



Kedy a ako klientovi odporučiť terapiu

ZÁKLADNÉ POKYNY



© International Coach Federation. Júl 2019.

Tento sprievodca slúži ako zdroj informácií v prípadoch, keď potreby klienta presahujú rámec kompetencií koučov. Pomôže im pri rozlišovaní, kedy a ako odporučiť klientovi pomoc odborníka na duševné zdravie či iný typ pomoci. Cieľom je pomôcť koučom rozpoznať u klienta ťažkosti spojené s duševným zdravím, ktoré presahujú možnosti koučovania, a naučiť sa, ako k nim pristupovať. V istých prípadoch je úlohou kouča pomôcť klientovi aj pri rozlišovaní potreby vyhľadať odbornú pomoc.

Tieto pokyny vychádzajú z profesionálnych názorov odborníkov na duševné zdravie a koučov z Austrálie, Kanady, Juhoafrickej Republiky, Holandska a Spojených štátov na to, ako možno rozpoznať situácie, v ktorých sa u človeka rozvíjajú vážne ťažkosti súvisiace s duševným zdravím, a na to, ako takému človeku odporučiť pomoc odborníka na duševné zdravie.

Tieto pokyny predstavujú základný súbor odporúčaní, ako pomôcť niekomu, kto trpí ťažkosťami s duševným zdravím. Každý človek je jedinečný, a preto podporu treba prispôbiť na mieru potrebám daného jedinca. Tieto odporúčania nemusia byť vhodné pre každého. Sú navrhnuté s cieľom poskytnúť pomoc tým, ktorí pôsobia v rozvinutých anglofónnych krajinách, a preto nemusia byť ideálne pre ostatné kultúrne skupiny či osoby žijúce v krajinách s odlišným systémom zdravotníctva.

Prvú verziu týchto pokynov uvádzame ako pilotný program, preto je dôležitá aj vaša spätná väzba. Tých, ktorí používajú túto príručku, pozývame k tomu, aby sa zapojili do celosvetovej komunity a prostredníctvom spätnej väzby ju zlepšovali. Spätnú väzbu môžete poskytnúť online na stránke [Spätná väzba k pokynom pre odporúčanie terapie](#). Formulár sa sprístupní po zadaní kódu: Guide_Feedback

Autorské práva k týmto pokynom vlastní Medzinárodná federácia koučov (ICF), na nekomerčné účely ich však možno šíriť s uvedením informácie, že ide o materiál ICF.

Alicia M. Hullingerová
alicia.hullinger@coachfederation.org

Joel A. DiGirolamo
joel.digirolamo@coachfederation.org

Ako citovať tieto pokyny: Hullinger, A. M., DiGirolamo, J. A. (2018). *AKO KLIENTOVI ODPORUČIŤ TERAPIU: ZÁKLADNÉ POKYNY*. Prevzaté z webovej lokality Medzinárodnej federácie koučov: <https://coachfederation.org/app/uploads/2018/05/Whitepaper-Client-Referral.pdf>.

OBSAH

4	Úvod
5	Koučovanie verzus psychoterapia
7	Prečo odporučiť pomoc odborníka
9	Kedy odporučiť pomoc odborníka
11	Náznaky pre odporúčanie odbornej pomoci
17	Ako odporúčať pomoc odborníka
18	Čo ďalej po odporúčení
19	Krízové situácie
20	Pokyny na zachovanie dôvernosti
20	Všeobecné zdroje
22	Poznámky

ÚVOD

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) budú medzi hlavné zdravotné problémy v roku 2020 patriť najmä depresívne a úzkostné poruchy, a to vrátane psychických ťažkostí spojených so stresom, ktorých závažnosť je porovnateľná aj so závažnosťou srdcovo-cievnych ochorení. To znamená, že pravdepodobne sa čoraz častejšie budete stretávať s klientmi, ktorí trpia ťažkosťami s duševným zdravím.

Tento sprievodca slúži ako zdroj informácií v prípadoch, keď potreby klienta presahujú rámec kompetencií koučov. Pomôže im pri rozlišovaní, kedy a ako odporučiť klientovi pomoc odborníka na duševné zdravie či iný typ pomoci.

Odporučiť znamená diskutovať s klientom o ďalšom postupe, spoločne pracovať na možných riešeniach a povzbudiť klienta k tomu, aby konal s cieľom nájsť vhodné informácie či dohodnúť si sedenie. Odporučiť klientovi pomoc odborníka treba v takých situáciách, keď klient otvorí otázku, ktorá presahuje rámec kompetencií kouča.

V rámci koučovania klient môže hovoriť o problémoch súvisiacich s duševným zdravím. Kouč následne zváži svoje možnosti a môže sa rozhodnúť buď odložiť koučovanie, pokračovať v ňom, alebo ho ukončiť. Niektorí z klientov, ktorí majú záujem o koučovanie, môžu javiť známky vážnych duševných ťažkostí, ktoré je potrebné riešiť v rámci psychoterapie. Koučovia si musia byť vedomí svojich hraníc a mali by dokázať rozpoznať situácie, keď klient potrebuje viac než to, čo ponúka koučovanie. Zmluva o koučovaní slúži pre vás i pre klienta ako nástroj, ktorým možno definovať, čo je možné riešiť v rámci koučovania a čo už nie.

Psychológia často hovorí o pracovaní s celým bytím, čiže o pracovaní s rôznymi súčasťami identity jednotlivca (psychologickými, biologickými, emocionálnymi, sociálnymi a kultúrnymi). Koučovia môžu v tomto zmysle čeliť situáciám, ktoré presahujú ich možnosti a odbornosť. Je to prirodzené a treba to očakávať. Súčasťou koučovania je teda aj odporúčanie terapií alebo inej pomoci. Ako ďalšiu pomoc môžeme uviesť napríklad podporné skupiny, mentoring, špecializované koučovanie alebo duchovné vedenie. Zoznam odborníkov, ktorí poskytujú pomoc, je vhodné mať poruke. Je to užitočný zdroj ako pre vás, tak aj pre vášho klienta.

Najdôležitejším ukazovateľom, ktorý je potrebné mať na pamäti, keď sa rozhodujete o vhodnosti odporučiť terapeuta, je **miera schopnosti žiť bežný život**. Položte si otázku: „Má problém klienta vplyv na to, ako dokáže žiť bežný život?“ Bežný život zahŕňa celú škálu činností týkajúcich sa osobnej starostlivosti ako napríklad stravovanie, starostlivosť o zovňajšok, starostlivosť o domácnosť a voľnočasové aktivity. Ak klient nemá kapacitu (vnútornú a vonkajšiu prostriedky) na to, aby dokázal vykonávať každodenné činnosti (osobné alebo pracovné), pravdepodobne nadišiel čas odporučiť mu odbornú pomoc.

Zoznam odborníkov poskytujúcich pomoc je vhodné mať poruke. Je to užitočný zdroj ako pre vás, tak aj pre vášho klienta.

