



DPN Opařany úspěšně zavádí novou terapii pro léčbu sebepoškození, sebevražedného jednání a emoční lability

29.8.2022 Opařany

Největší dětská psychiatrická nemocnice Opařany zavádí do svého léčebného systému dialektickou behaviorální terapii (DBT) z důvodu vysokého nárůstu počtu dětí, u nichž se začala objevovat závažná emoční dysregulace, sebepoškození a sebevražedné chování. Ukázalo se, že běžné terapeutické postupy obtíže nezmírňují u takového počtu dětí a v takové míře, v jaké bychom si přáli. V zahraničí je pro tento typ problémů volena právě DBT jako psychoterapeutická léčba první volby. V DPN Opařany tak dochází k postupnému obohacování terapeutické práce všech pracovníků o nové terapeutické postupy a možnosti podpory těžce emočně dysregulovaných pacientů.

Klinický psycholog David Havelka uvádí: *„DBT je založena na laskavém a přijímajícím přístupu. Terapie se snaží klást důraz na hledání rovnováhy na místo extrémů, snaží se o pochopení principů vlastního chování a nácvik chování nového.“* A doplňuje: *„Program je určený adolescentům od 14 let, kteří mají obtíže se zvládnutím emocí, se sebehodnocením, ve zvládnutí stresu. Je určen pro ty, kterým se nedaří ve vztazích (časté konflikty, pocity opuštění apod.), zažívají opakované krize, vyskytuje se u nich sebepoškození, sebevražedné myšlenky a další.“*

Program probíhá během 7–8 týdenního pobytu v Dětské psychiatrické nemocnici Opařany (v létě 2022 jsme program zahájili realizací zkrácené 3-5 týdenní alternativy programu). Pobyt je složen z přípravné fáze 1-2 týdny (3-5 sezení) a 6 týdnů intenzivního DBT programu. V přípravné fázi tzv. pretreatmentu probíhá bližší seznámení pacienta a rodiny s filozofií DBT a konkrétní podobou programu. Je možné se zde doptat na všechny nejasnosti a probrat také případné obavy. Délka intenzivního DBT programu je zvolena tak, aby bylo možné naučit se a také dostatečně procvičit nově naučené dovednosti ke zvládnutí. Zároveň, pokud se během pobytu ukáže, že problémy jsou závažného charakteru a vyžadují si další péči na lůžku, s pacientem se vytvoří plán další terapeutické práce.

Zahraniční výzkumy ukazují, že u pacientů, kteří absolvují komplexní DBT program, je ve srovnání s obvyklou terapií o 50 % méně sebevražedných pokusů, o 53 % méně výjezdů zdravotnické záchranné služby a návštěv pohotovosti kvůli sebevražednosti, o 73 % méně psychiatrických hospitalizací.

Dále rigorózní výzkumy dokládají, že s DBT jsou spojena tato významná zlepšení, kdy dochází k poklesu sebevražedných pokusů lepším zvládnutím impulzivity a větší důvěrou ve využívání krizových služeb (předcházení dlouhodobým hospitalizacím či závažnému poškození zdraví). Celkově došlo k významnému poklesu sebepoškození, zlepšení regulace emocí a je možné vysledovat i významně kratší délku hospitalizace. U pacientů došlo ke zlepšení symptomů deprese, lepšímu ovládnutí záchvatovitého přejídání. Čísla pak potvrzují lepší vědomou kompenzaci symptomů ADHD, zvýšení celkového a sociálního přizpůsobení a adaptivnější práci se vztekem. Potvrzuje se zvýšená odolnost ve vztazích s druhými, nárůst pozitivního sebehodnocení i snížení závislosti na návykových látkách a jejich škodlivém užívání. Celkově došlo k poklesu interpersonální agrese.

Podstata dialekticko-behaviorální terapie

Dialektika znamená umění podívat se na věc z více úhlů. Je to pohled na svět, který říká, že skutečnost není černobílá, neplatí, že je výhradně jeden názor pravdivý a druhý určitě nepravdivý, že existuje jedna absolutní pravda. Záleží totiž na úhlu pohledu. Z různých úhlů pohledu se může skutečnost jevit různě, takže i dva opačné názory mohou být současně pravdivé. Když je zvážíme společně, vznikne nový úhel pohledu na situaci, který vytvoří novou skutečnost. Dialektika nám pomáhá vidět svět v rozmanitosti namísto v



Dětská psychiatrická nemocnice Opařany

Opařany 121, 391 61
tel.: +420 381 204 211, fax.: 381 204 210
e-mail: dpnoparany@dpnoparany.cz, www: <http://www.dpnoparany.cz>
IČO: 00667421, DIČ: CZ00667421



extrémně, snížit a řešit konflikty, porozumět situacím a reagovat flexibilněji, snížit intenzivní nepříjemné emoce, budovat emoční stabilitu. Vede nás k hledání rovnováhy mezi extrémy, zdánlivě opačné věci mohou být pravdivé, všechno a všichni jsou propojeni. Pomáhá nám „Přijmout sebe takového, jaký jsem, a zároveň se chtít změnit. Dělat maximum v dané chvíli a zároveň se potřebovat zlepšit.“

Behaviorální pochází z anglického slova „behavior“ znamenajícího chování. Je to věda zabývající se tím, jak se našemu chování učíme. Za chování nepovažuje jen to, co je vidět navenek – naše jednání, ale i to, jak se chováme uvnitř sebe (jak myslíme a prožíváme emoce). Behaviorální terapie se chování snaží porozumět (co funguje a nefunguje, co je pro nás užitečné a co ne) a prostřednictvím nového učení nám pomoci získat takové chování, myšlení a prožívání, které jsou pro nás užitečné a vedou k psychickému zdraví. Velkou silou této terapie je postoj, že to, co jsme se naučili a nyní nám nefunguje, se můžeme vždy naučit i jinak.

PhDr. Jana Sosna Voňavková

Tisková mluvčí

M + 420 602 233801

E jana.vonavkova@dpnoparany.cz

W www.dpnoparany.cz

A sídlo (official) Opařany 121,391 61 Opařany držitel ISO 9001:2015

DPN Opařany poskytuje zdravotní služby ambulantní v oboru dětská a dorostová psychiatrie, dospělá psychiatrie, klinická psychologie, fyzioterapie. Zdravotní služby jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Nemocnice má uzavřené smlouvy se všemi zdravotními pojišťovnami. Je státní příspěvkovou organizací, zřizovatelem je Ministerstvo zdravotnictví a je samostatným právním subjektem.



Dětská psychiatrická nemocnice Opařany

Opařany 121, 391 61

tel.: +420 381 204 211, fax.: 381 204 210

e-mail: dpnoparany@dpnoparany.cz, www: <http://www.dpnoparany.cz>

IČO: 00667421, DIČ: CZ00667421

