



ПРАКСИС

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

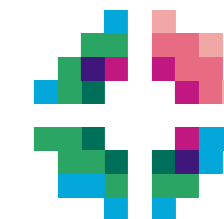
г. Самара, ул. Никитинская, 10а

(846) 201 19 01

psy-praxis.ru

ПРАКСИС

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА



КТО ЭТИМ
ЗАНИМАЕТСЯ?

КТО МНЕ НУЖЕН —
ПСИХОЛОГ
ИЛИ ПСИХИАТР?

ЧТО С ЭТИМ
ДЕЛАТЬ?

ЖИЗНЬ
ПРОСТО
ПРОХОДИТ
МИМО

БОЮСЬ
ЗА СВОЕ
ЗДОРОВЬЕ
КУДА
ОБРАТИТЬСЯ?

ЕМ ЧЕРЕЗ СИЛУ,
ПОТОМУ ЧТО НАДО

НИЧЕГО
НЕ РАДУЕТ

НЕТ
СИЛ

ТРУДНО
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ
ПЛОХО СПЛЮ
ЧТО СО МНОЙ?

ВСЁ
БЕЗРАЗЛИЧНО





1. ДИАГНОСТИКА

2. ТЕРАПИЯ

3. РЕЗУЛЬТАТЫ
ТЕРАПИИ

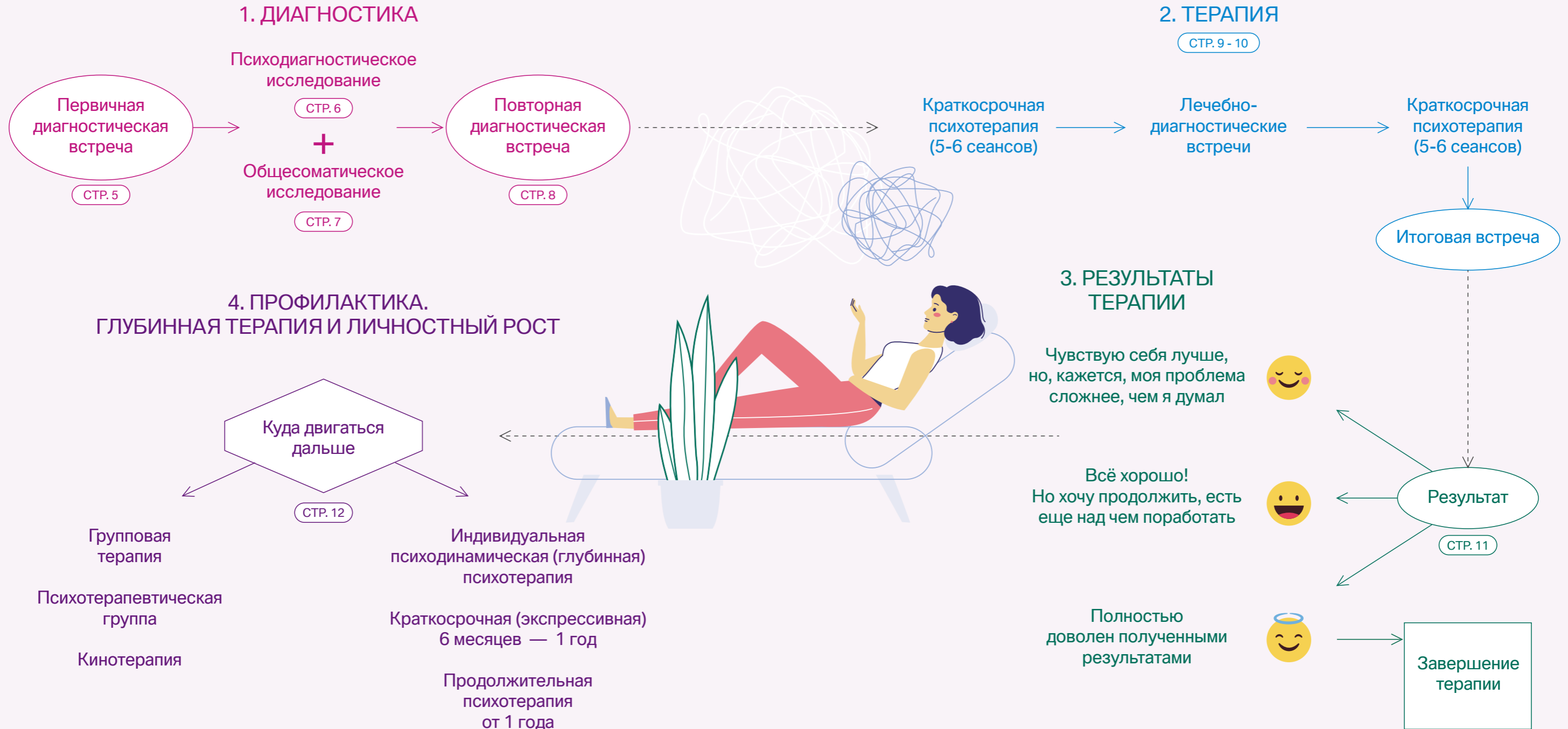
4. ПРОФИЛАКТИКА.
ГЛУБИННАЯ ТЕРАПИЯ
И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

МЕДИЦИНСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ



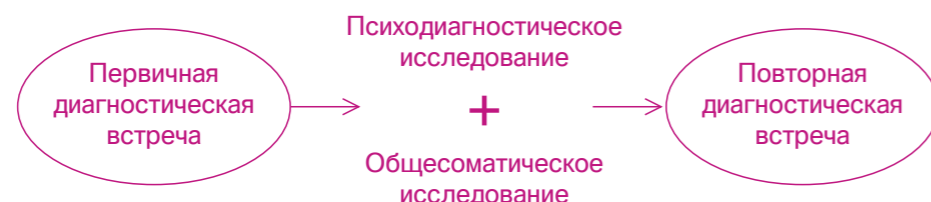
ПРАКСИС

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА



ДИАГНОСТИКА

1



Это важный этап терапии. На этом этапе отвечаем на вопросы: что с вами происходит, как это назвать, и что с этим делать?

4

«Правильный диагноз — половина успеха терапии»

Длительность диагностического этапа — от 3 до 10 встреч, в зависимости от тяжести состояния.

- 1 первичная диагностическая встреча;
- 1 экспериментально-психологическое исследование;
- от 1 до 7 повторных диагностических встреч.

Вместе с проводимой диагностикой вы начнёте получать помощь и почувствуете улучшение состояния.



Первичная диагностическая встреча

Кто проводит:
врач-психиатр,
психотерапевт.

Продолжительность:
90 минут.

Цель:
Сформулировать
предварительную
диагностическую
гипотезу.

Как проходит:

Жалобы. Вы рассказываете врачу о том, что вас беспокоит, по поводу чего обращаетесь.

Анамнез, или по-русски «история жизни». Врач задаёт вопросы об истории возникновения симптомов, о похожих проявлениях в прошлом, о перенесённых заболеваниях, травмах и хронических болезнях. Также врач расспрашивает о вашей жизни, поскольку возникновение психических расстройств связано с жизненными обстоятельствами и эмоциональными реакциями на них.

Предварительный диагноз. На завершающем этапе встречи врач обобщает полученную информацию и формулирует рабочую гипотезу, которая называется «предварительный диагноз». В соответствии с ним назначаются дополнительные обследования и определяются количество дополнительных диагностических встреч.

Что получаете:

Предварительный
диагноз

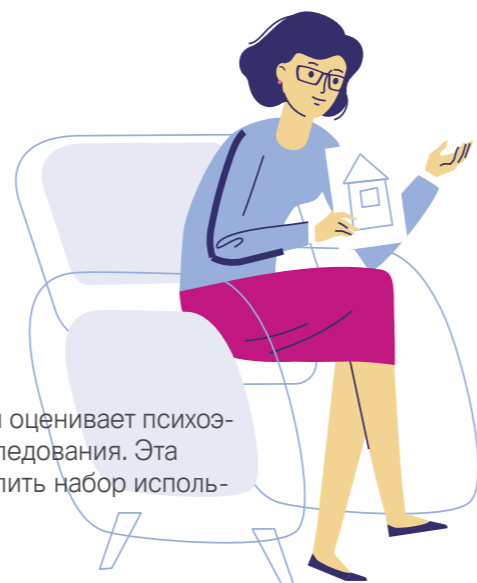
Рекомендации
по дополнительному
обследованию

В ряде случаев уже на первой встрече назначаются медикаменты для облегчения симптомов



5

Психодиагностическое исследование



Как проходит:

Клинико-психологическая беседа. Психолог уточняет причины обращения и оценивает психоэмоциональное состояние на момент исследования. Эта информация помогает психологу определить набор используемых методик.