Odborník na duševné zdravie vykoná diagnostiku a jedincovi pomôže rozvíjať mechanizmy, vďaka ktorým zvládne vnútorné pocity, ktoré sa prejavujú v náročných situáciách.

U klienta sa môžu prejavovať ťažkosti, ktoré mu bránia posúvať sa vpred. Práca s odborníkom na duševné zdravie môže klientovi pomôcť v prípadoch, keď otvára otázky súvisiace s nevyriešenými citovými problémami z minulosti, ktoré mu znemožňujú pohnúť sa vpred, prípadne vtedy, keď aktuálne životné okolnosti vytvárajú v klientovi bariéry, ktoré bránia postupnému rastu v rámci koučovania.

KOUČOVANIE VERZUS PSYCHOTERAPIA

Koučovanie je jedno z množstva pomáhajúcich povolání. Medzi ďalšími profesiami, ktoré ponúkajú pomoc, nájdeme napríklad mentoring, poradenstvo či psychoterapiu. Na to, aby sme dokázali čo najlepšie naplniť potreby klienta, musíme dobre rozumieť rozdiel medzi koučovaním a psychoterapiou, ktorá sa často označuje aj ako terapia či psychologické poradenstvo. Na duševné zdravie sa môžeme pozeráť podobne ako na telesné. Keď človek má fyzické ťažkosti, napríklad bolesti hrdla či pretrvávajúci kašeľ, ktoré negatívne zasahujú do jeho bežného života, mal by navštíviť lekára, ktorý diagnostikuje a lieči ťažkosti. Podobne je to v situáciách, keď klient má ťažkosti s duševným zdravím (čiže stav, ktorý nepriaznivo vplýva na štandardné fungovanie mysle klienta), a vtedy by sme mu mali odporučiť diagnostiku a liečbu u príslušného odborníka.

Tento sprievodca predstavuje súhrn informácií, ktoré vychádzajú z medicínskeho modelu a z koncepcie dimenzií s ohľadom na porozumenie abnormálnym duševným stavom.¹ Na scéne sa objavujú viaceré prístupy k starostlivosti o duševné zdravie. Tento sprievodca je relevantný všade tam, kde duševné zdravie skúmame z perspektívy medicínskeho modelu v rámci určitého spektra.

Medicínsky model duševného zdravia je v rámci oblasti psychoterapie dominantným prístupom k nazeraniu na duševné zdravie ako také.² Medicínsky model kladie dôraz na diagnózu a patológiu. To znamená, že tento prístup sa na správanie pozerá z patologickkej perspektívy a konkrétne typy správania označuje ako *abnormálne* alebo *nezdravé*. Na problém klienta sa v rámci medicínskeho modelu nazerá ako na *poruchu*. Z tejto perspektívy sa u klienta zvyčajne identifikuje nejaká podstatná chyba. Voči medicínskemu modelu sa ozýva niekoľko kritických hlasov s námietkou, že takéto označenia môžu viesť k pocitu hanby a nedostatočnosti, čo má za následok zhoršenie stavu človeka. Označovanie človeka ako *abnormálneho*, prípadne *s poruchou* tiež prispieva k posilňovaniu spoločenskej stigmy, ktorá sa viaže k terapii. Medicínsky prístup klasifikuje poruchy na základe špecifických symptómov a liečbu predpisuje na základe klasifikačného systému. V rámci tohto kategorického prístupu k duševnému zdraviu sa psychopatológia vníma ako prítomná alebo neprítomná.

Keď klient prežíva ťažkosti spojené s duševným zdravím, mali by sme mu odporučiť správnu odbornú pomoc, ktorá mu poskytne nielen diagnostiku, ale aj liečbu.

Hlavné odlišnosti medzi koučováním a psychoterapiou spočívajú v ťažisku, účele a zosobňovaní.

Dimenzionálny prístup, nazývaný aj psychosociálny, vzbudzuje čoraz väčší záujem odborníkov z tejto oblasti. Duševné zdravie vníma ako isté spektrum. Duševné zdravie klasifikuje na základe kvantifikovania príznakov jednotlivca namiesto toho, aby určoval len prítomnosť alebo neprítomnosť príznakov. Proces kvantifikácie skúma množstvo, resp. mieru prítomnosti danej charakteristiky. Tento prístup vytvára profil charakteristík namiesto prisudzovania označení. Na psychopatológiu nazerá dimenzionálne prostredníctvom meraní skúmajúcich napríklad frekvenciu alebo vážnosť. Na základe dimenzionálnej perspektívy duševného zdravia možno fungovanie vnímať na istom spektre namiesto binárnej kategorizácie (funkcia alebo dysfunkcia). Jedinec nemusí mať problémy v jednej oblasti života, ale v inej áno, a práve tu možno hľadať cesty, ako by mohla fungovať spolupráca v rámci terapie a koučovania.

Môžeme začať identifikáciou rozdielov medzi koučováním a psychoterapiou tak, že sa pozrieme na definície týchto činností, ktoré stanovili príslušné združenia odborníkov daných profesií. Berte však ohľad na to, že tieto pojmy majú celú škálu definícií a v rôznych kultúrach môžu mať rozličné významy.

Medzinárodná federácia koučov (ICF) definuje **koučovanie** ako „partnerstvo s klientmi v ich v myšlienkovom a tvorivom procese, ktorý ich inšpiruje k maximalizácii ich osobného a profesijného potenciálu

Združenie amerických psychológov (APA) definuje **psychoterapiu** ako „informované a ciele využitie klinických postupov a medziľudských postojov, ktoré vychádza z etablovaných psychologických princípov s cieľom pomôcť ľuďom pri zmene správania, vnímania, pocitov alebo iných osobných charakteristík smerom, ktorý účastníci považujú za prijateľný.“⁴

Hlavné odlišnosti medzi koučováním a psychoterapiou spočívajú v ťažisku, účele a zosobňovaní.⁵ Koučovanie sa sústreďuje na tvorbu vízie, úspech, prítomnosť a kroky do budúcnosti.⁶ Terapia zdôrazňuje psychopatológiu, emócie a minulosť s cieľom porozumieť prítomnosti. Cieľom koučovania je často zlepšenie výkonnosti, vzdelávanie alebo rozvoj v určitej oblasti, zatiaľ čo terapia sa často ponára do hĺbky dlhodobých emocionálnych problémov, na ktorých sa snaží pracovať v záujme osobného uzdravenia alebo prekonania traumy. Koučovanie je efektívne najmä pri dobre fungujúcich jednotlivcoch, zatiaľ čo terapeutická práca je vhodná pre jednotlivcov s istou mierou dysfunkcie či porúch. Terapia na rozdiel od koučovania pracuje väčšmi s rozvojom zručností na zvládanie emócií alebo problémov z minulosti.

Na kouča sa teda analogicky môžeme pozeráť ako na trénera atletiky a na terapeuta ako na športového lekára. Obaja čerpajú zo spoločného súboru poznatkov, ktoré zahŕňajú anatómiu, kineziológiu, výživu a podobne. Tréner pracuje s predpokladom, že atlét je vo svojej podstate fyzicky zdravý a sústreďuje sa na zlepšenie jeho kondície a výkonu.

