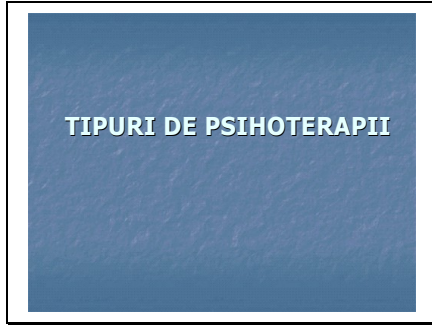
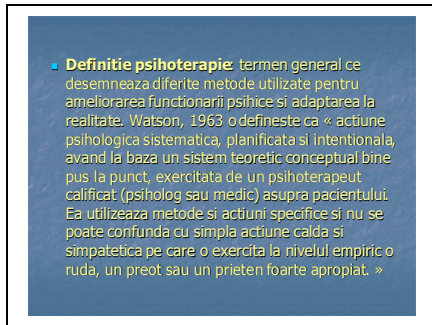


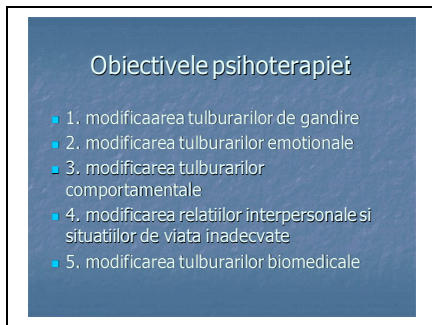
Slide 1



Slide 2



Slide 3



Slide 4

TERAPIILE PSIHANALITICE

- Psihanaliza este o teorie și o formă de terapie elaborată de S. Freud și are ca scop constientizarea conflictelor inconștiente, ce tin de orice de perioada copilăriei, conflicte care ar sta la baza comportamentelor dezadaptative și a emoțiilor negative din prezent retrairăa evenimentelor psihotraumatice din copilărie, ce stau la baza conflictelor inconștiente, se încetează de căutarea sau eliberarea de energii psihice având ca și consecință diminuarea anxietății tehnica psihoterapeutică psihanalitică și propune constientizarea emoțiilor, motivelor și experiențelor de care subiectul nu este conștient pentru ca acesta să le poată controla conștient sau pentru a se elibera de energia psihică pe care acestea le conțin.

Slide 5

Tehnici psihanalitice:

- **asociațiile libere** sunt o tehnică psihanalitică ce încurajează clientul să spună tot ce-i trece prin cap, chiar dacă este vorba de amintiri dureroase, neplăcute. Freud credea că primele elemente ce trec prin capul clientului sunt un indice important al gândurilor refulate în gândirea inconștientă.
- **analiza viselor** este o tehnică ce constă în analiza conținutului latent al unui vis, reprezentat de sentimente și dorințe adânc reprimite de subiectul care în înscuțarea sa de a-și rezolva conflictele inconștiente recurge la diferite mecanisme de apărare, precum condensarea și deplasarea, care substituie și mășchează conținutul real al visului, ce apare sub forma conținutului manifest. Nu este analizat visul în întregime ci doar acele detalii ce par semnificative pacientului și terapeutului, grupate în teme specifice, individualul și de aceea nu putem vorbi de un simbolism universal al viselor, aplicabil oricui și în orice condiții.

Slide 6

- **rezistența** reprezintă efortul depus de pacient tentativelor analistului de a-l face să-și constientizeze gândurile inconștiente
- **transferul** este procesul prin care pacientul transferă asupra terapeutului emoții pe care le-a trăit în copilărie față de un adult important de care se simțea dependent, deci o repetiție a unor experiențe trecute ale pacientului pe care acesta le transferă asupra terapeutului
- **analiza acțiunilor pacientului** precum lapsusurile, comportamentul de flirt,

Slide 7

TERAPIILE COMPORTAMENTALE

- sunt un ansamblu de tehnici bazate pe principiile învățării și care servesc la modificarea comportamentelor maladaptative. Principiul de la care se pleacă este cel al învățării comportamentelor dezadaptative și deci de la posibilitatea de învățare lor prin condiționare operantă și clasică, precum și prin modelare.

