

UPOZNAJTE SE SA  
PSIHOTERAPIJOM

ARETÉ  
IZDAVAČKA KUĆA

*Naslov originala*

Nigel Benson and Borin Van Loon

INTRODUCING PSYCHOTHERAPY

*Edicija Preobražaj*

*Za izdavača*

Nina Gugleta

---

*Glavna i odgovorna urednica*

Nina Gugleta

*Izvršna urednica*

Ana Jovanović

*Prevod*

Jelena Nidžović

*Lektura*

Jelena Janković

*Korektura*

Aleksandra Dunderški

*Dizajn korica*

Anja Banješević

*Štamparija*

Artprint Media, Novi Sad

*Tiraž*

1000 primeraka

*Izdavač*

Areté, Beograd, 2023

Copyright © Icon Books Ltd

Copyright za srpsko izdanje © Arete 2023

# UPOZNAJTE SE SA PSIHOTERAPIJOM

Najdžel Benson  
Borin van Lun

prevod sa engleskog  
*Jelena Nidžović*

[www.arete.rs](http://www.arete.rs)



## Problem star koliko i čovečanstvo...



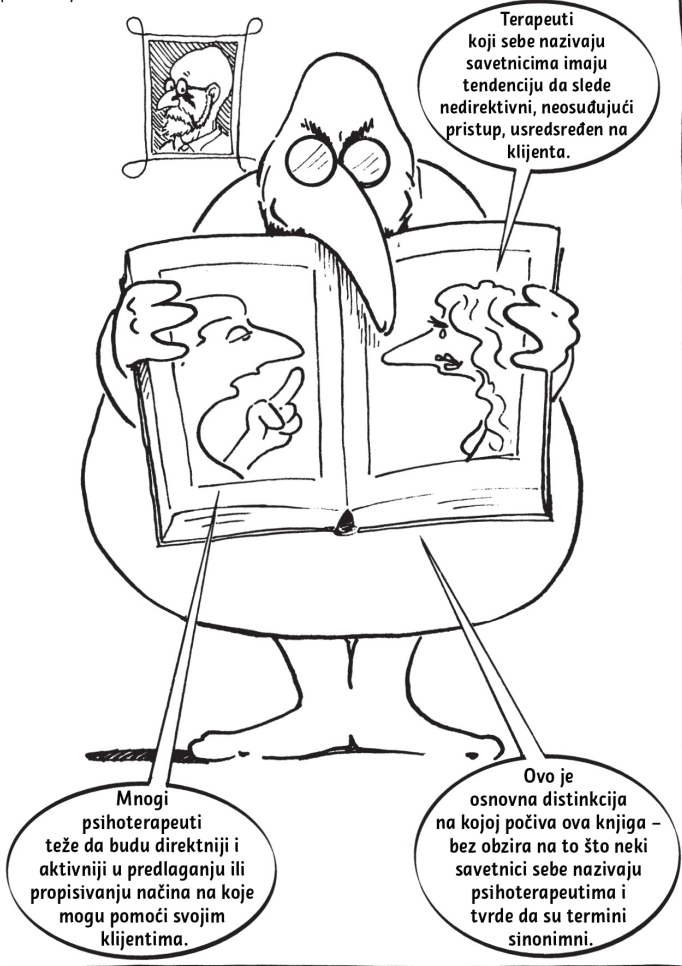
## Šta je psihoterapija?

Psihoterapija doslovno znači „isceljenje uma“. U praksi, ona podrazumeva lečenje poremećaja psihološkim metodama – uz isključivo medicinske procedure ili umesto njih. Ali mišljenja se često razmimoilaze u pogledu toga šta te metode tačno uključuju. Zaista, mnogi se ne slažu oko toga kako treba koristiti sâm termin.



## Psihoterapija i savetovanje

Počeci psihoterapije zapravo sežu u 1894, do psihoanalize Sigmunda Frojda. Ali od sredine 20. veka postoje i drugi pristupi. Danas pojam „psihoterapija“ uključuje mnoge različite oblike pomoći koju edukovani profesionalci pružaju pojedincima ili grupama ljudi.