Ak však má odôvodnený predpoklad, že sa zranil, odporučí mu návštevu klubového lekára. Koučovia a terapeuti pracujú podobne, s rovnakým materiálom, no s inými zručnosťami a inými cieľmi. Kouč môže spolu s klientom skúmať jeho minulosť, rodinný život alebo pocity s cieľom pochopiť, čo príbeh klienta hovorí o jeho prítomnosti a budúcnosti.

Je však dôležité pochopiť, že kouč nediagnostikuje a ani neponúka liečbu, ale na základe pozorovania môže vysloviť svoj predpoklad vo vzťahu k potrebám klienta. Ak klient potrebuje pomoc, ktorá je mimo rámca vašej odbornosti, skúseností alebo dohody s klientom, stanovte si jasné hranice. Kouč v prípade potreby môže, ba dokonca by mal, odporučiť odbornú pomoc. Zvyšok tohto sprievodcu poskytuje prehľad toho kedy, kde a ako odporučiť klientovi odborníka na duševné zdravie.

Je však dôležité pochopiť, že kouč nediagnostikuje a ani neponúka liečbu.

PREČO ODPORUČIŤ POMOC ODBORNÍKA

Model základných kompetencií a Etický kódex ICF obsahujú pokyny pre situácie, keď v prípade potreby treba odporučiť iného odborníka. Výskum navyše preukázal, že intervencia v podobe odporúčania môže mať pozitívny vplyv na výsledné duševné zdravie klienta.

Zachovávanie etickej zodpovednosti kouča

Keď klient otvorí otázky, ktoré sú mimo rámca odbornosti alebo služieb kouča, je etickou zodpovednosťou kouča pomôcť klientovi identifikovať a vyhľadať iné zdroje. Túto zodpovednosť ICF stanovila aj ako jedno z kritérií v rámci základných kompetencií a etického kódexu.

Kompetencia ICF, Kouč postupuje v súlade s etickými princípmi, vyžaduje, aby kouč rozumel etickému kódexu a štandardom tohto povolania a vždy ich uplatňoval v praxi. To zahŕňa aj jasnú komunikáciu rozdielov medzi koučovaním a inými pomáhajúcimi profesiami a podľa potreby aj odporúčenie iného odborníka, schopnosť rozlíšiť situáciu, keď odporúčanie treba poskytnúť a oboznámenie sa s dostupnými zdrojmi. Etický kódex ICF koučom ukladá, aby pred prvým stretnutím s klientom alebo počas neho mu starostlivo vysvetlili povahu koučovania, povahu dôvernosti a jej hranice, finančnú stránku a akékoľvek ďalšie súčasti zmluvy o koučovaní a snažili sa o to, aby tomu skutočne porozumel. Ak je kouč/koučka presvedčený/-á o tom, že klientovi lepšie pomôže iný kouč alebo iný zdroj, odporučí mu zmenu a podľa potreby či situácie mu navrhne, aby vyhľadal služby iného odborníka.

Najdôležitejšie je pamätať na to, že včasná intervencia v záujme duševného zdravia zvyšuje pravdepodobnosť zlepšenia stavu a rýchlejšie dosiahnutie tohto zlepšenia.

Zotrvávanie v rámci rozsahu koučovania

Zmluva o koučovaní je dôležitým prostriedkom pre kouča aj pre klienta. Jasne by mala stanovovať rozsah koučovania. Služby, ktoré klientovi ponúknete, by mali byť jasne uvedené v zmluve o koučovaní. Na túto oblasť sa sústreďuje druhá základná kompetencia ICF, uzavretie zmluvy o koučovaní, čiže pochopenie toho, čo je potrebné v rámci konkrétnej interakcie, a stanovenie zmluvných podmienok s klientom vo vzťahu k tomuto procesu a vzťahu.

Toto je príklad jasne stanoveného rozsahu koučovania:

Koučovanie nie je terapia. Nepracujem na *problémoch* a nevrátam sa v minulosti. Táto práca je na vás. Predpokladám, že moji klienti sú fungujú ako úplný celok. Pozrieme sa na to, kde sa nachádzate dnes, a ja vám pomôžem odstrániť prekážky, napredovať, stanoviť si osobné a profesionálne ciele a konať tak, aby ste si vytvárali taký život, po akom túžite. Ak z akéhokoľvek dôvodu nadobudnem pocit, že sú potrebné iné odborné a terapeutické služby, požiadam vás o to, aby ste vyhľadali potrebnú pomoc.⁷

Pomáhanie pomocou odporúčania má význam

Intervencia znamená, že konáme, keď sa u klienta prejaví známky zhoršenia duševného zdravia. Treba pri nej vedieť, kedy a ako konať a aké zdroje odporučiť. Najdôležitejšie je pamätať na to, že včasná intervencia v záujme duševného zdravia zvyšuje pravdepodobnosť zlepšenia stavu a rýchlejšie dosiahnutie tohto zlepšenia.

Výskum preukázal, že:

- problém bez aktívnej intervencie s najväčšou pravdepodobnosťou nezmizne,
- včasná pomoc znamená vysokú pravdepodobnosť uzdravenia,
- konanie (intervencia) zlepšuje kvalitu života jedinca a môže mu zachrániť život,
- neskorá intervencia znamená celkové zhoršenie výkonnosti jednotlivca.

Ako kouč, čiže vonkajší pozorovateľ, zohrávate dôležitú rolu pri tom, ako jediniec vyhľadáva pomoc:

- vyjadrenie záujmu a podpora môžu byť kľúčovými faktormi pri pomoci jedincovi s ťažkosťami,
- niektorí jedinci nie sú ochotní požiadať o pomoc.

Austrálske združenie Mental Health First Aid Australia, ktoré poskytuje prvú pomoc v oblasti duševného zdravia, ponúka celosvetovo dostupné verejné školenie a taktiež akčný plán pozostávajúci z piatich krokov⁸:

- **osloviť**, vyhodnotiť situáciu a asistovať v krízovej situácii,
- **počúvať** a komunikovať bez odsudzovania,
- **poskytnúť** podporu a informácie,
- **povzbudiť** k vyhľadaniu vhodnej odbornej pomoci,
- **povzbudiť** k vyhľadaniu ďalších foriem podpory.

KEDY ODPORUČIŤ POMOC ODBORNÍKA

Ako zistiť, kedy klientovi odporučiť terapiu alebo iné zdroje? V nasledujúcich kapitolách nájdete prehľad ukazovateľov, ktoré si treba všímať pri vyhodnocovaní potreby odporučiť odbornú pomoc.

Keď premýšľate o tom, či daná otázka nie je mimo rámca a rozsahu vašich kompetencií kouča, dôležitá je sebareflexia a sebauvedomenie.

