

Τι είναι ψυχοθεραπεία;

Ψυχοθεραπεία είναι η λεκτική επικοινωνία μεταξύ θεραπευόμενου και ψυχοθεραπευτή με σκοπό :

- Την διάγνωση
- Και την θεραπεία προβλημάτων συμπεριφοράς, ψυχολογικών κρίσεων και ψυχικών διαταραχών

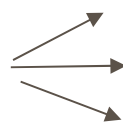
Κάθε μία από τις ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις χαρακτηρίζεται:

- Από τους **συγκεκριμένους τομείς** στους οποίους δίνει έμφαση και
- Από **διαφοροποιήσεις** ως προς τη δομή, το περιεχόμενο και το αποτέλεσμα της θεραπείας

(M. HERSEN και W. SLEDGE, Encyclopedia of Psychotherapy
Academic Press, 2002)

Τα τρία συστατικά κάθε ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης

(σχήμα των τριών R, Mahoney, 1991)

Ψυχοθεραπεία:  R (Rational) = Συλλογιστική/Θεωρία
R (Relationship) = Σχέση
R (Rituals) = Τεχνικές ή μέθοδοι

Mahoney, M. (1991). Human change process. N. York: Basic Books

“Ψυχοθεραπεία”

- Δεν είναι εφαρμοσμένος κλάδος της Ψυχολογίας.
- Δεν υπάρχει μια ενιαία μορφή Ψυχοθεραπείας.
- Υπάρχουν διάφορες Σχολές/ Κατευθύνσεις/ Μοντέλα με διαφορετικό Θεωρητικό προσανατολισμό.
- Κάθε ένα ψυχοθεραπευτικό μοντέλο διαφοροποιείται ως προς τη δομή, το περιεχόμενο και το αποτέλεσμα της θεραπείας.

■ Ψυχολογικές Θεραπείες

Υπάρχουν πάνω από 400 είδη (ΑΡΑ)

Α) Ψ.Θ. που οδηγούν στην ενόραση (insight)

π.χ. Ψυχανάλυση, Ψυχοδυναμική
Ψυχοθεραπεία

Β) Ψ.Θ. που οδηγούν στην “αλλαγή” της
εξωτερικευμένης συμπεριφοράς και των
δυσλειτουργικών σκέψεων

π.χ. Γνωσιακή/ Συμπεριφοριστική
Θεραπεία

Γ) Ψ.Θ. που οδηγούν στην συνειδητοποίηση
των κινήτρων και επιθυμιών

π.χ. Υπαρξιακή – ανθρωπιστική θεραπεία

Δ) Ψ.Θ. που οδηγούν στην αλλαγή του
“συστήματος” (λεγ. Συστημικές)

π.χ. Θεραπεία οικογένειας

κ.ά.


“Ψυχοθεραπεία”

- Η “Ψυχοθεραπεία” ασκείται εκτός των Ψυχολόγων και από άλλους επαγγελματίες υγείας (Ψυχίατροι, Παιδοψυχίατροι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, Νοσηλευτές, Εκπαιδευτικοί κ.ά.).
- Σκοπός της Ψυχοθεραπείας είναι η αξιολόγηση και παρέμβαση (τροποποίηση / θεραπεία) με λεκτικό τρόπο σοβαρών διαταραχών του συναισθήματος, των γνωστικών μηχανισμών και της εξωτερικευμένης συμπεριφοράς σε άτομα που δυσλειτουργούν.
- Δεν είναι υποχρεωτικό να ακολουθείται το μοντέλο του επιστήμονα επαγγελματία.
- Δεν ακολουθούν όλα τα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο.

“Ψυχοθεραπεία”*

Έργο του ψυχοθεραπευτή είναι η αποκατάσταση του ατόμου μέσω ενός συγκεκριμένου ψυχοθεραπευτικού μοντέλου. Υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις στην αξιολόγηση, στον στόχο, στην διάρκεια και τους τρόπους διαχείρισης της Ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης.

* βλ. σχετικά κείμενα της British Psychological Society (<http://www.bps.org.uk>), όπως και στην ιστοσελίδα του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία, ΕΚΠΑ (<http://www.clin.psych.uoa.gr>)



Ομοιότητες μεταξύ Κλινικής Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπείας

Αξιολόγηση και παρέμβαση με
λεκτικό τρόπο σε σοβαρές
διαταραχές του συναισθήματος,
του γνωστικού μηχανισμού και
της εξωτερικευμένης
συμπεριφοράς ατόμων ή
ομάδων.

