

Psychoterapia

Psychoterapia to termin używany na określenie różnorodnych metod i technik pomocy osobom z problemami psychicznymi i emocjonalnymi. Istnieje wiele szkół psychoterapii, a wszystkie wykorzystują komunikację między terapeutą a pacjentem jako podstawowe narzędzie do powodowania zmian w uczuciach i zachowaniu. Rozróżnia się psychoterapie indywidualną oraz grupową, w tym rodzinną. W psychoterapii dzieci i nastolatków uwzględnia się fakt, że dzielenie się uczuciami i rozwiązywanie konfliktów odbywa się nie tylko w rozmowie, ale również podczas zabaw i różnych innych zajęć, gdy dzieci rysują i malują, budują z klocków, bawią się w policjantów i złodziei itd.

O potrzebie skierowania dziecka na psychoterapie rozstrzyga psychiatra dziecięco-młodzieżowy na podstawie takich czynników, jak: obecne problemy dziecka, fakty z jego przeszłości, stopień ogólnego rozwoju, zdolność i gotowość do współpracy w toku terapii. Bierze również pod uwagę, jakie inne jeszcze interwencje mogą być pomocne. Najczęściej psychoterapie łączy się z innymi metodami (stosowaniem leków, korygowaniem zachowania i współpraca ze szkołą).

Najważniejsze w psychoterapii jest wytworzenie się właściwej relacji między pacjentem i terapeutą. Dziecko czy nastolatek musi mieć poczucie komfortu psychicznego, bezpieczeństwa i zrozumienia. W atmosferze wzajemnego zaufania dziecko swobodnie wyraża myśli i uczucia, a to jest warunek, by wyniosło jak największe korzyści z terapii.

Psychoterapia pomaga dziecku na wiele sposobów. Poza tym, że daje mu wsparcie emocjonalne, uczy także rozwiązywania konfliktów, rozumienia własnych uczuć i wczuwania się w uczucia innych osób (empatii), znajdowania nowych rozwiązań dla własnych problemów.

Celem psychoterapii może być osiągnięcie poprawy w zakresie objawów (pozytywne zmiany zachowania, polepszenie kontaktów z innymi ludźmi) lub poprawy polegającej na zmianach postaw i pewnych cech osobowości (zredukowanie poziomu lęku, podwyższenie samooceny). Czas trwania psychoterapii zależy od indywidualnego przypadku - im zaburzenia są poważniejsze, tym jest dłuższy. Psychiatrzy dziecięco-młodzieżowi są specjalnie szkoleni do prowadzenia psychoterapii dzieci i nastolatków.

Zanim dziecko rozpocznie psychoterapie, rodzice powinni się dowiedzieć:

- Dlaczego dziecku zaleca się psychoterapie?
- Jakich efektów można oczekiwać?
- Jak długo będzie trwała psychoterapie?
- Jak często będą się odbywać spotkania?
- Czy w spotkaniach będzie uczestniczyć tylko dziecko, czy też cała rodzina?
- W jaki sposób rodzice będą informowani o postępach dziecka?
- Jak rodzice mogą pomóc dziecku?
- Jak szybko można się spodziewać pierwszych oznak poprawy?

Terapeuta powinien nie tylko odpowiedzieć na powyższe pytania, ale ustosunkować się do wszelkich innych wątpliwości rodziców.