekintése	163
2.1.	Epidemiológia	163
2.2.	A depressziós epizód tünetei és lefolyása	163
2.2.1.	A depressziós epizód tünetei	163
2.2.2.	A depresszió típusai, lefolyása.	163
2.3.	Etiológia.	164
3.	A depresszió pszichoterápiája	164
3.1.	Általános elvek	164
3.2.	Pszichoterápiás célok depresszióban	165
3.3.	Pszichoterápiás stratégiák a depresszió kezelésében	165

	3.3.1.	Szűrés és pszichoedukáció	166
	3.3.2.	Viselkedésaktiválás	166
	3.3.3.	Problémamegoldás.	166
	3.3.4.	Pozitív élmények fokozása	167
	3.3.5.	A depresszió kognitív viselkedésterápiája.	168
	3.3.6.	A depresszió interperszonális pszichoterápiája.	170
	3.3.7.	A depresszió pszichodinamikus kezelésének módszerei	170
4.		Enyhe és közép súlyos depresszió kezelésének igazoltan hatékony pszichoterápiás módszerei	170
20. fejezet		Az öngyilkossági veszély felismerése és kezelése, a krízisintervenció szempontjai <i>(Osváth Péter)</i>	172
	1.	Bevezetés	172
	2.	Az öngyilkosság	172
	2.1.	Epidemiológia	172
	2.2.	Etiológiai tényezők	173
	2.3.	Az öngyilkossági veszély lélektani háttértényezői és felismerésének nehézségei	173
	3.	A lélektani segítségnyújtás – a pszichoterápiás beavatkozás lehetőségei	175
	3.1.	A krízisintervenció elméleti háttere	175
	3.2.	A krízisintervenció gyakorlata	176
21. fejezet		A szomatizáció pszichoterápiája <i>(Purebl György, Pilling János)</i>	180
	1.	Bevezetés	180
	2.	Epidemiológia és klinikai jellemzők	180
	2.1.	Epidemiológia	180
	2.2.	Klinikai jellemzők és háttértényezők	180
	2.3.	Járulékos tünetek és viselkedések	181
	2.4.	A szomatizáció és a hipochondriázis kapcsolata	181
	2.5.	A szomatizáció terápiájának alapelvei	181
	3.	Pszichoterápiás beavatkozások szomatizációs zavarokban	181
	3.1.	Pszichoedukáció, nem specifikus, pszichoterápiás hatású beavatkozások	181
	3.1.1.	A testi panaszok pszichés hátterét elfogadhatóvá tevő kommunikáció a kivizsgálások kezdetétől	181
	3.1.2.	Megnyugtató és a kivizsgálások eredményeinek elmagyarázása	181
	3.1.3.	Egyéb nem specifikus és kiegészítő módszerek	182
	3.2.	Specifikus pszichoterápiás beavatkozások	182
	3.2.1.	A szomatizáció kognitív viselkedésterápiás modellje	182
	3.2.2.	A terápia felépítése.	183
	3.3.	Hatékonyság	186
22. fejezet		Az addikciók pszichoterápiájának módszerei <i>(Gerevich József, Polgár Patrícia)</i>	188
	1.	Epidemiológia	188
	2.	Pszichoszociális beavatkozások.	188
	2.1.	Rövid intervenció.	188
	2.2.	Konzultáció.	188
	2.3.	Terápiás közösség	188
	2.4.	Névtelen Alkoholisták csoportjai	189
	3.	Pszichoterápiák	189
	3.1.	Viselkedésterápia.	189
	3.1.1.	A triggererek szerepe.	189
	3.1.2.	Kondicionált válaszok	189
	3.1.3.	A viselkedésterápia stratégiai az egyes kezelési fázisoknak megfelelően	190
	3.2.	Kognitív terápia.	191
	3.2.1.	Diszfunkcionális hiedelmek feltárása	191
	3.2.2.	A droggal összefüggő hiedelmek megváltoztatása.	192

