

Psychoterapeuta

229905

Inna nazwa zawodu: nie występują

Zadania i czynności

Ostatnia aktualizacja - 09.2009 r.

Celem pracy psychoterapeuty jest prowadzenie terapii indywidualnej lub/i grupowej w określonej konwencji psychoterapeutycznej, zmierzającej do poprawy funkcjonowania pacjenta, którego w zależności od podejścia teoretycznego określa się również mianem klienta. Psychoterapeuta zajmuje się leczeniem osób cierpiących na różne zaburzenia psychiczne, bądź wówczas, gdy stosowana jest także farmakoterapia, współdziała przy ich leczeniu. Są to najczęściej zdiagnozowane zaburzenia lękowe, fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, depresje, zaburzenia odżywiania, a także niektóre choroby psychiczne. Jednocześnie psychoterapeuta pracuje również z osobami bez zdiagnozowanych medycznie zaburzeń, które doświadczają trudności związanych z realizacją swojego życia, np. mają trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji z innymi ludźmi, cierpią z powodu poczucia niskiej wartości czy braku sensu życia, doświadczają kryzysów związanych np. z chorobą, ze stratą bliskiej osoby czy rozwodem. Psychoterapeuta prowadzi również terapię osób, które dążą do poprawy jakości swojego życia, poprzez rozwój swojej osobowości, przezwyciężanie swoich ograniczeń i zahamowań, zmianę postaw czy sposobów reagowania.

Do głównych czynności zawodowych psychoterapeuty zaliczyć można diagnozowanie i analizowanie trudności/zaburzeń z jakimi zgłasza się pacjent/klient, dobór osób do grup psychoterapeutycznych, prowadzenie sesji terapeutycznych i tworzenie warunków sprzyjających konstruktywnej współpracy, dobór metod i technik pracy do możliwości i potrzeb pacjenta/klienta, przepracowywanie wraz z nim obszarów problemowych, aby doprowadzić do oczekiwanej zmiany lub zniwelowania cierpienia, planowanie pracy z prowadzonymi osobami, współpraca z innymi specjalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym, np. lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą o innej specjalizacji, poddawanie się superwizji, czyli omówieniu swojej pracy z osobą bardziej doświadczoną w zawodzie, a także prowadzenie dokumentacji pacjentów/klientów.

Do podstawowych obowiązków zawodowych psychoterapeuty należy: stałe podnoszenie kwalifikacji zawodowych, dbanie o własny rozwój osobisty, a także zachowywanie tajemnicy spotkań oraz wykorzystywanie całej swojej wiedzy i umiejętności do tego, aby pomóc pacjentowi/klientowi. Psychoterapeuta nie może działać na szkodę pacjenta/klienta, ani wykorzystywać zdobytej wiedzy i relacji z nim do własnych celów.

Praca psychoterapeuty polega na pomocy osobie zgłaszającej się z problemami natury psychicznej w zrozumieniu, łagodzeniu i usuwaniu przyczyn tych trudności, wyrównywaniu deficytów poznawczych, emocjonalnych jeśli takie są, także na pomocy w lepszym poznaniu i zrozumieniu siebie, co w konsekwencji ma doprowadzić do pożądanej zmiany i ulgi w odczuwanym cierpieniu. Metody pracy psychoterapeuty

różnią się w zależności od nurtu psychoterapeutycznego w jakim został przeszkolony. Do podstawowych nurtów psychoterapeutycznych zalicza się: terapię psychoanalityczną, behawioralno-poznawczą, humanistyczno-egzystencjalną, systemową. Psychoterapeuta może prowadzić terapię indywidualną, terapię grupową oraz terapię rodzin czy terapię par. Ze względu na czas trwania wyróżnia się psychoterapię krótkoterminową, trwającą od kilku do kilkunastu spotkań i długoterminową, która może trwać nawet kilka lat.

W zależności od predyspozycji osobowościowych i wybranego modelu teoretycznego terapeuta może być bardziej lub mniej dyrektywny w swojej pracy z pacjentem/klientem. Niezależnie jednak od nurtu, czy też wykorzystywanych metod i czasu trwania terapii, podstawowym narzędziem pracy psychoterapeuty jest on sam. Dlatego od psychoterapeuty wymaga się przejścia własnego procesu psychoterapii, ciągłej pracy nad sobą i wiedzy na temat własnych ograniczeń.