

## Z czym ludzie zgłaszają się na psychoterapię

„W moim małżeństwie jest już tak źle, że dłużej nie wytrzymam...moja żona stara się, ja też się staram, ale nic nam nie wychodzi....”. „Objadam się a potem wymiotuję, a mam cukrzycę...”. „Pogubiłem się w życiu... nie mam sił i energii, żeby robić to, co do mnie należy....”. „Nigdy w życiu nie byłam szczęśliwa.... moje życie przepływa gdzieś obok mnie, a ja się czuję kompletnie nierealnie.....”. „Piję pół litra alkoholu dziennie i wiem, że nie jestem alkoholikiem, tylko boję się, co się ze mną stanie jak tak dalej będę....”. „Psychiatra powiedział, że mam nerwicę i kazał mi pójść do psychologa..”. „Boję się wyjechać gdzieś dalej z domu, boję się jeździć autobusem...”. „Moje dziecko próbowało się zabić, ledwie je odratowali – czy to moja wina?...”. „Psychiatra próbował mnie uwieść w czasie spotkania, to było obrzydliwe, bałem się o tym powiedzieć nawet żonie”.

Tak zaczęli spotkanie niektórzy moi pacjenci, gdy pytałam, co ich przywiodło do mojego gabinetu. Przytoczyłam tu tylko małą część tego, z czym **ludzie przychodzą na psychoterapię i w czym psychoterapeuta może im pomóc. Czasami są to zaburzenia, a czasami ważne i poważne sytuacje, które wcale nie są zaburzeniami. Więc to, że się ktoś leczy psychoterapeutycznie nie oznacza, że ma jakiegokolwiek zaburzenie**

## Zaburzenie psychiczne

Wyrażenie „zaburzenie psychiczne”, przyznaję, brzmi niepokojąco. „To już ze mną tak źle?”.

Spokojnie.Ci, co od 200 lat zajmowali się psychiką, chcieli by ich wiedza prezentowała się na podobieństwo nazewnictwa medycznego, no i wymyślili. Dodatkowo te etykiety pomagają specjalistom łatwiej się porozumiewać, są rodzajem skrótów myślowych.

„Lekarz mi powiedział, że mam zaburzenie osobowości borderline, i że muszę na to brać leki do końca życia”. Bez paniki, ten skrót myślowy tylko wskazuje na pewien powtarzalny typ człowieka. Inaczej mówiąc, nazwa zwięźle opisuje, jaki rodzaj cierpienia łączy ludzi z taką etykietką. To nie dżuma. To się leczy psychoterapeutycznie, jeśli pacjent ma wolę i pragnienie wyleczenia.

Psychoterapia leczy zaburzenia, jeśli ich podłożem jest nasza psychika. Lista jest bardzo długa. Bo są jeszcze zaburzenia psychiczne, które są spowodowane chorobą albo stanem somatycznym. Wtedy potrzeba specjalnego postępowania, a na początek, porządnej diagnozy.

## Termin nerwica jest anachroniczny i nieprecyzyjny

Tylko proszę Was, nie używajcie terminu *nerwica*. **Jeśli ktoś w XXI wieku używa terminu nerwica, to znaczy, że ignoruje naukę a jego wiedza zatrzymała się w najlepszym razie 20 lat temu.** Więc mówienie o nerwicach jest *patognomiczne* (czyli pozwala coś zdiagnozować). A co? Niepokojącą ignorancję.

Jeśli jest to specjalista zdrowia psychicznego i posługuje się tym terminem w diagnozie – idźcie do kogoś innego.Ale jeśli jest to laik, to wszystko w porządku. Bo czemuż by miał wiedzieć, że ten nieprecyzyjny termin został już kilkadziesiąt lat temu zastąpiony zupełnie inną terminologią, płynącą z rozwoju naszej wiedzy o psychopatologii i że właśnie, dlatego zmieniło się nazewnictwo.