3.3.	Pszichoanalitikus pszichoterápia	193
3.3.1.	Az addikció mai pszichoanalitikus felfogása	193
3.3.2.	A drogfogyasztás előfeltételei és specifikus okai	193
3.3.3.	A pszichoanalitikus pszichoterápia gyakorlati vonatkozásai	194
4.	Kontrollált vizsgálatok	194
23. fejezet	Az evészavarok pszichoterápiája	
	<i>(Túry Ferenc, Tölgyes Tamás, Unoka Zsolt)</i>	197
1.	Bevezetés	197
2.	Az evészavarok rövid áttekintése	197
2.1.	Epidemiológia	197
2.2.	Etiológia.	197
2.3.	Tünetek	198
3.	Pszichoterápiás eljárások az evészavarok kezelésében.	198
3.1.	Általános szempontok	198
3.2.	Pszichodinamikus terápiák.	199
3.3.	Viselkedés- és kognitív terápiák	199
3.4.	Családterápia	202
3.5.	Csoportterápiák.	203
3.6.	Egyéb terápiás eszközök	203
3.6.1.	Hipnoterápia.	203
3.6.2.	Önsegítés.	204
3.6.3.	Integratív modellek	204
24. fejezet	Pszichoterápia az inszomnia kezelésében	
	<i>(Purebl György)</i>	206
1.	Bevezetés	206
2.	Az inszomnia gyakorisága, háttértényezői és tünetei	206
2.1.	Gyakoriság	206
2.2.	Etiológia, háttértényezők	206
2.3.	Tünetek	207
2.3.1.	Az inszomnia pszichoterápiás (kognitív viselkedésterápiás) modellje	207
3.	Az inszomnia pszichoterápiájának menete.	208
3.1.	A terápia felépítése	208
3.1.1.	Alvász-educáció – tények és tévhitek ismertetése az alvásról	208
3.1.2.	Alvásnapló.	209
3.1.3.	Alváshigiénés és életmód tanácsadás, stimulus kontroll	209
3.1.4.	Alváskorlátozás	209
3.1.5.	Stresszkezelés	212
3.1.6.	„Második vonalbeli” beavatkozások.	212
3.1.7.	Relapszus-prevenció.	212
25. fejezet	Szexuális problémák pszichoterápiája	
	<i>(Polgár Patrícia)</i>	215
1.	Bevezetés: a szexuális zavarok jelentősége	215
2.	A szexuális zavarok gyakorisága, formái	215
2.1.	Epidemiológia	215
2.2.	A szexuális diszfunkciók etiológiája.	216
2.3.	Tünetek, lefolyás	216
2.3.1.	A szexuális zavarok DSM-IV szerinti osztályozása	216
2.3.2.	Női hypoaktív vágyzavar és szexuális izgalom zavar	216
2.3.3.	Női orgazmuszavar	217
2.3.4.	Vaginizmus	217
2.3.5.	Erektilis diszfunkció.	217
2.3.6.	Korai ejakuláció	218
3.	Pszichoterápiás technikák.	218
3.1.	Felmérés	218
3.2.	Kezelési módszerek.	219
3.3.	Pszichoterápiás technikák	221