Koučovanie neprekračujúce úroveň kompetencií

Poskytovanie optimálnych služieb klientovi znamená koučovať v súlade so zmluvou o koučovaní a v rámci miery odbornosti a úrovne kompetencií. Ak klient stojí pred výzvou, ktorá je mimo vašich skúseností a odbornosti kouča, alebo ak sa pri práci s klientom na určitom probléme necítite príjemne, mali by ste zvážiť, či pre neho nie sú vhodné iné zdroje. Informujte klienta o tom, že podľa vás je daný problém nad rámec vašej odbornosti. Podporte svojho klienta v spoločnom hľadaní možností a pri identifikácii ďalších informácií, ktoré mu pomôžu riešiť problém, a to vrátane terapie.

Keď premýšľate o tom, či daná otázka nie je mimo rámca a rozsahu vašich kompetencií kouča, dôležitá je sebareflexia a sebauvedomenie. Určite vnímajte aj svoje vlastné reakcie a pocity. Okrem toho identifikujte aj vlastné domnienky a zaujatosť vo vzťahu k otázkam duševného zdravia. V mnohých kultúrach sa otázky duševného zdravia vnímajú veľmi negatívne (ako stigma), preto ako kouč môžete pomôcť pri prekonávaní stigmy tým, ako k danej otázke pristupujete.

Ak pri interakcii s klientom pociťujete obavy či nepohodu, ktoré predstavujú problém vo vašej práci, z pohľadu klienta vaše služby nemusia byť ideálne. Zvážte preto konzultáciu so svojím koučom-mentorom, supervízorom alebo odborníkom na duševné zdravie. Poradte sa o vhodnosti odporúčania, najmä ak pociťujete ktorýkoľvek z nasledujúcich prejavov:

- zodpovednosť za svojho klienta,
- tlak na riešenie problémov klienta,
- stres a obavy pre problémy klienta,

- pocit, že problém je nad vaše sily,
- úzkosť, keď vás klient osloví,
- klient je na vás závislý alebo sa na vás neprimerane spolieha,
- pocit, že ste klienta sklamali.

Nepriaznivý vplyv na bežný život

Pozorujte mieru ťažkostí klienta. Ťažkosti v tomto prípade predstavujú zmenu zdravotného stavu jednotlivca, ktorá má nepriaznivý vplyv na každodenné činnosti, a to vrátane starostlivosti o seba. Keď sa problém stane prekážkou bežného fungovania (na odbornej, osobnej alebo spoločenskej úrovni), mali by ste mu odporučiť odborníka na duševné zdravie. Bežný život zahŕňa celú škálu činností týkajúcich sa osobnej starostlivosti ako napríklad stravovanie, starostlivosť o zovňajšok, starostlivosť o domácnosť a voľnočasové aktivity. Duševné zdravie je otázkou spektra, preto vezmite do úvahy trvanie, frekvenciu a intenzitu ťažkostí. Pomoc odborníka na duševné zdravie je potrebné vyhľadať vtedy, keď ťažkosti pretrvávajú niekoľko týždňov a majú nepriaznivý vplyv na fungovanie v každodennom živote.

Duševné zdravie je otázkou spektra, preto vezmite do úvahy trvanie, frekvenciu a intenzitu ťažkostí.

Žiaden posun vpred

Ak problém nepriaznivo vplyva na celkový progres v rámci koučovania a klient sa ani po dlhšom čase neposúva vpred, môže mať hlbšie ťažkosti, ktoré by bolo možné vyriešiť v rámci terapie.

Klient môže dobre zvládať každodenné činnosti, no pre psychologické problémy možno nedokáže napredovať v rámci koučovania. Je možné, že problém z minulosti, ktorý vyžaduje uzdravenie, sa neustále objavuje v rámci sedení a bráni napredovaniu. Rovnako sa stáva aj to, že klient chce počas sedení opakovane spracovávať pocity. Snažím o zmenu môže brániť aj sebaapodceňovanie. V takých situáciách klientovi môže pomôcť odborník na duševné zdravie, ktorý s klientom dokáže pracovať na problémoch, ktoré sa týkajú minulosti alebo citových ťažkostiach, ktoré sú zakorenené hlboko. Ak pocity bránia klientovi v tom, aby ich dokázal spracovať a nie je možné ich skúmať a konať tak, aby sa posunul smerom k rastu, je potrebné odporučiť mu pomoc odborníka.

Ak sa klient dostane do takej situácie, kde sa zasekne pri probléme z minulosti a zdá sa, že sa nedokáže pohnúť vpred, zrejme je potrebná terapia. Pod *zaseknutím sa* máme na mysli situáciu, keď sa klient opakovane vracia k problémom a neustále sa vníma ako obeť, prípadne neprestajne trpí negatívnymi následkami traumy. Ako kouč sa klienta môžete spýtať, aký je pôvod daného problému, no nemali by ste sa ponárať hlbšie. Pýtate sa, lebo chcete odhaliť to, čo klientovi bráni v napredovaní. Ak uvedomenie si minulosti klientovi stačí na to, aby mohol napredovať, môžete pokračovať v koučovaní. Ak však problém treba spracovať na hlbšej úrovni, mali by ste mu odporučiť odborníka.

Klientovi, ktorý dobre zvláda každodenné činnosti, no nedokáže napredovať v rámci koučovania, môže pomôcť koučovanie v kombinácii s terapiou. V takom prípade kouč pokračuje v práci s klientom na tom, čo si stanovili v dohode, a s terapeutom klient pracuje na psychických záležitostiach. Je dôležité zabezpečiť to, aby klient napredoval v procese koučovania. Kouč môže pracovať s klientom v období, keď klient navštevuje terapeuta, môže však byť potrebné aj to, aby klient najprv spracoval psychické problémy a ku koučovaniu sa vrátil až potom.

Konzultujte, ak nemáte istotu

Ak máte otázky alebo nemáte istotu v tom, ako postupovať, môžete to konzultovať so svojím mentorom alebo supervízorom a na základe toho určiť, či je vhodné odporučiť klientovi terapiu. Konzultujte prípad s niekým, kto sa v tejto oblasti dobre vyzná. Môžete kontaktovať aj odborníka na duševné zdravie a prebrať s ním konkrétnu situáciu. Mnohí terapeuti poskytujú krátke konzultácie bezplatne. Mali by ste si viesť zoznam takýchto odborníkov, ktorý poskytujú pomoc. Je to dobré ako pre prípadné konzultácie, tak aj pre vašich klientov.

Klientovi, ktorý dobre zvláda každodenné činnosti, no nedokáže napredovať v rámci koučovania, môže pomôcť koučovanie v kombinácii s terapiou.

Príznaky ťažkostí a kritických situácií

Bezprostredné nebezpečenstvo hroziace klientovi alebo inej osobe vyžaduje priamu intervenciu (pozri „Krizové situácie“ na strane 18).