Экспериментальная часть.

В этой части обследования происходит исследование психики по сферам: внимание, мышление, эмоции, память. Также определяются личностные особенности. Для исследования каждой из сфер используются специальные методики. Экспериментальные методики подразделяются на 2 большие группы: «количественные», отвечающие на вопрос «сколько» (много или мало), и «качественные», отвечающие на вопрос «как» (как, используя свой личностный стиль, вы выполняете предложенные задания).


Обработка результатов и подготовка заключения. Последний этап исследования — это подготовка письменного заключения. Психолог подготовит заключение в течение 3–4 рабочих дней.

Кто проводит: клинический психолог.

Цель: исследование отдельных психических функций (памяти, внимания, мышления) и личностных особенностей с использованием диагностических методик (тестов, рисунков).

Что получаете:

Развёрнутое письменное заключение с описанием особенностей протекания психических процессов. Эта информация дополняет диагностическое впечатление врача, помогает в установлении клинического диагноза и выборе тактики лечения.

 *Заключение пишется с использованием специальных медицинских и психологических терминов. Чтобы правильно понять написанное, результаты лучше обсудить с лечащим врачом.*

Дополнительные обследования

Общеклинические исследования, анализы и консультации



Зачем это нужно: Некоторые симптомы — утомляемость, слабость, головная боль — могут быть как проявлениями психического расстройства, например, депрессии, так и указывать на наличие соматической болезни. Медикаменты некоторых лекарственных групп также дают дополнительную нагрузку на функционирование внутренних органов.

Цель: Получение полной информации о функционировании органов и систем, которая дает возможность всесторонне оценить состояние организма. Это помогает врачу уточнить диагноз и назначить безопасную терапию с учетом имеющихся показателей.

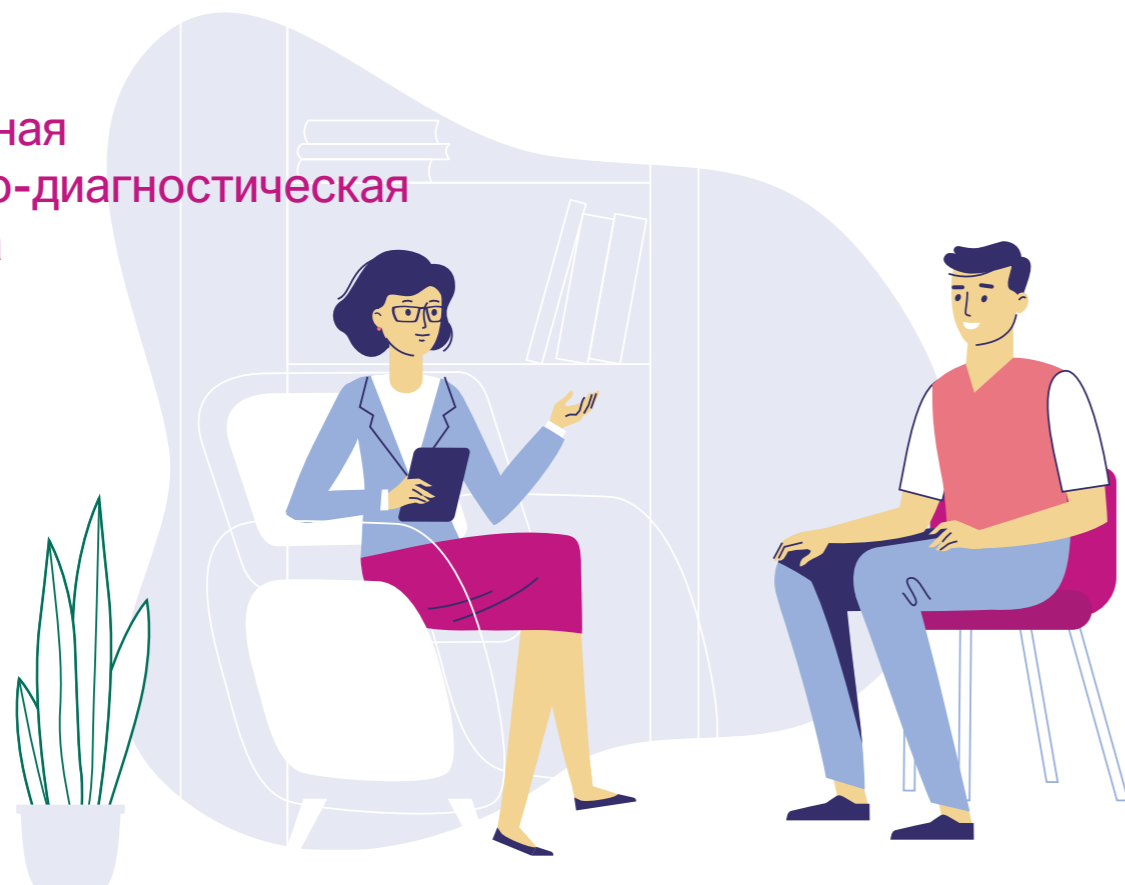
Какими они могут быть:

