



## 8 zásad pro váš maximální užitek z psychoterapie

Víte o tom, že psychoterapie není psychologie ani psychiatrie?  
Všechno jsou to zcela jiné obory!

**Psychiatr** je především lékař, který léčí v rámci lékařských standardů, tedy lege artis, obtíže spojené s fungováním psychiky a duševní onemocnění. Může předepisovat speciální léčbu psychofarmaky, za specifických podmínek může dokonce navrhnout nucenou hospitalizaci.

**Psycholog** je odborník na psychologii. Pracuje s prostředky psychologického testování a diagnostikování, pomáhá psychologickými konzultacemi a poradenstvím, ale může se také jen a pouze věnovat psychologickému výzkumu. Při práci s pacienty nebo klienty nemůže předepisovat psychofarmaka.

**Psychoterapeut** je pregraduálně nebo postgraduálně vzdělaný odborník v některém z psychoterapeutických výcviků, obvykle tří až pětiletém. Jeho nástrojem pomoci je především rozhovor vedoucí k řešení, zvládnání nebo překonání aktuálních potíží. Primárně není cílem psychoterapie dosáhnout osobnostních změn či léčit.

**Psychiatr a psycholog můžou** být i psychoterapeuty, pokud mají psychoterapeutický výcvik. **Psychoterapeut nemůže** léčit ani psychologicky testovat a diagnostikovat, pokud nemá vzdělání v psychiatrii nebo psychologii.

## Jaké jsou tedy ty nejdůležitější zásady, aby vám psychoterapie přinášela užitek?

1. Pokud budete hledat psychoterapii, zajímejte se o to, jaké psychoterapeutické vzdělání daný odborník má, tedy z jaké filozofie čerpá a zda vám tato filozofie bude vyhovovat
2. I když může být psychologické poradenství velice užitečné není to psychoterapie. Pokud vám psychiatr předepíše léčbu např. antidepresivy, může to být velmi užitečné, ale není to psychoterapie!
3. Do psychoterapie chodte jen k tomu, s kým se cítíte dobře, kdo je vám sympatický. Nebojte se terapii třeba hned po prvním setkání zrušit, jestliže k terapeutovi cítíte nesympatie nebo dokonce nedůvěru. Profesionálové to nebudou brát osobně, všichni vědí, že navázání terapeutického vztahu je to nejdůležitější
4. Neočekávejte, že terapeut vyřeší vaše problémy. To budete muset udělat vždy jen vy
5. V terapii jasně řekněte, čeho chcete dosáhnout s pomocí terapeuta. Pokud to hned nevíte a máte na duši zrovna velkou tíhu, snažte se v terapeutickém rozhovoru nepoužívat odpovědi typu: „Nevím“
6. Uvědomte si, že to, co se vám zrovna děje, můžou to být opravdu závažné pocity, není způsobeno žádnými viníky, na které se vám chce tolik moc ukazovat
7. Určitě nezadržujte emoce, abyste dokázali, jak jste silní. Základní úlevu přináší právě uvolnění emocí v bezpečném prostředí terapie
8. Ved'te si nějakou formu terapeutického deníku v celém procesu psychoterapie. Budete se cítit silnější, až se do něj po nějaké době podíváte a zjistíte, kde jste byli a mysleli si, že už nemáte žádná řešení

Psychoterapie nemusí trvat roky. Čím dříve převezmeme odpovědnost za svůj život, vaše štěstí, zdraví a radosti na sebe, tím dříve budete moci terapii ukončit.

Je slušností to vašemu terapeutovi sdělit.