Medzi bežné ťažkosti, ktoré vyžadujú odporúčanie terapie, patria úzkosť, depresia, poruchy príjmu potravy, posttraumatická stresová porucha (PTSD), užívanie návykových látok, myšlienky na samovraždu a poruchy myslenia. Nasledujúca kapitola poskytuje prehľad príznakov spojených s týmito ťažkosťami.

Využite odborné skúsenosti, úsudok a inštinkt. Neignorujte náznaky znepokojivého správania sa klienta.

PRÍZNAKY, KTORÉ VYŽADUJÚ ODPORUČENIE ODBORNEJ POMOCI⁹

Opisy kategórií duševného zdravia **neslúžia ako pomôcka na diagnostiku klientov**, koučom majú pomôcť rozpoznávať problémy, ktoré si vyžadujú odporúčenie terapie, a poskytnúť informácie, aby im lepšie rozumeli. Nižšie uvedené problémy s duševným zdravím patria medzi najbežnejšie problémy, s ktorými sa kouč môže vo svojej praxi stretnúť. Ďalšie informácie o ťažkostiach spojených s duševným zdravím (*kategórie*) nájdete v Diagnostickej a štatistickej príručke duševných chorôb (DSM-5).

Medzi bežné problémy s duševným zdravím patria:

- úzkosť,
- depresia,
- poruchy príjmu potravy,

- posttraumatická stresová porucha (PTSD),
- užívanie návykových látok alebo závislosť,
- myšlienky na samovraždu,
- poruchy myslenia.

Príznaky psychologických ťažkostí¹⁰

- zjavné zmeny nálad vrátane podráždenosti, hnevu, úzkosti alebo smútku,
- znížený výkon v práci alebo v škole,
- menší záujem o spoločenské aktivity a vzťahy,
- zmeny hmotnosti a vzhľadu vrátane zanedbávania osobnej hygieny,
- poruchy spánku, a to buď príliš dlhý spánok, alebo ťažkosti so zaspávaním a prerušovaný spánok.

Sledovanie skupín príznakov

Pri práci s klientom sledujte, či sa u neho neobjavujú skupiny príznakov alebo chronické príznaky. Skupina príznakov môže slúžiť ako ukazovateľ miery ťažkostí. A práve odborník na duševné zdravie je školený na to, aby klientovi pomohol, ak prežíva silné a pretrvávajúce negatívne pocity.

Pri pozorovaní skupín príznakov si všimajte ich trvanie, frekvenciu a intenzitu. Ak u klienta pretrvávajú ťažkosti, príznaky a opakujú sa negatívne vzorce správania, mali by ste mu odporučiť odborníka na duševné zdravie. U mnohých klientov sa môže objaviť jeden alebo viacero príznakov a symptómov. Môžu však byť na takej úrovni, že s nimi dokáže pracovať aj kouč.

Na základe svojej kvalifikácie, skúseností a zmluvy s klientom si preto stanovte jasné hranice, kedy klientovi odporučíte iného odborníka.

Prítomnosť jedného z príznakov sama osebe nemusí znamenať to, že klienta trápia ťažkosti s duševným zdravím. Čím viac príznakov však spozorujete, tým pravdepodobnejšie je, že klient potrebuje pomoc odborníka na duševné zdravie. Súbor príznakov možno zoskupiť do kategórií indikátorov ťažkostí v oblastiach osobného života, profesijného života, behaviorálnej a emocionálnej oblasti, fyzickej oblasti a oblasti bezpečnosti. Skupina malých príznakov (napríklad emocionálne výbuchy, opakované nesplnenie úloh na doma a pravidelná únava) naznačuje, že klient by mal začať konať.

Súbor príznakov možno zoskupiť do kategórií indikátorov ťažkostí v oblastiach osobného života, profesijného života, behaviorálnej a emocionálnej oblasti, fyzickej oblasti a oblasti bezpečnosti.

Úzkosť

Prehnané obavy, nervozita alebo strach zo životných udalostí, opakované rušivé myšlienky alebo obavy.

Trvanie

Je prítomná väčšinu dní v priebehu šiestich mesiacov.

Príznaky

- nepokoj, pocit, že človek je zahnaný do kúta alebo na pokraji zrútenia sa,
- rýchle dostavenie sa pocitu únavy,
- ťažkosti so sústredením alebo akési *vyprázdnenie* mysle,
- podráždenosť,
- svalové napätie, potenie sa, chvenie, závrat alebo rýchly tep,
- poruchy spánku (ťažkosti so zaspávaním alebo prerušovaný spánok, prípadne neuspokojivý spánok, pri ktorom si človek neodpočinie).

Depresia

Pocity mimoriadne intenzívneho smútku, prázdnoty a beznádeje, prípadne strata záujmu o každodenné činnosti alebo radosti z nich.

Trvanie

Keď pocity smútku narúšajú bežný život a trvajú viac ako dva týždne.

Príznaky

- strata záujmu a radosti z každodenných činností,
- významný úbytok hmotnosti alebo jej nárast,
- nespavosť alebo priveľa spánku,
- nepokoj, podráždenosť,
- nedostatok energie,
- ťažkosti so sústredením,
- pocit bezcennosti, bezvýchodiskovosti alebo prehnaný pocit viny,
- opakované myšlienky na smrť alebo samovraždu.

Poznámka: Smútok je normálna reakcia na stratu. Ak smútok ovládne človeka alebo preň človek nie je schopný premýšľať nad prítomnosťou alebo budúcnosťou, môže ísť o príznak depresie.

Poruchy príjmu potravy

Situácie, keď správanie spojené s príjmom potravy, ako napríklad prejedanie sa alebo drastické hladovanie, poukazuje na psychologické ťažkosti alebo problémy. Extrémne emócie, postoje a správanie vo vzťahu k problematike hmotnosti a stravovania.

Trvanie

Opakované epizódy alebo pretrvávajúce správanie.

Príznaky

- neustále alebo nutkavé myšlienky na jedlo,
- vylučovanie celých skupín potravín z jedálneho stola bez lekárskeho opodstatnenia,
- plánovanie a zmeny života na základe stravy alebo jedla bez lekárskeho opodstatnenia,
- znížené množstvo energie,
- ťažkosti so spánkom,
- výkyvy nálad, úzkosť, depresia a podráždenosť.

Posttraumatická stresová porucha (PTSD) alebo trauma

Traumatické pocity alebo stres u ľudí, ktorí prežili hrozivú udalosť, ako napríklad vojnu, prírodnú katastrofu, autonehodu či znásilnenie.

Trvanie

Stav trvá aspoň mesiac.

Príznaky

- opakované prežívanie príznakov:
 - rušivé myšlienky, nočné mory alebo vybavovanie spomienok,
- príznaky vyhýbavosti:
 - vyhýbanie sa konkrétnym myšlienkam, pocitom, ľuďom alebo situáciám, ktoré človeku pripomínajú danú udalosť,
- príznaky negatívnej nálady a kognitívne príznaky:
 - negatívne myšlienky či negatívne presvedčenie o sebe alebo o svete,
 - pocit odtrhnutosti, izolácie alebo nepochopenia u druhých,
 - neschopnosť oslobodiť sa od mimoriadne intenzívnych emócií spojených s istou udalosťou,
 - problémy s pamäťou súvisiace výlučne s istou udalosťou,

- príznaky mimoriadneho rozrušenia:
 - ťažkosti so sústredením,
 - podráždenosť, hnev, zúrivosť,
 - mimoriadna ostražitosť,
 - poruchy spánku.