- ЭЭГ (электроэнцефалографическое исследование);
- ЭКГ (электрокардиографическое исследование);
- ОАК (общий анализ крови);
- Биохимический анализ крови (стандартный);
- Кровь на гормоны: Т3, Т4, ТТГ (свободные).

Стандартный перечень исследований при необходимости может быть дополнен консультациями специалистов: терапевта, невролога, эндокринолога.



Повторная лечебно-диагностическая встреча



Как проходит:

Обсуждаются результаты экспериментально-психологического исследования, результаты дополнительных обследований (лабораторных анализов, консультаций врачей других специальностей) и состояние на момент встречи. С учётом этой информации назначаются медикаменты и определяется готовность для психотерапевтической работы. В одних случаях психотерапия может быть начата параллельно с приёмом лекарств, в других — целесообразнее дождаться медикаментозной стабилизации состояния.

**При состояниях с неясной клинической картиной количество повторных диагностических встреч может быть увеличено с одной до нескольких (2 - 7 встреч). Это касается тех случаев, когда расстройство носит стойкий характер, длится в течение нескольких лет, сопровождается сложностями, наблюдаемыми во всех сферах: в рабочей, социальной и сфере личных отношений.*

Кто проводит:
врач-психиатр, психотерапевт.

Продолжительность:
от 50 минут.

Количество встреч:
от 1 до 7 встреч.*

Цель:
уточнить предварительный диагноз, определить терапевтическую тактику.

ТЕРАПИЯ

2

Краткосрочная
психотерапия
(5-6 сеансов)

Лечебно-
диагностические
встречи

Краткосрочная
психотерапия
(5-6 сеансов)

Итоговая встреча



Главная цель терапии — обретение контроля над симптомами, уменьшение или полное устранение их негативного влияния на самочувствие. Это достигается за счёт сочетания приёма медикаментов и психотерапевтической работы.

Продолжительность терапевтического этапа:

- 1–3 лечебно-диагностических встреч;
- 8–12 встреч для краткосрочной психотерапии в когнитивно-поведенческом подходе.

Подробнее о встречах терапевтического этапа



Краткосрочная психотерапия (в модели КПТ)

Кто проводит: клинический психолог, психолог.

Продолжительность: 45 минут.

Количество встреч: 8 - 12 встреч.

Цель: на встречах с психологом вы научитесь распознавать мысли и модели поведения, которые вызывают неприятные ощущения (например, чувство страха и тревоги). Вы также научитесь менять образ мышления и модель поведения, чтобы ослабить эти негативные чувства и обрести контроль над эмоциональным состоянием.

О методе: когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, это доказавший свою эффективность метод работы с симптомами тревоги и депрессии. КПТ основана на концепции — что мысли, эмоции и модель поведения связаны между собой. То, как мы поступаем в конкретных обстоятельствах, определяется нашими мыслями и чувствами относительно этих обстоятельств. Если поменять то, что мы думаем, то поменяется и то, как мы себя чувствуем и то, как поступаем.