## Osnovne vrste psihoterapije

Kada je osobi potrebna pomoć, prvi korak je obično da se konsultuje s lekarom koji će pokušati da postavi dijagnozu i ustanovi medicinsku terapiju. Ukoliko se ovo ispostavi kao neefikasno, onda se mogu razmotriti različiti psihoterapijski pristupi. Danas nam je dostupno nekoliko stotina vrsta psihoterapije! Ali, radi adekvatnosti, vidovi terapija će u ovoj knjizi biti podeljeni u sedam glavnih grupa. Prva je **medicinska** ili **somatska terapija** - doslovno „terapija tela“, uglavnom leči upotrebom lekova.

Osnovna pretpostavka u somatskoj terapiji jeste da postoji hemijska neravnoteža koja uzrokuje problem.



Evo, uzmite jednu svake večeri - uskoro će vam biti bolje!





Preostalih šest su nemedicinske terapije.

### PSIHODINAMIČKA TERAPIJA

zasnovana na psihoanalizi,

### BIHEVIORALNA TERAPIJA

zasnovana na teorijama učenja,

### KOGNITIVNA TERAPIJA

zasnovana na promeni razmišljanja,

### HUMANISTIČKA TERAPIJA

zasnovana na pomaganju pojedincima da dosegnu svoje ciljeve,

### GRUPNA TERAPIJA

navođenje ljudi koji su u sličnoj situaciji da pomažu jedni drugima,

### KOMPLEMENTARNE TERAPIJE

uključuju širok opseg pristupa.



Većina „savetnika” je uglavnom završila edukaciju iz oblasti humanističke terapije, ali često koriste i kognitivne i bihevioralne tehnike.

## KO JE PSIHOTERAPEUT?

Činjenica da svako sebe može jednostavno nazvati terapeutom ili psihoterapeutom predstavlja veliki problem! Treba pažljivo proveriti čak i one koji tvrde da poseduju „kvalifikacije“. Profesionalna udruženja postoje da bi legitimisala edukaciju i regulisala ponašanje svojih članova.

Psiholozi koji su kvalifikovani psihoterapeuti treba da imaju fakultetsku diplomu iz psihologije i da završe poseban program edukacije.

Slično ovome, savetnici koji su prošli edukaciju trebalo bi da budu članovi profesionalnog savetodavnog udruženja.

Kvalifikacije, edukacija i etika različitih vidova psihoterapije razmatraju se kasnije u ovoj knjizi...

## KO JE PSIHIJATAR?

Psihijatri su kvalifikovani doktori medicine (dr med.) sa specijalizacijom iz različitih pristupa psihijatriji, poput onih zasnovanih na psihoanalizi. U Ujedinjenom Kraljevstvu, psihijatri moraju da budu medicinski kvalifikovani i kao takvi podležu propisima Britanskog medicinskog udruženja (BMA).

U drugim zemljama, međutim, uslovi nisu uvek tako strogi.

U SAD postoje Američko psihijatrijsko udruženje, Američko psihološko udruženje i Američko psihološko društvo.

Kasnije ćemo se detaljnije osvrnuti na psihijatrijsko lečenje...



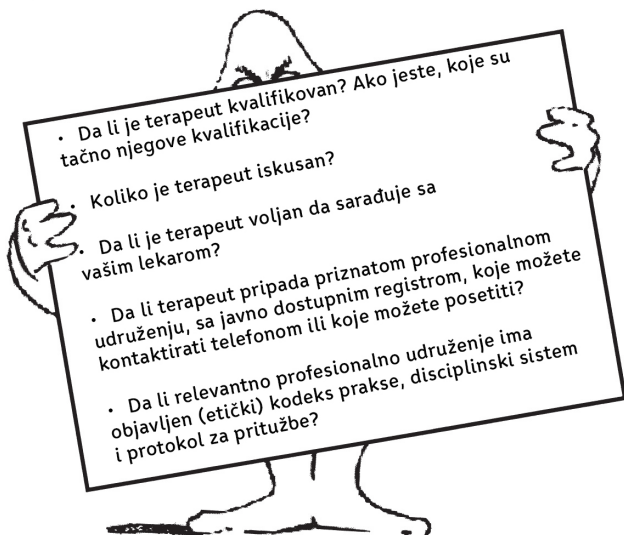
## DRUGI TERAPEUTI

Pored psihijatarata, psihologa i savetnika, ima još mnogo onih koji sebe nazivaju „terapeutima“. Primera radi, to mogu biti ljudi sa sertifikatima iz aromaterapije – primena mirišljavih supstanci, često masažom (jedan od njihovih časopisa zove se, jednostavno, *Therapeut*). Ali ovo je kontroverzno pitanje, naročito ako se uzme u obzir nenaučna priroda teorija i tvrdnji aromaterapije.



