

# Latvijā lietotās psihoterapijas metodes un to piemērotība cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem

## Bērnu ar autiska spektra traucējumiem psihoterapijas metodes

<b>Metode</b>	<b>Apraksts</b>	<b>Piemērotība bērniem ar autiska spektra traucējumiem</b>	<b>Kādos gadījumos ieteicama</b>
Spēļu terapija	<p>Bērns speciāli iekārtotā rotaļu istabā var brīvi spēlēties, rotaļu gaitā atklājot savas grūtības un resursus.</p> <p>Klasiskā spēļu terapija ir nedirektīva (t.i. – bērns izvēlās, ko darīt, terapeirts seko bērnam).</p> 	<p>Klasiskā, nedirektīvā spēļu terapija dos maz rezultātu bērnam, kurš spēlējas stereotipiski.</p> <p>Pētījumi efektivitāti neapstiprina.</p> <p>Spēļu terapijas elementi var tikt veiksmīgi izmantoti, ja bērns ir ar labu intelektu, spēj rotaļāties ar iztēli, ja terapeitam ir pieredze ar autiskiem bērniem.</p> <p>Var tikt izmantota kā papildus pieeja, līdzās ar citām, strukturētākām metodēm.</p>	<p>Noderīga autisku bērnu brāļiem un māsām</p>
Pasaku terapija	<p>Ar pasaku tēlu palīdzību, tos zīmējot, veidojot, izspēlējot, sacerot un klausoties pasakas, bērns ar simbolisku tēlu un metaforu palīdzību spēj tikt galā ar sarežģītām emocijām, atrast resursus dzīves grūtību pārvarēšanai, izspēlēt un apgūt jaunas lomas, uzvedības modeļus.</p> 	<p>Piemērota tikai bērniem, kuriem ir labs intelekts, spēja simboliski domāt. Piemērota no skolas vecuma.</p> <p>NAV piemērota bērniem, kuri nespēj domāt simbolos, uztver visu ļoti burtiski, nespēj pārnest pieredzi no vienas jomas uz citu.</p>	<p>Noderīga bērnu ar autiska spektra traucējumiem brāļiem un māsām.</p>

Smilšu spēļu terapija	Balstās uz K.G. Junga teoriju. Tieka izmantotas speciālas kastes ar smiltīm un mazu figūriņu komplekts. Bērns smilšu kastē tiek aicināts „būvēt savu pasauli”. Terapeišs pēc tam analizē bērna izmantoto simbolu nozīmi. Jungs uzskatīja, ka cilvēka psihei piemīt spēja „pašai sevi dziedināt” labvēlīgos apstākļos. Šāda spēle var palīdzēt simboliskā līmenī pārstrādāt psihi traumējošās situācijas, ar radošas pašizpausmes palīdzību atbrīvoties no negatīvas emocionālās pieredzes.	Piemērota TIKAI bērniem, kuriem ir labs intelekts, spēja simboliski domāt. Piemērota no skolas vecuma.  NAV piemērota: - bērniem, kuriem ir arī garīgās attīstības traucējumi; - bērniem, kuriem ir pastiprināta sensorā interese par smiltīm (smiltis grib bārstīt, kaisīt), - bērniem līdz ~ 5 gadu vecumam, - bērniem, kuri nespēj domāt un spēlēties simboliski.  Ir pētījums, kas apliecina, ka smilšu spēļu terapijas rezultātā bērniem ar autiskā spektra traucējumiem var uzlaboties iztēle, paplašinās spēlēšanās iemaņas (NEVIS komunikācija, saskarsme u.tml.).  Pasaules praksē ieteikts to izmantot tikai kā papildus pieeju, līdzās citām, strukturētākām metodēm.	Noderīga bērnu ar autiskā spektra traucējumiem brāļiem un māsām.
			

## Psihoterapijas metodes pieaugušajiem ar autiskā spektra traucējumiem

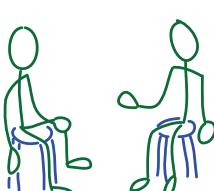
Metode	Apraksts	Piemērotība cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem	Kādos gadījumos ieteicama
Psihodinamiskā un psichoanalītiskā psihoterapija, psichoanalīze	Psihodinamiskā terapija ir vērsta uz emocionālo ciešanu psiholoģisko sakņu atklāšanu un jaunas attiecību pieredzes iegūšanu. Tās pamatā ir psichoanalīzes teorijas un metodes. Psihodinamiskajā psihoterapijā līdzīgi kā psichoanalīzē, pēta pacienta emocionālo problēmu cēlonus, zemapziņas motīvus un konfliktus.	Nav piemērota cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem.	Nav piemērota cilvēkiem autiskā spektra traucējumiem.