	3.3.1.	Pszichoedukáció	221
	3.3.2.	Kommunikációs tréning	221
	3.3.3.	Érzékifókusz-gyakorlatok	221
	3.3.4.	Kognitív átstrukturálás	222
	3.3.5.	Irányított maszturbáció	222
	3.3.6.	Specifikus technikák	223
26. fejezet		Gyermek- és serdülő-pszichoterápia	
		<i>(Lajtai László, Vetró Ágnes, Kapornai Krisztina)</i>	225
	1.	Bevezetés	225
	2.	A gyermek-pszichoterápia alapvető sajátosságai	225
	3.	Általános, nem módszerspecifikus tényezők a gyermek-pszichoterápiás gyakorlatban	226
	4.	Gyermekkori pszichés kórképek	227
	5.	Gyermek-pszichoterápiás esetkonceptualizáció	228
	6.	Néhány, gyermekek pszichés zavaraival foglalkozó terápiás módszer	228
	6.1.	Tanácsadás	228
	6.2.	Családterápia	228
	6.3.	Dinamikus gyermek-pszichoterápia	229
	6.4.	Gyermekkori kognitív-viselkedésterápia	229
	6.4.1.	Néhány kognitív-viselkedésterápiás technika gyermekkorban	230
	6.5.	Játékterápia	230
	6.6.	Egyéb módszerek	231
27. fejezet		A pszichózisban szenvedők pszichoterápiája és gondozása	
		<i>(Tényi Tamás)</i>	233
	1.	A szkizofréniában szenvedők pszichoterápiája és gondozása	233
	1.1.	Szkizofrénia.	233
	1.1.1.	Epidemiológia	233
	1.1.2.	Etiológia	233
	1.1.3.	Tünettan, diagnózis, differenciáldiagnózis	234
	1.2.	A szkizofréniában szenvedők pszichoterápiája és gondozása	234
	1.2.1.	Egyéni pszichodinamikus pszichoterápia.	234
	1.2.2.	Személyes terápia (Personal therapy)	235
	1.2.3.	Kognitív-viselkedés terápia	235
	1.2.4.	Családintervenció	235
	1.2.5.	Szociális készségfejlesztő tréning	236
	1.2.6.	Szociális problémamegoldási tréning	236
	1.2.7.	Kognitív remediáció – integrált pszichoszociális kezelés	236
	1.2.8.	Támogatott munkavállalás	236
	1.2.9.	Pszichoedukáció	236
	1.2.10.	Motivációs interjú (LEAP-KOMP).	236
	1.2.11.	Nonverbális pszichoterápiák	237
	1.2.12.	Asszertív közösségi kezelés	237
	2.	A pszichoszociális intervenciók szerepe a bipoláris affektív betegségben szenvedők kezelésében és gondozásában	237
	2.1.	Bipoláris affektív betegség	237
	2.1.1.	Epidemiológia	237
	2.1.2.	Etiológia	238
	2.1.3.	Tünettan, diagnózis, differenciáldiagnózis	238
	2.2.	Pszichoterápiás beavatkozások a bipoláris betegségben szenvedők kezelése és gondozása során	238
28. fejezet		A krónikus betegek pszichoterápiás támogatása	
		<i>(Purebl György)</i>	240
	1.	Bevezetés	240
	2.	A pszichoterápiás betegvezetés krónikus betegek esetében	240
	2.1.	A pszichoterápiás betegvezetés céljai	240
	2.2.	A krónikus betegségeket gyakran kísérő járulékos tünetek és viselkedések	240