## KAKO ODABRATI TERAPEUTA

Vaš izabrani lekar opšte prakse je u prilici da preporuči određene terapeute - na primer, one koji se bave psihoanalizom, kognitivno-bihevioralnom terapijom, osteopatijom, kiropraktikom ili akupunkturom. Dragocene su i preporuke klijenata. Ali postoje i druge stvari koje treba proveriti.




Da li smo terapeut i ja zaštićeni polisom osiguranja?

Koliko košta lečenje?



## ZAŠTO JE LJUDIMA POTREBNA PSIHOTERAPIJA?

Osnovni razlog zbog kojeg je ljudima potrebna terapija jeste to što svakodnevni život osećaju kao pretežak.



To podrazumeva svakodnevne lične probleme i probleme u komunikaciji s drugima, kod kuće ili na poslu.

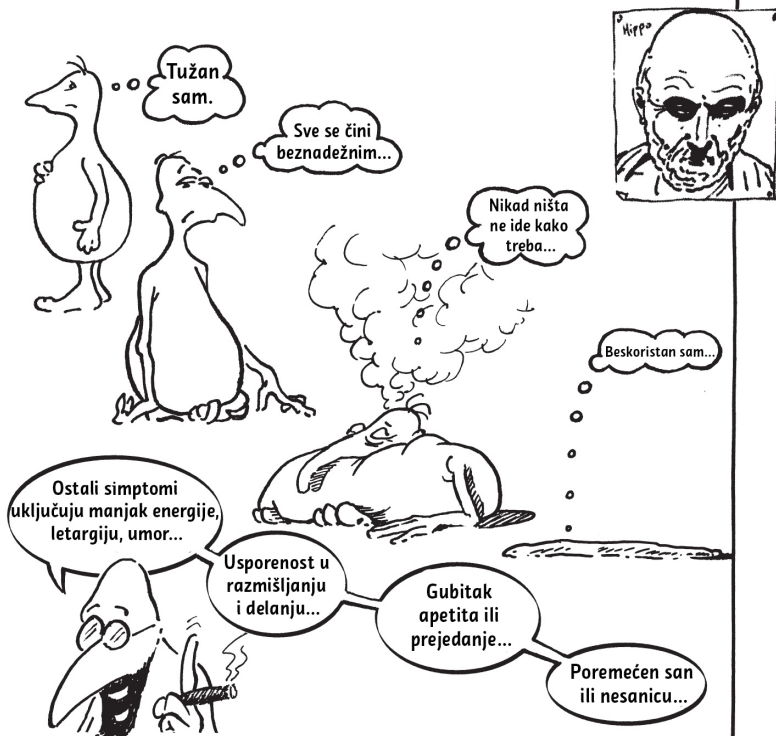
Ne mogu !



Najčešći razlozi zbog kojih ljudi traže pomoć ili je drugi traže za njih, jesu **depresija**, **anksioznost** ili problemi poput **fobija**, **opsesija** i **kompulzija**. Manje uobičajena stanja uključuju **poremećaje u ishrani** (anoreksiju i bulimiju), **samopovređivanje** i **šizofreniju**. Ponekad ljudi žele da generalno uvećaju svoje samopouzdanje i poboljšaju socijalne veštine.

# DEPRESIJA

Depresija je najčešća psihijatrijska tegoba. Opisao ju je starogrčki lekar Hipokrat (460–377. p. n. e.), koji ju je nazvao „melanholijom”. Depresivna osoba obično proživljava sledeće simptome...



**Klinička depresija** razlikuje se od stanja nesreće izazvanog tugom, koje se smatra adekvatnim odgovorom na gubitak voljene osobe ili predmeta, ili od drugih jasnih razloga za nesreću. Depresija se dijagnostikuje samo ukoliko je depresivno raspoloženje nesrazmerno uzroku, traje predugo ili je preteško.

**Manična ili bipolarna depresija** je ređi, poseban slučaj, gde osoba varira od jedne do druge krajnosti, od tuge i neaktivnosti do ushićenja i pojačane aktivnosti.