

Povzetek usklajenosti psihoterapevtskih pristopov, podprtih s strani European Association of Psychotherapy (EAP) z mednarodnimi smernicami za obravnavo težav na področju duševnega zdravja

Sledeči dokument povzema usklajenost psihoterapevtskih pristopov, podprtih s strani European Association of Psychotherapy (EAP) z mednarodnimi standardi in smernicami za obravnavo težav na področju duševnega zdravja. V pregledu smo preverili sledeče strokovne smernice in baze:

- National institute for clinical excellence (NICE),
- Cochrane Database of Systematic Reviews (CDSR) in
- spletno stran Ameriškega združenja psihologov (American Psychological Association APA) in v primeru pojavnosti razdelek standardi in smernice.

Dodatno smo ujemanje preverili dokumentu Avstralskega psihološkega združenja (Australian Psychologist Society APS) Evidence-based psychological interventions in the treatment of mental disorders: A literature review, kjer so psihoterapevtske intervence sistematično ovrednotene na podlagi izsledkov empiričnih raziskav.

Na podlagi zbranih informacij in dokazov smo ovrednotili prepoznavnost in utemeljenost posameznih psihoterapevtskih pristopov.

A - pristop se pojavi v strokovnih smernicah in standardih

B - pristop se ne pojavi v strokovnih smernicah standardih

Podprti pristopi s strani European Association of Psychotherapy (EAP): <https://www.europsyche.org/approaches/>

Zraven spodaj naštetih navajajo tudi Multimodalni pristop (Multimodal Approach), ki ni ovrednoten, saj v to kategorijo po opisu spada katerikoli psihoterapevtski pristop, ki ustreza ECP kriterijem.

Pristop	Vključenost pristopa v katero od mednarodnih strokovnih smernic
Bioenergetska analiza (Bioenergetic Analysis)	B
Biosintetična terapija (Biosynthesis Therapy)	B
Telesna psihoterapija* (Body Psychotherapy)	B
Psihoterapija povezovanja	B

(Bonding Psychotherapy)	
Eksistencialna psihoterapija (Existential Therapy)	B
Gestalt terapija (Gestalt Therapy)	B
Hipno psihoterapija (Hypno Psychotherapy)	A
Integrativna psihoterapija (Integrative Psychotherapy)	B
Logoterapija (Logotherapy)	B
Nevro-lingvistična psihoterapija (Neuro-Linguistic Psychotherapy)	B
Person-centered in izkustvena psihoterapija (Person-centred and Experiential Psychotherapy)	B
Pozitivna psihoterapija (Positive Psychotherapy (Peseschian, since 1968))	B
Psiho-organska analiza (Psycho-Organic Analysis)	B
Psihoanaliza, psihoanalitične ali psihodinamske psihoterapije (Psychoanalysis, Psychoanalytic and Psychodynamic Psychotherapies)	A
Psihodrama (Psychodrama)	B
Psihosinteza (Psychosynthesis)	B
Realitetna terapija (Reality therapy)	B
Sistemska družinska terapija (Systemic Family Therapy)	A
Transakcijska analiza (Transactional Analysis)	B

Opombe. * Spletna stran EAP ne navaja specifičnih intervencij ali racional telesne psihoterapije. Glede na razpoložljiv opis deluje, da gre za krovni pojem, ki zajema širok spekter posameznih

pristopov, kot so posamezne smeri iz npr. 3 vala VKT (čuječnost) kot tudi bolj specifične struje npr. bio-energetika.

Strokovne pomanjkljivosti

Odsotnost uveljavljenih psihoterapevtskih pristopov

Na seznamu psihoterapevtskih pristopov, ki jih podpira EAP ni zaslediti pristopov, ki izhajajo iz vedenjsko-kognitivne terapije; znanstveno utemeljene terapije, ki je pogosto prva izbira zdravljenja za različne motnje duševnega zdravja.

Pomanjkanje dokazov o učinkovitosti

Za več EAP pristopov meta-analiz ali sistematičnih preglednih člankov o njihovi učinkovitosti ni mogoče najti. Pri nekaterih so najdeni podatki o zanemarljivem efektu, večkrat pa tudi podatki o pomanjkanju dokazov o učinkovitosti in o potrebi po razširjanju tovrstnih raziskav. Težava je, ker s pomanjkanjem dokazov nismo prepričani, da je psihoterapija zares učinkovita, prav tako pri tem niso jasne njihove kontraindikacije. V luči tega ne moramo biti prepričani, da človek dobiva pomoč, ki jo potrebuje. Izbira zdravljenja bi morala biti jasno indicirana, česar pri z B ovrednotenimi pristopi zaenkrat ne moramo trditi.

Strokovne in znanstvene publikacije

Uradno revijo EAP, *International Journal of Psychotherapy*, izdaja zveza v samozaložbi. Na spletni strani revije (<https://www.ijp.org.uk/>) ni zaslediti relevantnih podatkov, ki so značilni za akademske revije, npr. indeksiranje, faktor vpliva, znanstvena založba etc. Tudi ob pregledu uredniškega odbora omenjene revije manjkajo uradni elektronski naslovi, povezani z relevantnimi institucijami - namesto tega člani in članice uredniškega odbora uporabljajo osebne elektronske naslove.

Primer dobre prakse na tem področju predstavlja Britansko združenje za vedenjsko kognitivno psihoterapijo (British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, BABCP), ki med drugim izdaja znanstveno revijo Behavioural and Cognitive Psychotherapy

(<https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy>).

Slednja je indeksirana, ima faktor vpliva, izdaja jo založba Cambridge University Press.