👉 Вместе с психотерапевтической работой проводятся 1–3 встречи с лечащим врачом для оценки состояния и коррекции лечения.

Лечебно-диагностические встречи

Кто проводит: врач-психиатр, психотерапевт.

Продолжительность: до 50 минут.

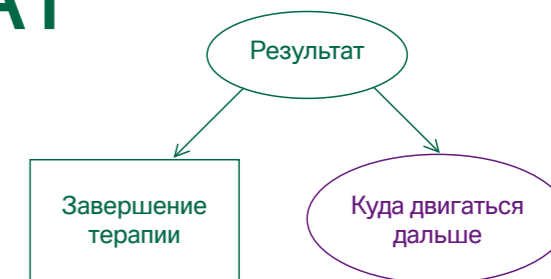
Количество встреч: от 1 до 3 встреч.

Цель: оценка динамики состояния и коррекция схемы лекарственной терапии.

Как проходит: обсуждаются эффекты проводимой терапии, оценивается текущее состояние, корректируется лечение — состав принимаемых препаратов и дозировки.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕЗУЛЬТАТ

3



Кто проводит: врач-психиатр, психотерапевт.

Продолжительность: до 50 минут.

Цель: Подвести итоги и наметить варианты для дальнейших действий.

Как проходит: на итоговой встрече, если возможно, то с помощью шкал измеряется степень прогресса («было — стало»), обсуждаются результаты лечения и что еще можно сделать для поддержания психического здоровья.

Три варианта дальнейших действий:

Первый вариант. Самочувствие превосходное, исчезли беспокоящие симптомы, жизнь снова «заиграла красками», в общем, — довольны достигнутыми результатами.

В этом случае врач даёт рекомендации по продолжительности приёма препаратов, описывает схему отмены лекарств и рассказывает о возможных вариантах профилактики возникновения таких состояний в будущем.

Второй вариант. Самочувствие хорошее, большинство симптомов, которые беспокоили раньше, теперь не беспокоят. Фокус внимания смещается на другие вопросы (самооценка, работа, отношения), которые связаны не с симптомами, а с привычными способами думать, чувствовать и устанавливать отношения, со стойкими убеждениями и моральными идеалами.

Для решения этих проблем рекомендуется психодинамическая (глубинная) психотерапия и участие в психотерапевтической группе.

Третий вариант. Самочувствие лучше, чем до обращения, но желаемых изменений не произошло.

В таком случае назначаются дополнительные лечебно-диагностические встречи. Вероятно, изначальные жалобы маскировали более тяжёлое расстройство, что требует пересмотра диагноза и изменения лечебной схемы.



ПРОФИЛАКТИКА. ГЛУБИННАЯ ТЕРАПИЯ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

4

12

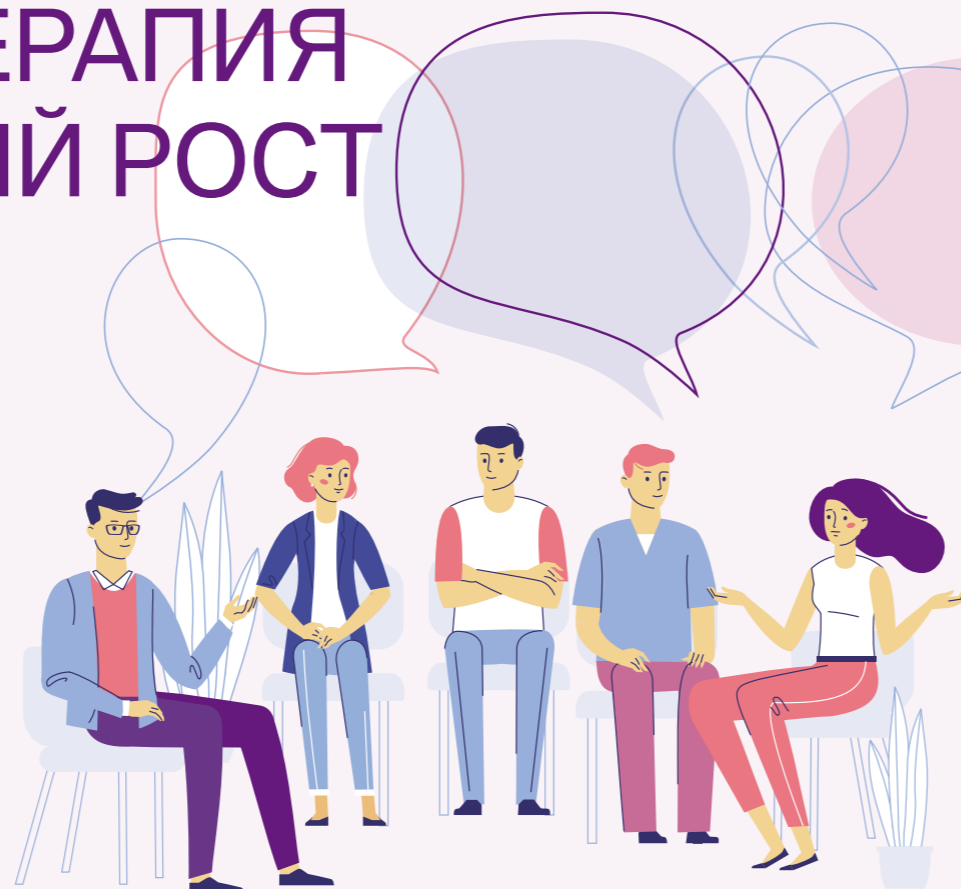
Профилактика — самый важный этап в поддержании психического здоровья, поэтому мы рекомендуем обращаться к психологам и психотерапевтам ещё до возникновения симптомов.