Užívanie návykových látok alebo závislosť

Závislosť od konkrétnej látky alebo činnosti.

Trvanie

Prítomnosť časti príznakov alebo všetkých príznakov v priebehu 12 mesiacov.

Príznaky

- zvyšujúca sa tolerancia látky (alkohol alebo droga),
- potreba prijímať látku v priebehu dňa,
- vyhýbanie sa činnostiam a neplnenie si povinností doma, v práci alebo v škole,
- zľahčovanie obáv blízkych alebo odpor voči nim,
- užívanie látok v tajnosti, bez vedomia rodiny či blízkych,
- vyhľadávanie spoločnosti iných používateľov a prerušenie stykov s tými, ktorí látku neužívajú,
- pociťovanie abstinenčných príznakov v prípade neprijímania látky,
- nárazový príjem látky vo veľkých množstvách počas niekoľkých hodín či dní,
- neschopnosť prestať.

Myšlienky na samovraždu

Myšlienky alebo skutky týkajúce sa sebapoškodzovania či samovraždy, plánovanie samovraždy.

Trvanie

Opakované myšlienky na smrť, myšlienky na samovraždu alebo plány na samovraždu, akékoľvek pokusy o samovraždu v priebehu posledných 24 hodín.

Príznaky

- rozprávanie o pocitoch beznádeje,
- rozprávanie o chýbajúcom zmysle života,

- spísanie závetu alebo rozdávanie osobného majetku,
- vyhľadávanie spôsobov sebapoškodzovania, napr. vrátane kúpy zbrane,
- primálo alebo priveľa spánku,
- prejedanie sa alebo hladovanie, ktoré spôsobujú mimoriadny prírastok alebo úbytok váhy,
- nezodpovedné správanie sa vrátane prehnaneho užívania alkoholu alebo drog,
- vyhýbanie sa sociálnemu kontaktu,
- vyjadrovanie zúrivosti alebo plánovanie pomsty,
- príznaky nepokoja alebo úzkosti.

Ak sa vám zdá, že niekomu môže hroziť sebapoškodzovanie, prípadne, že ublíženie hrozí inej osobe, prečítajte si kapitolu „Krizové situácie“ na strane 18.

Poruchy myslenia

Správanie alebo rečový prejav, ktorý naznačuje problematické, nelogické alebo nepochopiteľné myšlienkové pochody.

Trvanie

Prítomnosť príznakov trvá značné množstvo času v priebehu aspoň jedného mesiaca.

Príznaky

- paranoja, falošné predstavy a myšlienky alebo halucinácie,
- rýchly, nelogický a nekonzistentný prejav,
- rýchly sled striedania niekoľkých nesúvisiacich tém,
- časté pauzy v toku myšlienok,
- neschopnosť logicky rozvíjať myšlienku,
- Presvedčenie, že klientovi niekto alebo niečo vzalo myšlienky.

Po tom, čo nadobudnete presvedčenie, že klientovi by mohlo pomôcť stretnutie sa s odborníkom na duševné zdravie, mali by ste o danej téme začať hovoriť podporujúco a povzbudivo. Vašou úlohou je poskytnúť podporu, ponúknuť možnosti a identifikovať zdroje. Pri odporúčaní majte poruke aktuálny zoznam spoľahlivých terapeutov s kontaktnými informáciami a ponúkanými službami. Do zoznamu je vhodné zaradiť terapeutov s rôznymi špecializáciami. Inými zdrojmi môže byť rozhovor s dôveryhodným priateľom, kolegom, kňazom či rehoľnou sestrou, členom komunity, návšteva podpornej skupiny alebo rozhovor s terapeutom pre danú oblasť.

AKO ODPORÚČAŤ POMOC ODBORNÍKA

S klientom sa stretnite v súkromí. Vyberte čas a miesto, kde vás nikto nebude vyrušovať. Tému načrtnite, keď obaja budete mať dostatok času, aby ste nevzbudzovali pocit náhlivosti či prehnanej naliehavosti.

Hovorte pozitívne. Je dobré začať tým, že vyjadríte svoje obavy a záujem o zdravie a pohodu klienta. Hovorte pozitívne a pokojne. Buďte plní nádeje, mierni, pokojní, podporujúci, priami, úprimní a bez predsudkov.

Sústredte sa na tému a buďte konkrétni. Poukážte na konkrétne znaky, správanie alebo zmeny, ktoré pozorujete.

Pýtajte sa a počúvajte. Kladte otvorené otázky, ktoré sa priamo týkajú daného problému, aby si ho klient mohol lepšie uvedomiť. Klienta počúvajte aktívne, dávajte mu najavo, že vnímate, prijímate a potvrdzujete to, čo počujete.

Nebojte sa ticha. Dajte klientovi čas, aby vyrozprával svoj príbeh.

Opýtajte sa klienta, ako sa cíti po tom, čo ste mu navrhli terapiu. Povzbudte klienta k tomu, aby reagoval na to, čo ste povedali.

Zopakujte, že vám záleží na klientovi a že oňho máte záujem.

Identifikujte zdroje a odporúčaných odborníkov. Ponúknite mu informácie o vhodnom odborníkovi a potenciálnych výhodách, ktoré klientovi môže priniesť spolupráca s ním.

Komunikačný kanál nechajte otvorený. Ukončite rozhovor tak, aby ste sa inokedy, v prípade potreby, mohli k téme vrátiť vy alebo váš klient.

Klientovi môžete ponúknuť asistenciu pri dohadovaní stretnutia tým, že mu umožníte zavolať a dohodnúť si stretnutie počas návštevy u vás v kancelárii alebo počas osobného stretnutia.

Návrh vyhľadať terapeuta nemusí byť klientovi príjemný na prvé počutie. Ak sa v rámci koučovacích stretnutí po prvom odporúčaní opätovne otvorí otázka súvisiaca s duševným zdravím, terapiu môžete navrhnúť viackrát.

Klient môže odmietnuť alebo z viacerých dôvodov nemusí mať chuť navštevovať terapeuta. Niektorí klienti si nemusia byť vedomí svojho problému. Niektorí ľudia sa terapii môžu vyhýbať preto, aby ich nepovažovali za *slabých* alebo za *bláznov*. Iní nemusia mať prístup ku kvalitnej starostlivosti o duševné zdravie. Prípadne daný človek mohol mať v minulosti negatívnu skúsenosť s terapiou. Klient môže mať tiež náboženské alebo kultúrne presvedčenie, ktoré mu nedovoľuje vyhľadať odbornú pomoc. V niektorých kultúrach je terapia stigmatizovaná.

