

Základy léčby v psychiatrii

Léčba v psychiatrii podle biopsychosociospirituálního modelu spočívá ve více spolu souvisejících modalitách a jejich kombinaci, které by měli mít **synergický efekt**. Léčba cílí na **nastolení rovnováhy** v neurotransmiterových systémech mozku, podpoře **neuroplastických procesů**, podporu **regulace** emocí a myšlenek, a ideálně na **zlepšení kvality života** pacienta.

Volba druhu léčby a pořadí ve kterých se jednotlivé modalitty užívají **závisí na charakteru a tíži symptomů**.

Například při lehké a středně těžké depresi bez zásadních biologických příznaků je preferováno volit psychoterapii s úpravou životního stylu jako léčbu první volby. Při těžké psychóze se neobejdeme bez farmakoterapeutického zásahu, dále je ale nutná terapeutická (edukační a podpůrná) integrace, stejně jako při těžších depresích a neurózách je nutné započít léčbu farmakoterapeuticky k vytvoření dostatečně stabilního základu pro psychoterapeutickou práci. U poruch osobnosti je základem léčby psychoterapie a medikace hraje podpůrnou roli. U těžkých katatonních, depresivních a psychotických stavů nereagujících na léčbu farmaky je indikovaná elektrokonvulzivní terapie. U závislostí je nejdříve zásadní detoxifikace následovaná režimovou léčbou a často nutná psychoterapie a farmakoterapie stavů vedoucích k závislosti... atd.

Modalitty léčby v psychiatrii:

- **Psychoterapie**

- základem je **podpůrná a edukační terapie**, které principy by měli být uplatňovány u všech poruch napříč pomáhajícími profesemi, ostatní druhy psychoterapie jsou prováděné kvalifikovaným odborníkem:
 - **psychoterapeutické směry** (analytické, kognitivně-behaviorální, humanistické, existenciální, integrativní a eklektické, arteterapie (musikoterapie, dramaterapie, výtvarná terapie...), nové směry, atd.)
 - **formy provedení** (individuální krátká psychoterapie, individuální systematická psychoterapie, skupinová psychoterapie, párová terapie, rodinná terapie...)

- **Biologická léčba**

- **Farmakoterapie** (antidepresiva, antipsychotika (neuroleptika), anxiolytika, hypnotika, thymopropylaktika, kognitiva, psychostimulancia, léky používané v léčbě závislostí)
- **Psychedeliky** (ketaminem/psilocybinem/MDMA) **asistovaná psychoterapie**
- **Fototerapie**
- **Elektrokonvulzivní terapie (ECT)**
- **Transkraniální magnetická stimulace (rTMS)**
- **Psychochirurgie**

- **Úprava životního stylu**

- plní důležitou preventivní a podpůrnou funkci napříč všemi duševními poruchami
 - pravidelný režim
 - spánek
 - stravovací návyky
 - pohyb
 - pobyt v přírodě
 - relaxace
 - péče o vztahy a zájmy

Psychoterapie

Systematické zaměřené působení psychologickými prostředky s léčebným cílem.

Je založena na faktu, že člověk se vyvíjí a formuje během života prostřednictvím **kontaktu** s druhým člověkem. Psychoterapie zkoumá, které prvky mezilidských setkávání mají léčebný potenciál a využívá tohoto potenciálu.

Psychoterapie jako vědní disciplína se začala vyvíjet od počátku 20. století se zrodem Freudovy psychoanalýzy. Do 1. poloviny 20. století vznikaly psychoterapeutické školy především jako odnože psychoanalýzy, od 2. poloviny pak i zcela nové svěbytné směry.

Praktizování psychoterapie se snaží dnes vycházet z výzkumné činnosti a její hypotézy a účinnost jsou ověřovány klinickými studiemi. Moderní zobrazovací metody přinesly potvrzení, že psychologické prostředky mají schopnost měnit mozkovou aktivitu (např. nárůst hustoty propojení v určitých korových oblastech). U řady psychických poruch vykazuje dlouhodoběji lepší udržovací efekt než farmakoterapie samotná, proto je doporučeno tyto metody kombinovat.