Профилактика подразумевает рост и развитие, а не только восстановление утраченного.

Вместо работы с симптомами, на профилактическом этапе на первый план выходит другая задача — помочь человеку лучше узнать самого себя и за счёт этого измениться.

Вопросы, которыми люди задаются на этом этапе работы: «Почему это происходило со мной?», «Зачем я поступал таким образом?», «Как мои действия повлияли на мою жизнь?», «Кто я и чего хочу от жизни?»

Психотерапия идёт в темпе, приемлемом для каждого конкретного человека, и не ограничена строгими сроками. Для глубинных внутренних изменений требуется достаточное время.



Групповые методы работы

Кто проводит:
клинический психолог,
психолог, психотерапевт

Цель: личностный рост.

Продолжительность:
1,5–3 часа.

Количество встреч:
зависит от типа группы.

Количество участников в группе:
8–10 участников.

Участие в психологической группе даёт возможность:

Улучшить навыки общения. Это происходит благодаря развитию эмпатии. Участники группы учатся распознавать и лучше понимать как собственные чувства, так и чувства других людей.

Освоить новые, адаптивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях и потренироваться в их закреплении.

Научиться понимать и отстаивать свои границы, в том числе за счёт освоения навыка разрешения конфликтных ситуаций.



13

Индивидуальная психодинамическая терапия

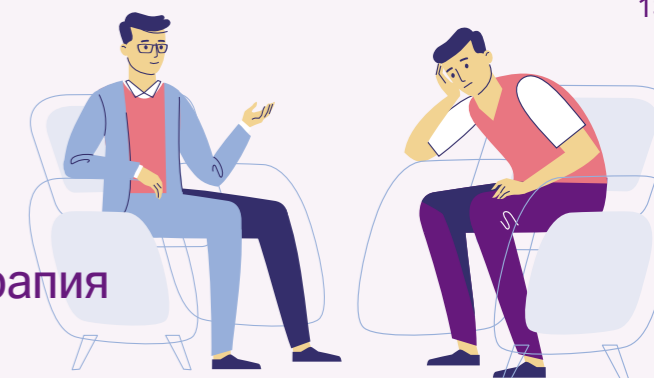
Кто проводит:
психотерапевт, прошедший дополнительную подготовку, имеющий опыт собственного анализа и регулярно участвующий в супервизионной работе, то есть постоянно повышающий свою квалификацию.

Длительность встречи:
45 минут.

Продолжительность терапии: от 25 встреч.

Как проходит:

Психотерапия проходит в форме беседы. Тема беседы задаётся пациентом. Используется метод «свободных ассоциаций», который подразумевает, что человек озвучивает всё, что приходит ему в голову. Таким образом он выражает свои мысли и чувства, а затем совместно с терапевтом интерпретирует их, то есть пытается найти психологический смысл. Выражаемые пациентом мысли и чувства постепенно выводят наружу факторы, лежащие в основе саморазрушительных действий и симптомов. Таким образом, в процессе терапии у человека постепенно появляется способность взглянуть на себя «со стороны» и увидеть то, что раньше не осознавалось. Достигнутое новое понимание — это движущая сила изменений.