Je dôležité normalizovať problematiku ťažkostí s duševným zdravím a ich liečenia. Ako kouč môžete reagovať na obavy klienta alebo nechuť vyhľadať terapiu tým, že mu vysvetlíte výhody návštevy odborníka na duševné zdravie.

Ak sa v rámci koučovacích stretnutí po prvom odporúčaní opätovne otvorí otázka súvisiaca s duševným zdravím, terapiu môžete navrhnúť viackrát.

Súčasťou procesu odporúčania je aj následná komunikácia a zistenie, ako sa klient rozhodol.

Milióny ľudí po celom svete vyhľadávajú pomoc s ťažkosťami v oblasti duševného zdravia, aby zlepšili svoj celkový stav. Klientovi môžete vysvetliť, že množstvo ľudí, ktorí chodia na terapiu, sú normálni, duševne zdraví jedinci, ktorí sa chcú naučiť, ako lepšie zvládať každodenné problémy. Uistite ho, že žiadosť o pomoc je znakom sily, nie slabosti. Poukázaním na klientovu odvahu a hodnotu, ktorá stojí za starostlivosť o seba, preukážete aj svoju podporu.

Výhody terapie je dobré vysvetliť aj pomocou analogických príkladov. Napríklad človek, ktorý trpí búšením srdca, by nemal nič z návštevy dermatológa, je potrebné, aby svoje problémy so srdcom riešil u kardiológa a u dermatológa zas problémy s kožou.

V konečnom dôsledku je však rozhodnutie podstúpiť terapiu na klientovi. Nemusí chcieť vyhľadať odbornú pomoc, čo je prijateľné. Ak daná osoba nechce pomoc od odborníka na duševné zdravie, informujte ju o tom, že ak v budúcnosti zmení názor na vyhľadanie pomoci, môže vás kontaktovať. Rešpektujte právo klienta nevyhľadať pomoc s výnimkou prípadov, keď máte pocit, že jemu alebo iným hrozí ujma. Ak máte podozrenie, že klient má samovražedné sklony, mali by ste kontaktovať podporné služby v jeho bydlisku, aby situáciu riešili.

S klientom sa následne v rámci koučovania môžete o všetkom porozprávať. Vzhľadom na zásady dôvernosti v oblasti duševného zdravia je na klientovi, či sa o tieto informácie s vami podelí. Prijmite fakt, že nemusí chcieť deliť sa s vami o tieto informácie. Následným rozhovorom však dáte najavo, že sa o neho zaujímame a staráme.

Riadte sa svojím najlepším úsudkom. Ak sa domnievate, že klient nemôže naplno ťažiť z koučovania, kým daný problém nevyrieši, buďte priami a navrhnite mu pozastavenie koučovania dovtedy, kým nebude pripravený využiť služby terapeuta. Pamätajte, vy nie ste terapeut.

ČO ĎALEJ PO ODPORUČENÍ

Klientovi ste odporučili ďalšie zdroje, ktoré mu môžu lepšie poslúžiť. A čo teraz? Spolu s klientom sa môžete pozrieť na to, či je vhodné pokračovať v koučovaní. Je prijateľné následne sa ho opýtať, ako to na terapii ide.

Súčasťou procesu odporúčania je aj následná komunikácia a zistenie, ako sa klient rozhodol, čím mu preukážete podporu a dotknete sa aj otázky zodpovednosti. Ak klient nie je otvorený tomuto návrhu, pamätajte, že rozhodnutie ísť na terapiu je len na ňom. Ak klient v budúcnosti otvorí ten istý problém, ktorý mu bráni v napredovaní, oblúkom sa ešte raz vráťte k svojmu návrhu. V takom prípade sa budete musieť rozhodnúť, či chcete

pokračovať v koučovaní, alebo nie. Klientovi opäť spomeňte zmluvu o koučovaní a spoločne si prejdite, čo je a čo nie je súčasťou koučovania.

Ak sa klient rozhodne nepodstúpiť terapiu, pamätajte na to, že je to jeho voľba. Prijmite jeho rozhodnutie. Jasne mu dajte najavo, že k téme sa podľa potreby môžete kedykoľvek vrátiť. Ak napokon dospejete k rozhodnutiu, že efektívne koučovanie nie je možné bez toho, aby sa daný problém riešil, informujte o tom klienta a navrhnite mu, že s koučovaním počkáte dovtedy, kým z neho nebude môcť ťažiť naplno.

KRÍZOVÉ SITUÁCIE

Krízové situácie sú zriedkavé, no vyskytujú sa, preto je dobré mať plán, ako ich zvládnuť. Ak ste presvedčení o tom, že klientovi bezprostredne hrozí sebapoškodzovanie či samovražda, prípadne smrť či ujma hrozia inému človeku, okamžite kontaktujte políciu alebo záchrannú zdravotnú službu. Príslušníci polície sú dobre vyškolení na zvládanie všetkých druhov krízových situácií, vrátane tých psychických. Ak dospejú k rozhodnutiu, že je potrebné kontaktovať odborníka na duševné zdravie, sami kontaktujú príslušné služby.

Krízové situácie sú zriedkavé, no vyskytujú sa, preto je dobré mať plán, ako ich zvládnuť.

Ak máte o klienta obavy, no nemáte pocit, že je v bezprostrednom nebezpečenstve, prípadne si nie ste istí, môžete kontaktovať niektorého z terapeutov vo svojom zozname a požiadať ho o konzultáciu v súvislosti so správaním klienta. Mnohí terapeuti ponúkajú krátke konzultácie bezplatne.

Ak sa vám zdá, že niekomu môže hroziť sebapoškodzovanie alebo že ublíženie môže hroziť inej osobe:

- zavolajte na tiesňovú linku,
- zostaňte pri danom človeku, kým nepríde pomoc,
- opýtajte sa ho, či pri sebe má niečo, čím by niekomu, prípadne sebe, mohol spôsobiť ujmu (napr. zbrane, nože, prípadne iné predmety, ktoré môžu spôsobiť ujmu). Ak má pri sebe prostriedky, ktoré môžu spôsobiť ujmu:
 - povedzte klientovi, aby si danú vec odložil u niekoho do úschovy,
 - zamyslite sa nad tým, koho možno kontaktovať pre prípad ohrozenia zbraňou a na základe toho konajte,
 - informujte políciu alebo pracovníka tiesňovej linky a požiadajte o kontrolu *zdravia a bezpečnosti danej osoby*,
- počúvajte, ale nesúďte, nehádajte sa, nevyhrážajte sa a nekričte.

Ak podľa vás niekto uvažuje nad samovraždou, požiadajte o pomoc na krízovej linke.

Pamätajte, že klienti majú právo na súkromie vo vzťahu k svojmu duševnému zdraviu a liečbe.