Indikace psychoterapie

- **řešitelnost** obtíží psychologickými metodami
- vhodnost konkrétního psychoterapeutického směru/postupu podle povahy pacientových obtíží
- **předpoklady pacienta** (splnění vstupních nároků k psychoterapii):
 - schopnost a ochota pacienta navázat terapeutický vztah s terapeutem
 - motivace a schopnost zabývat se svými mentálními obsahy a práce s nimi
 - ochota hledat souvislost s obtížemi u sebe
 - schopnost dodržení pravidel terapeutického kontraktu
 - dostatečný kognitivní potenciál

Léčebné faktory psychoterapie

- **Obecné faktory** (u všech směrů)
 - efektivně navázaný terapeutický **vztah**
 - **bezpečné** a stabilní prostředí
 - **důvěra** klienta v terapeutický proces a v terapeuta
 - **osobnost terapeuta**
 - autenticita (soulad mezi vnějším projevem a vnitřním prožíváním, transparentnost jednání)
 - akceptace (bezpodmínečné přijetí, úcta, důvěra)
 - empatie (vcítění se a porozumění druhému)
 - osobnostní zralost (vnitřní stabilita, vyšší frustrační tolerance)
 - profesní zralost (kvalifikace, praktické zkušenosti, možnost supervize a provádění vlastní kvalitní psychohygieny)
 - **osobnost klienta** (viz předpoklady pacienta)
 - pozitivní **očekávání** na straně klienta i terapeuta
 - plně věnovaná **pozornost** klientovi a jeho obtížím
- **Specifické faktory** (pouze u některých směrů)
 - zvýšené **uvědomování** svých mentálních obsahů
 - **rozumové faktory** (vytváření vhledu, sebepoznání, porozumění sobě a ostatním, získání vědomostí o svých obtížích a dovedností k jejich řešení, kognitivní restrukturalizace -

změna způsobu přemýšlení)

- **emoční faktory** (emoční korektivní zkušenost, odžití potlačených emocí (katarze), prohloubení emočního prožívání, pojmenování emocí, regulace emocí)
- **akční faktory** (učení novým způsobům jednání, korekce nepřiměřeného chování a reagování, podmiňování, desenzibilizace - např. u fobií)
- **tělesné faktory** (zklidnění, relaxace, nebo naopak vybuzení k aktivitě, pokud je žádoucí)
- **vztahové faktory** (získávání a dávání zpětné vazby, mezilidské učení a nápodoba, verbalizace potřeb, v rámci skupiny pocit sounáležitosti, získávání informací od ostatních členů, sdílení zkušeností, pocit užitečnosti ostatním)

Dělení psychoterapie

• Dle cíle

- **Podpůrná psychoterapie** - poskytnutí bezpečného prostředí, opory a porozumění, klidnění, zmírnění nepříjemných emocí, pocitů, pomoc se zvládnutím tíživé situace, afirmace konstruktivních postojů a jednání pacie
- **Symptomatická psychoterapie** - zaměřena na úlevu a vymizení příznaků
- **Kauzální psychoterapie** - zaměřuje se na příčiny obtíží a hlubší změnu, cílem je osobnostní změna pacienta a vytvoření adaptivnějšího, zralejšího fungování
- **Motivační terapie** - motivace ke změně přínosné pro klienta
- **Edukační terapie** - edukace o povaze klientových obtíží a o způsobech jejich zvládnutí
- **Stabilizační a udržovací terapie** - udržování již proběhlé změny k lepšímu

• Dle přístupu terapeuta

- **Direktivní psychoterapie** - aktivní vedení, usměrňování, kladení dotazů, udílení rad, zadávání úkolů, velký vliv hraje autorita terapeuta
- **Nedirektivní (permisivní psychoterapie)** - terapeut jako doprovázející osoba, staví na předpokladu sebeúdržbových mechanismů pacienta, které pomáhá terapeut v pacientovi objevovat, nastartovat a udržovat

• Dle formy

- Psychoterapie individuální
- Psychoterapie párová
- Psychoterapie rodinná
- Psychoterapie skupinová

• Dle jednotlivých směrů

- **Hlubinná psychoterapie** - cílí na osobní historii (zejména raný vývoj), **nevědomé procesy** a jejich souvislost se současnými obtížemi, významně pracuje s přenosem a protipřenosem, snaží se překonat maladaptivní obranné mechanismy
 - **Psychoanalýza** (ego-psychologie, psychologie self...) - základní metodou je rozhovor s používáním volných asociací, interpretací a introspektivního pozorování s charakteristickým uspořádáním psychoterapeutické situace
 - **Adlerovská individuální psychoterapie** - pracuje s tématy jako je méněcennost, ideální Já, sebedůvěra a sociální city
 - **Jungovská analytická psychoterapie** - využívá principy kolektivního nevědomí a význam kulturních a mytologických archetypů
- **Dynamická a psychodynamická psychoterapie** - vychází z psychoanalýzy, zaměřuje se na dynamické vztahy mezi minulými zážitky a současnými obtížemi, významný je mezilidský charakter obtíží, cílem je adaptivní fungování pacienta v jeho prostředí
 - Psychodynamické směry v skupinovém pojetí se významně uplatňují v adiktologii (častý bývá např. ryze český výcvik **SUR** - dle jmen zakladatelů - Skála, Urban,