Цели долгосрочной терапии:

Понять причины

Сеансы с психотерапевтом помогут найти ответы на вопросы: «Почему это происходило со мной?», «Зачем я поступал именно так?», «Как мои действия повлияли на мою жизнь?» и другие.

Почувствовать внутреннюю свободу

Для этого психотерапевты склонны возвращать пациентам их вопросы, спрашивая: «Ну, а что думаете вы? Как вы относитесь к этому?» Специалист дает понять человеку, что инициатива в его руках, а рекомендации терапевта — всего лишь советы, которые он вправе принимать или отвергать. Этот и другие методы в конечном счете приводят к ощущению свободы своих действий и решений.

Лучше понять себя

В современном мире вопрос собственной идентичности стоит особенно остро, потому что в процесс понимания человеком самого себя вмешивается множество внешних факторов: средства массовой коммуникации, социальные сети, культурные установки и семейные традиции. Все это усложняет поиск ответа на вопрос: «Кто я и чего хочу от жизни?» Особенно сильно эти вопросы начинают мучить человека, когда разрушается то, что долгое время давало ему понимание того, «кто я» в своей социальной роли. Например, пациент теряет понимание себя после развода с супругом или увольнения с работы. В такой ситуации самостоятельно справиться со страхом отвержения и заново восстановить чувство самоуважения очень сложно. Пережить эти переломные моменты и связанные с ними чувства, снова начать понимать себя помогает психотерапия.

Обрести уважение к себе

Даже у самых уверенных в себе людей самоуважение может быть довольно хрупким. Это чувство может разрушить самая незначительная критика от близкого или авторитетного человека. Роль психотерапевта — дать понять, что в ошибках нет ничего страшного и постыдного. Для этого специалист, например, слушает рассказ человека без осуждения, давая понять, что даже то, что он может называть «недостатками» — не повод терять уважение к себе, а всего лишь привычный способ «психологической защиты» от боли, с которой они могут совместно работать.

Найти способы справиться с проблемами

Часто пациенты приходят с желанием спокойно встречать трудности, а не «разваливаться на части» каждый раз, когда в жизни случаются проблемы. Психотерапия призвана помочь найти способы встречать стресс, не теряя чувства связности собственной личности (своих чувств, мыслей, действий) и уверенности в своей способности справиться с проблемами.

Наладить отношения с близкими

Действительно, если терапия идет успешно, клиенты замечают, что стали лучше принимать не только собственные особенности, но и сложности и недостатки других людей. Работа со специалистом также приводит к признанию человеком необходимости других людей в его жизни. Но это уже не инфантильная зависимость от какого-либо человека, а взрослая и зрелая близость.

Ощутить спокойствие и удовлетворение

Основополагающая цель любой психотерапии — удовлетворение человека собственной жизнью. В какой-то степени это можно назвать «счастьем», под которым каждый понимает свое, но не всегда это понимание основано на собственных убеждениях человека, а зачастую строится на установках общества. Психотерапия позволяет переместить фокус с постоянного ожидания «счастья» на наслаждение тем, что уже есть и на желание достичь большего. Именно это дает человеку спокойствие и удовлетворение собственной жизнью.





ПРАКСИС

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
КЛИНИКА

Наша миссия — создать систему психотерапевтической помощи для людей, столкнувшихся с проблемами ментального здоровья.

Наш подход состоит в том, чтобы объединять знания специалистов разных областей и делать их усилия согласованными. В клинике мы определяем — какой специалист и на каком этапе терапии нужен — психиатр, психотерапевт или психолог.

Мы считаем важным видеть в человеке здоровую часть, которая обладает ресурсом для позитивных изменений. Поэтому мы не «лечим болезнь», а помогаем восстановить и поддерживать психическое здоровье.



ЭЛЕКТРОННАЯ
ВЕРСИЯ БУКЛЕТА



Лицензия ЛО-63-01-005327 от 15 ноября 2019 года
Тираж 1000 экземпляров

