

Léčba úzkosti v existenciální analýze.

PhDr. Dana Krausová

www.slea.cz

Ordinace klinické psychologie a psychoterapie
Poliklinika Praha 13, Praha 5

krausova@slea.cz

Klinicko-psychologický den, 8. 10. 2018, Praha

Úzkost se objevuje napříč diagnózami.

Podstata úzkosti ve smyslu **ohrožení vlastní existence** zůstává ve všech klinických obrazech stejná, přesto práce s úzkostí musí vždy odpovídat základnímu diagnostickému obrazu.

Úzkost v EA:

Svět je nejistý, přežití je nejisté



ohrožení, hrozba



podržení, opory, ochrana

Protiváhou úzkosti je důvěra –

tj. schopnost se spolehnout na oporu – vždy tu bude něco nebo někdo, co mne podrží a nenechá mne padnout do prázdna.

úzkost x strach

Podstatou obojího je pocit ohrožení bytí, hrozí zánik existence, ať už fakticky nebo symbolicky.

**Úzkost má v sobě hrozbu smrti
reálnou nebo symbolickou.**

„...to je můj konec...“



NEMOHU BÝT

Podstatou léčby úzkosti v EA je práce s postojem:

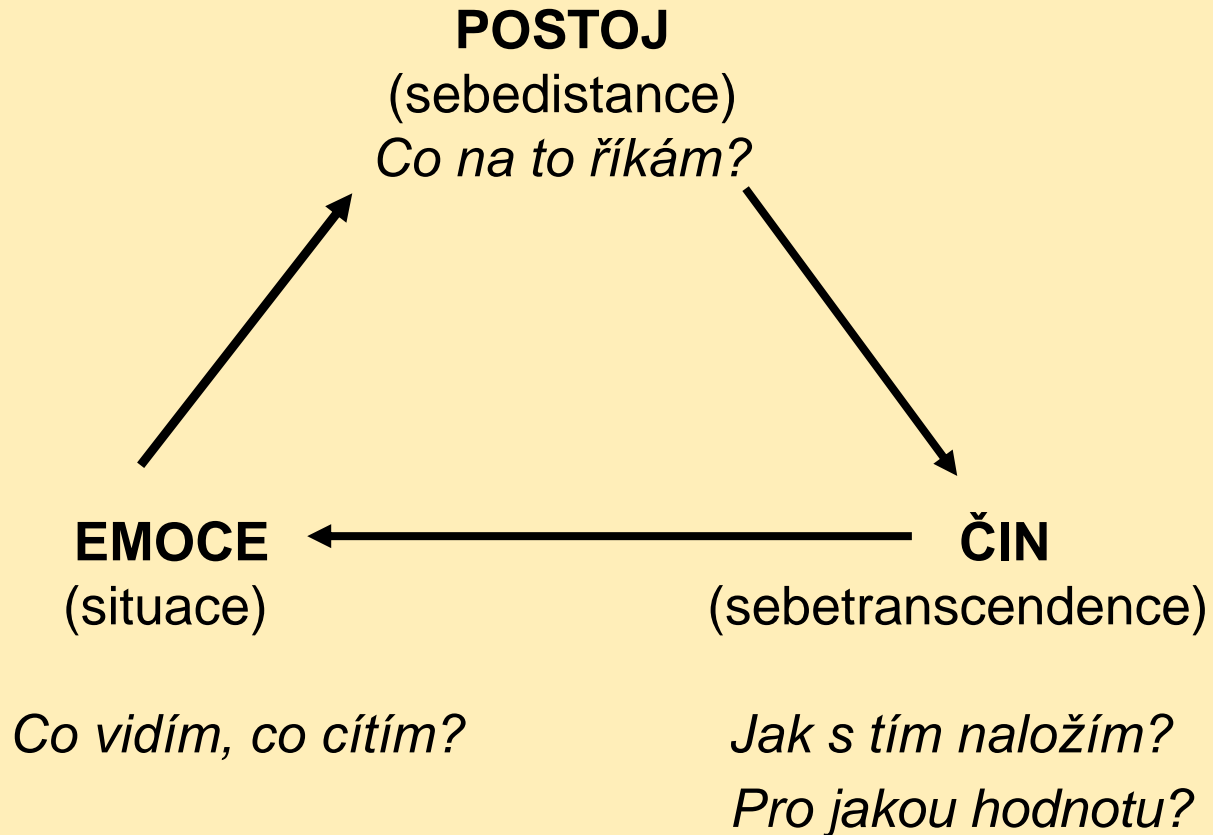
Franklův koncept osoby:

Člověk disponuje schopností zaujímat postoj vůči své emocionalitě.

„Síla ducha jít navzdory.“

„Schopnosti osoby jsou nezávislé na onemocnění.“

EXISTENCIÁLNÍ SCHÉMA ROZHOVORU: (zjednodušeno)



Zaujímání postoje výrazně kotví pacienta v jeho úzkostné nejistotě.

Postoj působí jako hlavní stabilizující prvek.

Vždy vycházíme z možností pacienta.

Tematické okruhy v léčbě úzkostných poruch:

**přijetí faktu „Život je nejistý.“
životní opory a jistoty
vlastní zdroje ochrany
vlastní kompetence (schopnosti, vitálnost, potenciál)
nosnost k riziku.
vztah k hodnotám
vztah k sobě a k životu.**

+

konfrontace s obsahem obav

Ohrožení existence má svůj obsah.

„I vlastní smrt lze přežít.“

Brána smrti

...postupná konfrontace s objektem strachu

Když se bojíte...., čeho se vlastně nejvíc obáváte?
Když si na okamžik představíte, že by se to stalo, z čeho byste měl největší strach?

A když si představíte, že by se to i stalo?

Co by bylo pak?

A kdyby se to opravdu stalo, co by bylo potom?

...to by byla má smrt.....

Ale i to se může stát.... Co by bylo pak?

....dno strachu, prožitek největší hrůzy....

I toto se dá přežít....

... konfrontace, „dno hrůzy“

Co byste nakonec dělal?

Co by vám nakonec zbylo za možnosti?

... aktivace postoje, hledání hodnoty

TRAUMA:

Čím dlouhodobější a hlubší je trauma, tím více dominuje úzkost.

Existenciálním obsah úzkosti v traumatu:

„Nic nedrží.“

„Svět selhal“

„Nerozumím světu“

„Nepoznávám sebe“

„Jde mi o život“

V existenciální rovině je vnitřní osoba
natolik ochromena, že vážně porozumění
světu a sobě.

Terapeutické intervence úzkosti:

stabilizace

ohraničování události jasnými hranicemi

poskytujeme kognitivní vysvětlení

kotvení do prostoru „tady a teď“ smysly

práce s konceptem „zraněné a zdravé části“

práce s představami, s imaginací

vytvoření nového obrazu světa

obnovení vztahu k sobě

Úzkost je projevem vnímavého člověka.

**Není smyslem odstranit úzkost, ale
smysluplné je naučit se s úzkostí zacházet.**

Děkuji za pozornost.