Kognitīvi – biheviorālā psihoterapija	<p>Kognitīvi (lat. <i>cognition</i> - izziņas) biheviorālajā (angl. <i>behaviour</i> – uzvedība, izturēšanās) pieejā uzsvērta domāšanas procesu saikne ar uzvedību.</p> <p>Šī pieeja ir strukturēta, direktīva, izglītojoša. Ietver stresa pārvarēšanas prasmju treniņu, problēmu risināšanas tehniku apgūšanu, var sekmēt neadaptīvas uzvedības mazināšanos.</p>	Var būt ļoti piemērota	Ja jāapgūst jaunas prasmes vai uzvedības modeļi. Var ļoti palīdzēt depresijas, trauksmes pārvarēšanai, ļoti konkrētu problēmu risināšanai.
---------------------------------------	---	------------------------	--

Gimenes terapija	<p>Gimenes psihoterapeiti strādā gan ar visu ģimeni, gan ģimenes daļām: pāri, bērniem vai individuāli ar pieaugušajiem ģimenes locekļiem.</p>  <p>Ģimenes terapija ir īstermiņa un reizēm viena sesija var būt ļoti palīzoša. Ģimenes terapijas galvenais mērķis ir uzlabot komunikāciju ģimenē, risināt attiecību grūtības, palīdzēt saprast un pieņemt sarežģītas dzīves situācijas (piemēram, tuvinieku nāve, nopietnas fiziskas vai garīgas saslimšanas).</p>	Var būt ļoti piemērota ģimenēm, kurās aug bērns ar autiska spektra traucējumiem, kā arī tad, ja viens no laulātajiem ir ar autiska spektra traucējumiem.	Ja ir krīzes situācijas ģimenē, vecāku šķiršanās, otrreizējas laulības, konflikti ģimenē, audžuģimene, tuvinieku nāve, bērna diagnoze būtiski ietekmē ģimenes funkcionēšanu.
------------------	--	--	--

Psihodrāma	<p>Psihodrāma izmanto lomu spēles, notikumu un situāciju izspēlēšanu, dramaturģijas metodes, lai drošā un atbalstošā vidē apgūtu un trenētu jaunas, daudz noderīgākas lomas un uzvedību modeļus. Var tikt izmantota gan pieaugušajiem, gan bērniem ar autiska spektra traucējumiem.</p> 	Var būt noderīga augsti funkcionējoša autisma gadījumā. Bērniem, kam papildus autiska spektra traucējumiem ir arī garīgā atpalicība, psihodrāma būs maz piemērota.	Ja nepieciešama jaunu uzvedības modeļu un lomu apgūšana, ja ir vajadzība „paraudzīties uz sevi no malas”.
------------	---	--	---

Eksistenciālā psihoterapija	<p>Eksistenciālisti uzskata, ka terapijā mainīt cilvēku nav pašmērķis – būtiskākais ir cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem skaidri izprast savas dzīves unikālo kontekstu visplašākajā nozīmē, proti, redzēt savu dzīvi kā veselumu, bez bailēm un meliem.</p> <p>Eksistenciālās psihoterapijas procesā cilvēkam ir iespēja izprast savas attiecības ar cilvēka dzīves universālajiem aspektiem: bailēm, nenoteiktību, brīvību, nāvi, atbildību, mīlestību.</p> <p>Šī virziena teorētiskā bāze ir cieši saistīta ar eksistenciālisma filozofiju.</p> 	<p>Piemērota tikai pieaugušajiem, netiek izmantota bērniem.</p> <p>Var būt noderīga arī pieaugušam cilvēkam ar Aspergera sindromu, ja viņš spēj un vēlas domāt filozofiskās kategorijās.</p>	Ja cilvēka jautājums ir par dzīves jēgu, vēlēšanās izprast savu dzīvi kā veselumu.
-----------------------------	---	--	--

<b>Grupu terapija</b>	<p>Grupu psihoterapijā viens vai divi grupas vadītāji sniedz psihoterapeitisko palīdzību nelielai cilvēku grupai. Parasti grupā ir 7-12 cilvēki. Grupas norise var ilgt no dažām stundām līdz pat dažiem gadiem.</p> <p>Psihoterapeitiskās grupas var būt tematiskas vai bez iepriekš noteiktas tēmas. Arī psihoterapeitisko grupu formas var būt ļoti dažādas. Atšķirīgi var būt arī psihoterapeitisko grupu mērķi, piemēram, dalībnieku personības izaugsmē, atbalsts krīzes situācijās, attiecību grūtību risināšana, komandas saliedēšana, radošuma veicināšana utt. Grupas vadītāja izmantotās metodes ir atkarīgas no konkrētā psihoterapijas virziena.</p> <p>Psihoterapeitiskā grupa sniedz drošu vidi, kur apzināt jau esošos un izmēģināt jaunus attiecību veidošanas modeļus ar citiem cilvēkiem, sevi un pasauli.</p> 	<p>Grupu terapija var būt gan ļoti piemērota, gan ļoti nepiemērota cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem (jo grupas mēdz būt dažāda lieluma, ar dažādiem mērķiem un dažādi organizētas).</p> <p>Parasti pirms uzņemšanas grupā ir individuālas pārrunas ar psihoterapeitu.</p> <p>Psihoterapeits obligāti jābrīdina, ka šim cilvēkam ir autiska spektra traucējumi, un tad viņš varēs izlemt, vai konkrētajam cilvēkam konkrētā grupa būs noderīga.</p>	<p>Ja ir apzināta vēlme uzlabot attiecības ar citiem cilvēkiem.</p> <p>Vecāku atbalsta grupas var būt ļoti noderīgas cilvēku ar autiska spektra traucējumiem tuviniekiem.</p>
-----------------------	---	--	---