2.3.	Jellemzők és tünetek, melyeket a krónikus betegségek pszichológiai támogatása esetén rendszeresen figyelemmel kell követni.	240
2.3.1.	Testi tünetek és életminőség	240
2.3.2.	Társas támogatás és megbirkózás a betegséggel	241
2.3.3.	Depresszió és szorongás szűrése.	241
3.	Pszichoterápiás technikák a krónikus betegséggel élők támogatásában	242
3.1.	A tagadó és panaszos attitűd együttműködőre fordítása motivációs interjú segítségével	242
3.2.	A betegséggel kapcsolatos edukáció, problémamegoldó akcióterv létesítése	242
3.2.1.	A beteg félelmeinek átbeszélése	242
3.2.2.	Betegséggel kapcsolatos inadekvát hiedelmek felfedése és újrastrukturálása.	242
3.2.3.	Az objektív tünetmonitorozás kialakítása	242
3.2.4.	A beteg támogatása a betegség tüneteinek kontrollálásában	243
3.2.5.	A betegség kezelésében szükséges életmódváltozások támogatása	243
3.3.	Együttműködés és terápiahűség (compliance és adherencia) hosszú távú fenntartása	243
3.4.	Stresszkezelés és terv a hétköznapi nehézségek kezelésére.	244
3.5.	Hatékonyság	244
29. fejezet	„Nehéz betegek” az orvosi gyakorlatban. Pszichoterápiás szempontok a különböző személyiségtípusú betegek kezeléséhez (Unoka Zsolt)	246
1.	„Nehéz betegek”	246
1.1.	Az orvos-beteg kapcsolat nehézségeinek kezelése.	246
1.2.	„Nehéz betegek” vagy nehézségekkel küzdő orvosok?	247
1.3.	Mitől nehéz egy beteg?	247
1.4.	A betegek által az orvosban kiváltott reakciók.	247
1.5.	A belső szupervizor.	248
2.	Pszichoterápiás szempontok a különböző személyiségtípusú betegek kezeléséhez.	249
2.1.	Elkerülő személyiség	249
2.2.	Dependens személyiség	249
2.3.	Kényszeres személyiség	250
2.4.	Paranoid személyiség.	250
2.5.	Antiszociális személyiség	251
2.6.	Narcisztikus személyiség.	252
2.7.	Hisztrionikus személyiség	253
2.8.	Szkizoid személyiségzavar	253
2.9.	Borderline személyiségzavar	253
IV. rész	AZ ORVOSI PSZICHOTERÁPIA SPECIÁLIS KÉRDÉSEI	255
30. fejezet	E-pszichoterápia (Purebl György, Güleç Hayriye, Mezei Ágnes)	256
1.	Bevezetés	256
2.	Pszichoterápia a telemedicinában	256
2.1.	Az elektronikus kapcsolattartás formái pszichoterápiák kapcsán	257
2.2.	Az E-pszichoterápiák előnyei és hátrányai	257
3.	Az e-pszichoterápiák hatékonysága.	258
31. fejezet	A kiegészi szindróma megelőzése (Purebl György)	261
1.	Bevezetés	261
2.	A kiegészi szindróma gyakorisága, tünetei és háttértényezői	261
2.1.	Gyakoriság	261
2.2.	Tünetek	261

2.3	Háttértényezők	262
2.3.1.	A munka jellegéből adódó, illetve szervezeti háttértényezők	262
2.3.2.	A munkavállaló személyes hajlamosító tényezői	262
2.3.3.	Korai figyelemfelkeltő jelek	262
3.	Megelőzés és kezelés	262
3.1.	A megelőzés szervezeti lehetőségei	263
3.1.1.	Esetmegbeszélő csoportok	263
3.1.2.	Bálint csoportok	263
3.1.3.	Szupervízió	263
3.2.	A megelőzés egyéni lehetőségei	263
3.2.1.	Életmódbeli tényezők	263
3.2.2.	Megfelelő stresszkezelési készségek kialakítása	264
3.2.3.	Személyes stratégiák	264
3.3.	A már kialakult kiégés kezelése	264
3.3.1.	Tehermentesítés és támogatás	264
3.3.2.	Életcélok és prioritások újraértékelése	264
3.3.3.	A segítő önmagára fordított figyelmének növelése	264
32. fejezet	A pszichoterápia etikai és jogi kérdései	
	<i>(Kovács József)</i>	266
1.	Az értékek szerepe a pszichoterápiában	266
1.1.	Az értékek szerepe általában	266
1.2.	A terapeuta erkölcsi alapértékeinek a szerepe	267
1.3.	A terapeuta etikai viszontáttétele felismerésének kötelessége	267
1.4.	Az értékekről való alkudozás folyamatának szabályai	268
2.	A pszichoterápia néhány fontos etikai szabálya	269
2.1.	A medikalizáció elkerülése	269
2.2.	A keretek betartásának elve	269
2.3.	A keretek be nem tartásának legtipikusabb esetei	270
2.4.	A tájékozott beleegyezés biztosítása a pszichoterápiában – A terápiás szerződés	270
2.5.	A terápia kockázatairól, illetve következményeiről való tájékoztatás kötelessége	271
2.6.	A titoktartás kötelessége	271
2.7.	A kliens pszichológiai bántalmazása elkerülésének kötelessége	271
33. fejezet	A pszichoterápia hatékonysága: empirikus bizonyítékok és azok értékelése	
	<i>(Czobor Pál, Tombor László, Papp Szilvia, Kakuszi Brigitta, Unoka Zsolt)</i>	274
1.	Bevezetés, célkitűzés	274
2.	Pszichoterápia: az empirikusan megalapozott kezelés elvei	274
2.1.	Bizonyítékon alapuló gyakorlat	274
2.2.	Több forrásból származó kutatási bizonyíték	275
2.3.	Metaanalízis	275
2.4.	Az elérhető legjobb vizsgálati bizonyíték	276
3.	Pszichoterápia: hatékonyság és hasznosság	276
3.1.	Az empirikusan validált kezelés kritériumai: jól megalapozott kezelés	276
3.2.	Az empirikusan validált kezelés kritériumai: valószínűleg hatékony kezelés	277
4.	Randomizált klinikai vizsgálatok a pszichoterápiában	277
4.1.	A „jó” vizsgálat standardjai	277
4.2.	A Pszichoterápiás RCT Vizsgálatok Minőségbecslő Skálája	277
5.	A pszichoterápiás RCT vizsgálatok minősége	277
5.1.	Esettanulmány: pszichodinamikus terápia	277
5.2.	Esettanulmány: kognitív viselkedésterápia	278
6.	A pszichoterápia hatékonysága, hatáserősség	279
	Tárgymutató	283