## Lekarz wysłał mnie do psychologa

**Jeśli lekarz psychiatra mówi ci, że powinieneś iść do psychologa, to zwykle ma nieświadomie na myśli psychoterapeutę.** Bo psychiatrzy też często nie zdają sobie sprawy, że psycholog nie ma kompetencji do leczenia psychoterapeutycznego. Z wyjątkiem sytuacji, kiedy lekarz uważa, że trzeba zbadać twoją inteligencję, albo masz chorobę neurologiczną, czy miałeś uraz głowy lub zatrucie, które w jego opinii mogło naruszyć twój mózg – bo wtedy potrzebna jest diagnoza neuropsychologiczna, którą rzeczywiście wykonuje psycholog kliniczny.

## Czy psychoterapia jest skuteczniejsza od placebo?

Że psychoterapia pomaga to już wiemy. A jej wpływ na zdrowie psychiczne jest wysoki (a np. palenia papierosów ma niski wpływ na zdrowie).

Obiektywnie zostało dowiedzione, że jest skuteczniejsza niż brak psychoterapii. Udowodniono też, że psychoterapia jest skuteczniejsza **niż placebo (co najmniej dwukrotnie)**, czego nie można powiedzieć o niektórych modnych lekach na depresję.

## Kiedy będę wyleczony w psychoterapii?

Z badań wiemy także, że spośród pacjentów leczonych psychoterapeutycznie z powodu zaburzenia psychicznego, połowa po 21 sesjach osiągnie klinicznie znaczącą zmianę (mówiąc po ludzku – zostanie wyleczona), a po 50 sesjach 3/4 pacjentów uzyska taką zmianę. To bardzo optymistyczny wynik, zakładając, że sesje najczęściej odbywają się w rytmie raz na tydzień. **Więc po 5 miesiącach połowa pacjentów przestaje mieć objawy, a po roku – trzy czwarte z nich.**

## Czy efekty psychoterapii są trwałe?

Wyniki psychoterapii są dość trwałe. W ostatnich latach sporo badań długofalowych efektów terapii wskazało jednak, że trwałe są efekty psychoterapii ukierunkowanych na wgląd, podczas gdy efekty terapii skupiających się na objawach (behawioralnych) z czasem bardziej maleją. Szczególnie pouczające było tu porównanie efektywności terapii ukierunkowanej na mentalizację z DBT (Dialectic Behavioral Therapy).

Wyjątkiem jest terapia uzależnień, gdzie jest więcej nawrotów.

Psychoterapia powoduje, że pacjent „mniej kosztuje” system opieki zdrowotnej, bo zmniejsza się jego konsumpcja opieki medycznej. Więc na poziomie decyzji NFZ opłaca się inwestować w psychoterapię.

Oprócz badań typowo „laboratoryjnych” nad skutecznością psychoterapii, których trafność jest podważana, robi się też badania „naturalistyczne”, jak psychoterapia działa w rzeczywistych gabinetach i z takimi pacjentami, jacy naprawdę szukają pomocy.

Jedne z najbardziej znanych badań tego typu, zwane Raportem Konsumentckim Seligmana pokazały, że w skutek psychoterapii **pozytywnej zmiany doznało 80-90% pacjentów**, którzy się czuli bardzo źle leczeniem. Co nas nie zaskoczyło – tak jak w innych badaniach - potwierdziło się, że psychoterapeuci z różnym wykształceniem początkowym byli tak samo skuteczni. Ale już doradcy rodzinni i lekarze rodzinni pomagali dużo gorzej i mniej skutecznie.

Dowiedzieliśmy się też, że pacjenci w terapii trwającej dłużej, korzystali więcej.

## **Czy psychoterapia połączona z farmakoterapią jest skuteczniejsza?**

Co ciekawe dla miłośników psychotropów—skuteczność psychoterapii łączonej z farmakoterapią była taka sama jak bez niej.

## **Jakie są ogólne efekty psychoterapii?**

I co jest szczególnie ważne dla konsumentów psychoterapii: **korzystając z psychoterapii, możesz się spodziewać nie tylko „wyleczenia” tego, z czym przyszedłeś na psychoterapię. Dodatkowo poprawią się twoje więzi i kontakty z innymi ludźmi, lepiej będziesz sobie radził z codziennym stresem, będziesz lepiej pracować, doświadczysz osobistego rozwoju i będziesz miał więcej radości z życia. Zwyczajnie będziesz bardziej szczęśliwy.**