Slide 8

Tehnici comportamentale

- **desensibilizarea sistematică** este o tehnică gradată ce presupune asocierea unei relaxări profunde cu stimuli producători de teamă, clasati în ordinea importanței lor pentru pacient.
- **tehnica stingerii comportamentelor nedorite**, de evitare a stimulilor anxigeni, prin contrupărea în imaginație (tehnică imitativă) sau în realitate (tehnică expuneri sau flooding) cu situația anxigenă. Această tehnică este utilă în tulburările anxioase, în special în fobii.
- **terapia prin stimuli aversivi** este o tehnică ce presupune aplicarea unui stimul aversiv unui comportament inadecvat în vederea diminuării și eliminării acestuia.
- **metoda modelării** presupune imitarea unor persoane în vederea dobândirii unor modele de dorit de comportament. Aceasta este utilă în dobândirea unor deprinderi de igienă, alimentare la copii și la persoanele disorientate mental.
- **antrenamentul asertiv** utilizează o gamă întreagă de tehnici ce au ca scop învățarea subiectului cum să-și exprime deschis și adecvat gândurile și sentimentele, cum să se comporte cu ceilalți.

Slide 9

TERAPIILE EXPERIENTIALUMANISTE

- au la bază filosofia existentialistă europeană preocupată de trăirea și devenirea ființei umane, la care se adaugă și tehnici și idei de sorginte orientală. Una din ideile de bază ale acestei orientări este teza lui C. Rogers conform căreia orice organism are tendința înnașcută de a-și dezvolta capacitățile la nivel optim atunci când este plasat în condiții optime.
- psihoterapia experiențială consideră omul ca pe o entitate activă, auto-afirmativă, cu un potențial latent care trebuie valorificat. Demersul acesteia este orientat deci către valorificarea disponibilităților ființei umane, contracararea alienării și conștientizarea maximă a propriului eu în vederea găsitului sensului existenței și deci al sentimentului de coerență.
- idealul acestei forme de psihoterapie este crearea omului spontan, activ, creativ, autentic, accentul fiind pus deci pe perfecționarea omului și nu atât pe vindecarea simptomului sau bolii.

Slide 10

- tulburările psihopatologice sunt considerate expresii ale scăderii potențialului uman, blocaje sau pierderi ale legăturii cu propriul Eu. Anxietatea vine din teama confruntării cu propriile limite, sentimentul vinovăției din ignorarea propriilor posibilități
- în cadrul acestei terapii accentul este pus pe trăirea emoțiilor (insight) și experienței prezente, ce se poate realiza prin constientizarea senzațiilor corporale, a pozițiilor, tensiunilor musculare, mișcărilor organismului, etc, constientizare ce are efect energizant și activator
- tipul de relație terapeutică preconizat de terapiile experiențiale este cel dintre prieteni sau soți, bazat pe empatie, căldura sufletească și acceptarea necondiționată a clientului

Slide 11

- TERAPIILE COGNITIVE SI COGNITIV COMPORTAMENTALE**
- principiul de baza al acestui tip de psihoterapie postuleaza ca modulile in care se comporta un individ sunt determinate de situatiile imediate si mai ales de interpretarile pe care subiectul le face, interpretari adesea eronate care trebuie sesizate si corectate in cursul terapiei si inlocuite cu interpretari adaptative.
 - tehnica este explicata de la inceput clientului, evidentindu-se rolul activ pe care acesta il va avea de jucat in procesul terapeutic, precum si faptul ca este o forma de terapie limitata in timp si cu obiective bine delimitate, operationalizate, ce vizeaza eventual o reorganizare cognitiva adaptativa si nu remanierarea personalitatii ca in psihoterapiile psihanalitice

Slide 12

- Tehnicile psihoterapiei cognitive-comportamentale:
- **identificarea gândurilor negative** care stau la baza emoțiilor negative și a comportamentelor dezadaptative. Aceasta se poate realiza prin discutarea cu clientul a unei experiențe emotionale recente, prin utilizarea tehnicii imaginației dirijate sau a jocului dramatic sau utilizarea modificărilor dispoziționale aparute în cursul sesiunilor terapeutice.

Slide 13

■ **modificarea gandurilor si comportamentelor negative** prin :

- - utilizarea rationalizarii,
- - furnizarea informatiilor referitoare la mecanismele anxietatii clientului
- - distragerea atentiei in cabinet dar si ca tema de casa
- - programarea activitatilor
- - verificarea veridicitatii gandurilor automate negative
- - inlocuirea gandurilor negative cu ganduri mai realiste
- - experimentarea in sfera comportamentului pentru pacientii cu anxietate