Rubeš)

- **Terapie založená na mentalizaci** - odvozená od psychodynamických směrů založená na zvyšování schopností rozeznávat mentální obsahy a stavy u sebe a ostatních, pracuje s neurovědními poznatky o tom, jakým způsobem se chovají funkční nervové sítě během mezilidského kontaktu a na základě těchto poznatků volí konkrétní intervence.
- **Humanistická psychoterapie** - důraz na lidskou jedinečnost a vlastní schopnost člověka k osobnostnímu růstu a rozvoji, cílem je obnova a podpora vlastních mechanismů uzdravy, typické je zcela nedirektivní, empatické vedení
 - **Rogersova psychoterapie** (přístup zaměřený na člověka - PCA) - principy sebeaktualizace (vlastní schopnost rozvoje, uskutečňování vlastního potenciálu), pozitivního směřování (přirozená tendence člověka růst a zrán) a kongruence (soulad mezi vnímáním a prožíváním, potřebami a jednáním), v terapeutickém vztahu je dán mimořádný význam na bezvýhradné přijetí pacienta, přesnou empatii terapeuta a jeho autenticitu (opravdovost), z Rogersovské terapie vychází **Motivační rozhovory**
 - **Yalomova existenciální psychoterapie** - zabývá se 4 základními tématy lidského života: smrt, svoboda a odpovědnost, osamělost a smysl života; úzkostí z nich plynoucí a vyrovnání se s ní
 - **Franklova logoterapie** - ústředním tématem je touha člověka po naplnění jeho života.
 - **Gestalt terapie** - svébytný směr, který si klade za cíl být co v nejlepším a nejplnějším kontaktu sám se sebou, se svými jednotlivými částmi, jedná se o zážitkový směr, kde se namísto mluvení o problému zaměřuje pozornost na prožívání teď a tady, na fenomény, které se vyjevují v mezilidském kontaktu
- **Kognitivně behaviorální terapie**
 - **behaviorální** část pracuje s operantním podmiňováním (posilování žádoucího chování pomocí odměny a naopak), expozicí stresovým situacím (desenzibilizace), ovlivněním tělesných příznaků (svalová relaxace, dýchání), psychoedukací a posilováním zvládání zátěžových situací
 - **kognitivní** část pak pracuje s negativními automatickými myšlenkami, kognitivními schématy (jak vidíme sami sebe a okolní svět) a kognitivní restrukturalizací (jak toto schéma změnit, pokud je maladaptivní)
- **Systemická a rodinná psychoterapie** - pracuje se systémy jako je rodina
- **Transakční analýza (Berne)** - důraz na mezilidskou komunikaci, teorie se opírá o 3 různé ego stavy v mezilidských interakcích (dítě-rodíč-dospělý), životní pozice a scénáře, psychologické hry v mezilidském chování a komunikaci
- **Eklektická psychoterapie** - selektuje konkrétní techniky z jiných směrů podle toho co se hodí
 - **Integrativní psychoterapie** - integruje účinné terapeutické techniky ze **všech** dostupných psychoterapeutických směrů a flexibilně je přizpůsobuje klientovým potřebám a zakázce. Nové a moderní psychoterapeutické směry začínají být integrativními, zakomponovávají do sebe dosavadně známé funkční účinné faktory
- **Hypnoterapie** - využívá hypnózu = techniku navozující změněný stav vědomí se zvýšenou sugestibilitou a závislostí na hypnotizérovi, ne každý člověk je hypnabilní (schopen být hypnotizován), **sugesce** - obchází racionální část mysle a komunikuje přímo s podvědomím
- **Katathymně imaginativní terapie** - využívá terapeutický potenciál imaginací, spolu s existenciální analýzou je základem **traumaterapie**.
- **DBT** - dialekticko behaviorální terapie - směr cílený na poruchy osobnosti založen na

mindfulness, emoční regulaci a interpersonální terapii.

- arteterapie
- mnohé další směry (Biosyntéza, Pesso Boyden... etc.)