A szerkesztők előszava

Tudomásunk szerint az orvostanhallgatók számára írt első hazai pszichoterápia tankönyvet tartja kezében kedves Olvasónk. A könyv megjelenését az tette lehetővé, hogy a Semmelweis Egyetemen a közelmúltban bevezetett kurrikulum reform részeként a 2011/2012-es tanévben bevezetésre került az Általános Orvostudományi Karon a IV. tanévben a „Pszichoterápia az orvosi gyakorlatban” c. tantárgy. A pszichoterápia kötelező tantárgyként való oktatásával nagy lépést tett a Semmelweis Egyetem az orvosképzés korszerűsítésében.

A tantárgy feladatát így határoztuk meg: *„A Pszichoterápia az orvosi gyakorlatban kurzusok célja, hogy a hallgatók az általános orvosi működéshez szükséges pszichoterápiás alapismeretekre legyenek szert. Elvárás a hallgatókkal szemben, hogy az orvosi munkához szükséges alapvető pszichoterápiás technikákról ismereteket szerezzenek, képessé váljanak az alapvető pszichoterápiás technikák alkalmazására. A kurzus elvégzésének további célja, hogy a hallgatók elmélyítsék kommunikációs készségeiket, önállóan legyenek képesek pszichoterápiát igénylő problémák felismerésére, és azok alapszintű kezelésére.”*

Az egy szemeszteres tárgy oktatásában a tankönyv a pontosan strukturált előadásokat és az azok témájára épülő e-learning anyagot (pszichoterápiás technikákat bemutató videófelvételek és kapcsolódó tesztkérdések) egészíti ki. Az oktatás céljának meghatározásakor és a tananyag összeállításakor Bálint Mihály örökségére építettünk: a gyakorló orvosoknak kívánunk segítséget nyújtani munkájukhoz; nem a különböző pszichoterápiás iskolák technikáinak a részletes ismertetése a cél.

A könyv lektora, szerzői, szerkesztői és kiadója nagy odaadással dolgoztak ezen a tankönyvön. Nem tekintjük befejezettnek, elsősorban a diákoktól várunk javaslatokat és kritikai észrevételeket, melyek segítségével a tankönyv második kiadását jobbá tehetjük.

Budapest, 2012 áprilisa

A szerkesztők