Διαφορές Κλινικής Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπείας

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας. Αντλεί τα δεδομένα της από τους βασικούς κλάδους της ψυχολογίας Πειραματική, Γνωστική Ψυχολογία, Ψυχολογία της Προσωπικότητας, Αναπτυξιακή Ψυχολογία, Κοινωνική Ψυχολογία, Νευροψυχολογία κ.ά.
- Οφείλει να ακολουθεί πιστά τους κανόνες που διέπουν τη Μεθοδολογία της Έρευνας για τις μεθόδους παρέμβασης και τον έλεγχο αποτελεσματικότητάς τους.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Δεν είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας: α. Υπάρχουν πολλά είδη (Σχολές και Κατευθύνσεις), όπως π.χ. ψυχοδυναμική, γνωσιακή-συμπεριφοριστική, συστημική, ουμανιστική-πελατοκεντρική κ.α., β. Κάθε κατεύθυνση έχει ένα διαφορετικό θεωρητικό υπόβαθρο, διαφορετικές μεθόδους παρέμβασης και διαφορετική σκοποθεσία.
- Οι περισσότερες κατευθύνσεις δεν ακολουθούν τους κανόνες που διέπουν τη μεθοδολογία της έρευνας και της αποτελεσματικότητας.

Διαφορές Κλινικής Ψυχολογίας - Ψυχοθεραπείας

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Εκπαίδευση: Σε Μεταπτυχιακό επίπεδο με αναγνωρίσιμα κοινά προγράμματα σπουδών.
- Ασκείται: Μόνο από Ψυχολόγους (Μεταπτυχιακό Τίτλο ή και Διδακτορικό)

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Εκπαίδευση: Από Εταιρείες ή Ινστιτούτα με ποικίλη χρονική διάρκεια, διαφορετική δομή προγραμμάτων και σπουδών. Η Πανεπιστημιακή εκπαίδευση είναι σπάνια.
- Ασκείται: Και από άλλους επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας εκτός από Ψυχολόγους (Ψυχίατροι, Ψυχιατρικοί Κοινωνικοί Λειτουργοί ή Νοσηλευτές, Εκπαιδευτικοί).

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ-ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κοινά στοιχεία: Αξιολόγηση και παρέμβαση με λεκτικό τρόπο σε σοβαρές διαταραχές του συναισθήματος, του γνωστικού μηχανισμού και της εξωτερικευμένης συμπεριφοράς ατόμων που δυσλειτουργούν

Διαφορές:

- A.** Είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας και αντλεί τα δεδομένα από τους βασικούς Κλάδους της Ψυχολογίας (Πειραματική, Γνωστική Ψυχολογία, Ψυχολογία της Προσωπικότητας, Αναπτυξιακή Ψυχολογία, Κοινωνική Ψυχολογία, Νευροψυχολογία κ.α.)
- B.** Οφείλει να ακολουθεί πιστά τους κανόνες που διέπουν τη Μεθοδολογία της Έρευνας για τις μεθόδους παρέμβασης και τον έλεγχο αποτελεσματικότητας τους.
- Γ. Εκπαίδευση:** Σε Μεταπτυχιακό επίπεδο με (στην πλειοψηφία) αναγνωρίσιμα κοινά προγράμματα σπουδών.
- Δ. Ασκείται:** Μόνο από Ψυχολόγους (Μεταπτυχιακό Τίτλο ή και Διδακτορικό)
- A.** Δεν είναι εφαρμοσμένος Κλάδος της Ψυχολογίας: α. Υπάρχουν πολλά είδη (Σχολές και Κατευθύνσεις) όπως π.χ. ψυχοδυναμική, γνωστική-συμπεριφοριστική, συστημική, ουμανιστική-πελατοκεντρική κ.α. β. Κάθε κατεύθυνση έχει ένα διαφορετικό θεωρητικό υπόβαθρο, τρόπο αξιολόγησης και διαφορετικές μεθόδους παρέμβασης και διαφορετική σκοποθεσία.
- B.** Οι περισσότερες κατευθύνσεις δεν ακολουθούν τους κανόνες που διέπουν τη μεθοδολογία της έρευνας και της αποτελεσματικότητας.
- Γ. Εκπαίδευση:** Από Εταιρίες ή Ινστιτούτα με ποικίλη χρονική διάρκεια, διαφορετική δομή προγραμμάτων και σπουδών. Πανεπιστημιακή εκπαίδευση είναι σπάνια.
- Δ. Ασκείται:** Και από άλλους επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας εκτός από Ψυχολόγους (Ψυχίατροι, Ψυχιατρικοί Κοινωνικοί Λειτουργοί ή Νοσηλεύτες, Εκπαιδευτικοί)