Kvalifikace v psychoterapii Aktuálně je možné provádět psychoterapii ve zdravotnictví vykazovanou na pojišťovnu pouze jako klinický psycholog, nebo lékař s atestací v lékařské psychoterapii. Psychoterapie jako profese (živnost vázaná např. na absolvování výcviku s nutností odborné kvalifikace) oficiálně jinak není zatím v ČR ukotvená. Existuje zde zatím pouze možnost nevázané živnosti (bez nutnosti odborné způsobilosti) pod názvem "poradenství", kterou využívá mnoho absolventů psychoterapeutických výcviků, ale i různých šarlatánů vydávajících se za terapeuty.

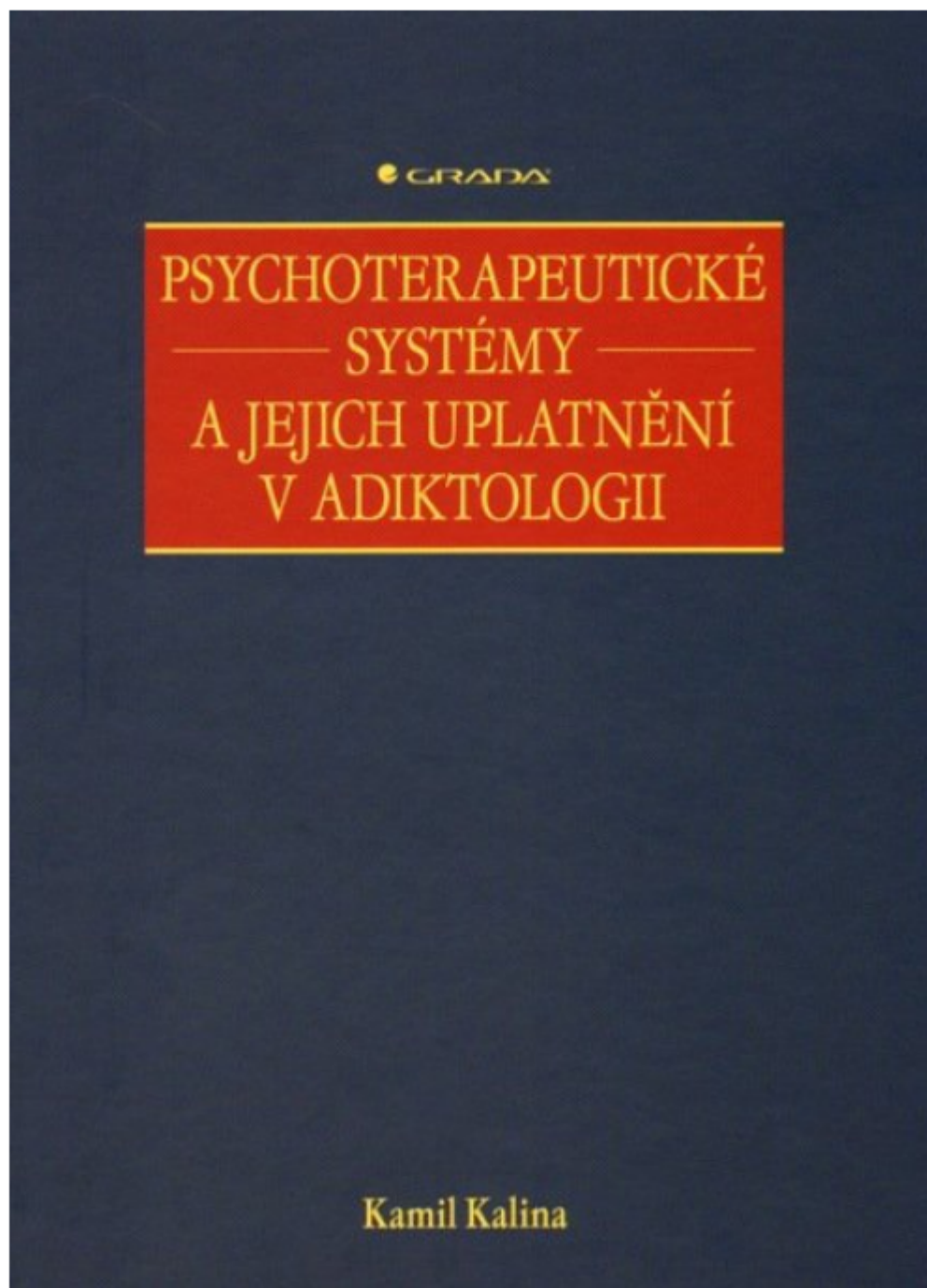
Psychoterapeutický výcvik

Bývá spravidla 4-7 letý (záleží podle institutu a směru)

Skládá se ze 4 částí:

1. **Sebezkušenostní** – v rámci výcvikové skupiny nebo vlastní individuální psychoterapie
 - Podpora vlastního zrání osobnosti, rozšiřování vědomí o vlastních vnitřních procesech, získání autenticity, práce na empatii
 - Nácvik praktických technik a jiných terapeutických dovedností
2. **Teoretická** – seznámení s teoretickým zázemím daného směru
3. **Supervizorní** – práce s vlastními klienty pod dohledem zkušenějšího psychoterapeuta
4. **Ukončení** – často sepsáním závěrečné práce a splněním závěrečné zkoušky

Více: **Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii** - Kalina Kamil, Grada, 2013



Farmakoterapie

Psychofarmakoterapie má za cíl ovlivnit **neurotransmitterové systémy** v mozku a důsledku toho zmírnit až odstranit symptomy duševních poruch.

Psychofarmaka působí různými způsoby:

- **inhibice (blokování/zpomalování) enzymu**, který rozkládá neurotransmitter tím pádem zvyšují dostupnost neurotransmiteru v synaptické štěrbině po jeho vylití
- **inhibice transportéru zpětného vychytávání** neurotransmiteru na presynaptické

membráně, tím pádem zvyšují dostupnost neurotransmiteru v synaptické štěrbině po jeho vylití

- **antagonismus receptorů** - farmakum se naváže na receptor a **deaktivuje ho**, tím pádem neurotransmiter na receptoru nemůže působit, snižuje se jeho efekt
- **agonismus receptorů** - farmakum se naváže na receptor místo neurotransmiteru a **aktivuje ho** jako kdyby ho aktivoval neurotransmiter, zvyšuje jeho efekt.

Multimodální farmaka kombinují více těchto způsobů fungování

Rozdělení psychofarmak do skupin je kategorické, psychofarmaka v určité skupině neléčí pouze poruchu podle které jsou nazvané, používají se v širokém spektru jiných indikací, včetně oborů medicíny mimo psychiatrii (např. antidepresivy se neléčí pouze deprese ale široké spektrum stavů od neurotických poruch, přes reakce na stres, poruchy spánku, impulzivní poruchy, až po předčasnou ejakulaci a močovou inkontinenci).

Rozdělení psychofarmak

- **Antidepresiva** (léky s indikací léčby deprese)
 - Neselektivní inhibitory zpětného vychytávání neurotransmiterů (1.generace)
 - TCA (tricyklická antidepresiva)
 - MAOI (inhibitory monoaminoxidázy) (2.generace)
 - Selektivní inhibitory zpětného vychytávání neurotransmiterů (3.generace)
 - SSRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu)
 - SNRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu)
 - DNRI (inhibitory zpětného vychytávání dopaminu a noradrenalinu)
 - Multimodální agonisté (4.generace)
- **Antipsychotika (neuroleptika)** (léky s indikací léčby psychózy)
 - Typická (1.generace)
 - Incizivní (silný selektivní blok D receptorů)
 - Sedativní (slabý blok D receptorů)
 - Atypická (2.generace)
 - MARTA (multi acting receptor targeted antipsychotic)
 - benzamidy (selektivní antagonisté D receptorů a 5-HT)
 - SDA (antagonisté serotoninu a dopaminu)
 - Moderní - (3.generace)
 - D2,D3 agonisté/antagonisté
- **Anxiolytika** (léky s indikací léčby **akutní úzkosti**)
 - benzodiazepinová
 - nebenzodiazepinová
 - léky potlačující úzkost s jinou primární indikací
- **Hypnotika** (léky s indikací léčby poruch spánku)
 - barbituráty (1.generace)
 - benzodiazepiny (2.generace)
 - Z-hypnotika (3.generace)
 - melatoninová hypnotika (4.generace)
 - léky zlepšující kvalitu spánku s jinou primární indikací
- **Kognitiva a nootropika** (léky s indikací léčby demencí)
 - AChEI - inhibitory acetylcholinesterázy
 - inhibitory NMDA glutamátových receptorů
 - nootropika

- **Thymoprofylaktika** (*stabilizátory nálady*)
 - Lithium
 - Antiepileptika
 - Antipsychotika 2. generace
 - **Psychostimulancia**
 - **Léky používané v léčbě závislosti**
 - substituce
 - aversiva
 - anticravingové preparáty
-

Psychedeliky asistovaná psychoterapie

Fototerapie

ECT

rTMS

Psychochirurgie

Životní styl

From:
<https://imagined.site/uni/ppa/> - Psychiatrie pro adiktology

Permanent link:
https://imagined.site/uni/ppa/doku.php?id=zaklady_lecby_v_psychiatrii&rev=1733564454

Last update: 2024/12/07 09:40