<b>Hipnoze</b>	<p>Ar hipnotiskā transā veiktu intervenci, aktivizējot zemapziņas procesu un izmantojot cilvēka pašresursus, tiek ierosinātas pārmaiņas apziņā. Psihē neapzinātajā daļā ir ierakstīta visa cilvēka attīstība no viņa ieņemšanas brīža, problēmu vēsture, to cēloņi, attīstība un pašreizējais rezultāts, kas izpaužas kā konkrēta problēma. Neapzinātie procesi zina adekvātu risinājumu problēmas transformācijai un atrisināšanai.</p> <p>Psihoterapeitiskais process nenotiek apzinātā līmenī, bet izpaužas pozitīvi turpmākajā cilvēka dzīvē.</p>	<p>Hipnoze NEVAR atrisināt problēmas, kuras saistītas ar izmaiņām ģenētiskā vai organiskā līmenī.</p>	<p>Trūkst datu par izmantošanu cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem.</p>
----------------	---	---	---

## Mākslu terapijas

Mākslu terapijas (mūzikas terapija, mākslas terapija, deju un kustību terapija, drāmas terapija) izmanto dažadas mākslu metodes, lai sasniegtu psihoterapeitisku mērķi – palīdzētu cilvēkam izpaust viņa domas un jūtas, risinātu viņa dzīves grūtības, veicinātu personības izaugsmi, uzlabotu garīgo veselību. Visas mākslu terapijas metodes var tikt izmantotas darbā ar cilvēkiem ar autiska spektra traucējumiem, taču katrai metodei ir arī savi ierobežojumi.



kam vājas smalkās motorikas vai saasināta sensorā jūtīguma dēļ ir nepatika pret darbošanos ar mākslas materiāliem. Jāņem vērā, ka bērniem var būt arī alerģijas pret kādu no mākslas materiāliem.

**Mūzikas terapijā** tiek izmantoti dažādi muzikālās izpausmes līdzekļi – mūzikas instrumenti, balss, dziedāšana, bieži vien arī kustības. Pasīvā mūzikas terapija ietver mūzikas klausīšanos, aktīvā – mūzikas radīšanu. Mūzikas terapiju lieto bērniem, kuriem ir traucēta valodas, motorikas vai kognitīvā attīstība. Speciālas brīvās improvizācijas metodes palīdz paplašināt viņu kustību koordināciju (kāju, roku un mutes motorās spējas). Var attīstīt lielāku dzirdes uzmanību un sekmēt valodas attīstību. Mūzikas terapija var palīdzēt bērniem ar autiska spektra traucējumiem izprast vokalizācijas izmantošanu komunikācijai (t.i. – bērns saprot, ar kādu nolūku mēs ar skaņām vēršamies cits pie cita). Var būt piemērota arī pavisam maziem bērniem.



**Deju un kustību terapija** balstās uz principu par psihešes un ķermeņa vienotību. Deju un kustību terapijā tiek izmantota deja, dažādi kustību vingrinājumi un spēles, kā arī dažādi rekvizīti (lakati, bumbas u.c.). Deju un kustību terapija palīdz apzināties savu ķermeņa paštēlu, mazināt ķermeņa sasprindzinājumu, veicina emociju apzināšanos un regulāciju, uzlabo komunikāciju. Var būt izmantojama arī ar nerunājošiem bērniem, palīdzot veidot kontaktu caur kustībām. Var nebūt piemērota pavisam maziem bērniem ar autiska spektra traucējumiem.



**Drāmas terapija**, līdzīgi kā psihodrāma, izmanto teātra metodes, izspēlējot dažādas situācijas. Daudz izmanto roku lelles, pirkstiņlelles, maskas u.c. līdzekļus, kas palīdz iejusties dažādās lomās, izspēlēt un atainot gan situācijas no reālās dzīves, gan izdomātus sižetus. Žauj bērnam paraudzīties uz savu dzīvi no malas, apgūt jaunus lomu un uzvedības modeļus, trenēties drošā vidē meklēt risinājumus reālām grūtībām. Psihodrāma ir piemērota bērniem, kuri spēj simboliski spēlēties. Nebūs piemērota pavisam maziem bērniem vai bērniem, kuriem ir arī garīgās attīstības traucējumi.

[www.eksistencialapsihoterapija.lv](http://www.eksistencialapsihoterapija.lv)  
[www.psihoterapija.lv](http://www.psihoterapija.lv)  
[www.privatpsiatrija.lv](http://www.privatpsiatrija.lv)  
[www.martemeo.lv](http://www.martemeo.lv)  
[www.arttherapy.lv](http://www.arttherapy.lv)  
[www.muzikasterapija.lv](http://www.muzikasterapija.lv)  
[www.velki.lv](http://www.velki.lv)  
[www.portage.lv](http://www.portage.lv)  
[www.autisms.lv](http://www.autisms.lv)