POKYNY NA ZACHOVANIE DÔVERNOSTI

Právne aspekty zachovania dôvernosti klientovho spisu sa líšia v rôznych častiach sveta. Oboznámte sa so zákonnými predpismi týkajúcimi sa dôvernosti vo svojej miestnej jurisdikcii. Získanými informáciami uistite klienta o pravidlách, ktoré musí dodržiavať odborník na duševné zdravie.

Pamätajte, že klienti majú právo na súkromie vo vzťahu k svojmu duševnému zdraviu a liečbe. Klient nemusí chcieť podeliť sa s vami o tieto informácie.

Rešpektujte jeho súkromie a zabezpečte, aby všetky prípady, v ktorých by ste boli nútení porušiť pravidlo dôvernosti, boli jasne uvedené v zmluve o koučovaní. Dôvernosť je dôležitá pre zachovanie dôvery, bezpečnosť klienta má však najvyššiu prioritu, preto dajte jasne najavo, že táto dynamika má vo vašom vzťahu najvyššiu váhu. Za bežných okolností by ste druhým nikdy nemali povedať nič z toho, čo vám povie klient, s výnimkou prípadov, keď daná situácia predstavuje pre túto alebo inú osobu vážne riziko ujmy. Prednosť musia mať potenciálne riziká, ktoré by hrozili, ak by ste sa o informáciu nepodelili.

Terapeut vám môže zodpovedať otázky súvisiace s odporúčaniami. Rovnako môže ponúknuť ďalšie vhodné odporúčania. Okrem toho vám môže poskytnúť aj konzultácie týkajúce sa špecifického správania klienta. Pamätajte, v závislosti od miestnej legislatívy terapeuti môžu byť viazaní pravidlami mlčanlivosti. To znamená, že bez podpísaného povolenia s vami nemôžu hovoriť o človeku, ktorého ste odporučili. Bez písomného súhlasu klienta vás terapeut zrejme nebude môcť ani informovať o tom, že s klientom nadviazal kontakt.

VŠEOBECNÉ ZDROJE

Befrienders

<http://www.befrienders.org/>

Nezávislá charitatívna organizácia a celosvetová sieť stredísk, ktorá poskytuje emocionálnu podporu s cieľom predchádzať samovraždám na celom svete.

GoodTherapy.org

<https://www.goodtherapy.org/about-us.html>

Združenie odborníkov na duševné zdravie z celého sveta, ktorí sa snažia o zmierňovanie stigmatizácie a ujmy, ktorá sa spája s terapiou. Prostredníctvom priebežného vzdelávania a obsahových programov sa GoodTherapy.

[org](http://www.goodtherapy.org) zasadzuje o zdravú terapiu, ktorá vychádza zo spolupráce a nepatologizuje.

Medzinárodná asociácia na predchádzanie samovraždám

<https://www.iasp.info/>

Mimovládna organizácia, ktorá sa venuje prevencii samovražd.

Mental Health First Aid Australia

<https://mhfa.com.au/>

Národná nezisková organizácia, ktorá rozvíja, vyhodnocuje a poskytuje rôzne školiace programy a kurzy v oblasti duševného zdravia. Program je adaptovaný na použitie vo viacerých krajinách (pozri: Celosvetový adresár licencovaných programov prvej pomoci v oblasti duševného zdravia na <http://www.mhfainternational.org/international-mhfa-programs.html>.)

PsychCentral.com

<https://psychcentral.com/>

Sociálna sieť venovaná duševnému zdraviu, ktorá slúži ako adresár zdrojov súvisiacich s duševným zdravím. Poskytuje aj zoznamy príznakov porúch duševného zdravia.¹¹

Svetová zdravotnícka organizácia

http://www.who.int/topics/global_burden_of_disease/en/

Špecializovaná medzivládna organizácia systému Organizácie spojených národov, ktorá sa zaoberá problematikou zdravia na medzinárodnej úrovni a poskytuje informácie o celosvetovej chorobnosti v rôznych častiach sveta, vrátane porúch duševného zdravia.

RELEVANTNÉ INŠTITÚCIE A KONTAKTY NA SLOVENSKU

<https://dusevnezdravie.sk/> - základné informácie o duševnom zdraví a ochoreniach, kontakty na relevantné inštitúcie

<https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti> - zoznam akreditovaných psychoterapeutov pre rôzne oblasti, nemocnice, ambulancie, privatna prax

http://www.komorapsychologov.sk/index.php?option=com_comprofiler&task=userslist&listid=2&temid=365 - zoznam licencovaných psychológov - členov komory psychológov

https://www.upsvr.gov.sk/socialne-veci-a-rodina/poradensko-psychologicke-sluzby/zoznam-referatov-poradensko-psychologickych-sluzieb.html?page_id=1221 - zoznam štátnych psychológov, ktorí pracujú v oblasti manželského a rodinného poradenstva

<https://vudpap.sk/odborny-portal/zlozky-systemu-vychovneho-poradenstva-a-prevencie/> - adresár psychologických poradní, organizácií a inštitúcií pre deti a mládež
<https://www.manzelskaporadna.sk/index.php?id=zoznam-manzelskych-poradni-poradcov> - asociácia manželských a rodinných poradcov

POZNÁMKY

- ¹ Cavanagh, M., Buckley, A. (2014). Coaching and mental health. In E. Cox, T. Bachkirova, D. Clutterbuck (Eds.), *The complete handbook of coaching* (s. 405 – 417). Los Angeles, CA : Sage.
- ² Usmerňovacie príručky, ktoré predstavujú medicínsky model, sú DSM-5 a ICD-10. Diagnostická a štatistická príručka duševných chorôb, 5. vydanie (DSM-5), je príručkou Združenia amerických psychiatrov na diagnostiku duševných porúch a používajú ju nielen odborníci na zdravotnú starostlivosť v Spojených štátoch amerických, ale vo veľkej časti sveta ju používajú aj ostatní odborníci. Medzinárodná klasifikácia chorôb, 10. vydanie (ICD-10), je ďalším hojne využívaným zdravotným klasifikačným systémom, ktorý pripravila Svetová zdravotnícka organizácia.
- ³ International Coach Federation. (2017). What is professional coaching? Prevzaté z <https://www.coachfederation.org/need/landing.cfm?ItemNumber=978>.
- ⁴ American Psychological Association. (2017). Recognition of psychotherapy effectiveness. <http://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy.aspx>.
- ⁵ Maxwell, A. (2009). How do business coaches experience the boundary between coaching and therapy/counselling? *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2(2), s. 149 – 162.
- ⁶ Auerbach, J. E. (2001). *Personal and executive coaching: The complete guide for mental health professionals*. Pismo Beach, CA : Executive College Press.
- ⁷ Elliot, Tina. (2017). Frequently asked questions about personal coaching. Prevzaté z <http://www.synergycoaching.org/general-faq.htm#q3>.
- ⁸ Mental Health First Aid Australia. (2017). Prevzaté z <https://mhfa.com.au/about/our-activities/what-we-do-mental-health-first-aid>.
- ⁹ Informácie v tejto kapitole pochádzajú z nasledujúcich zdrojov: American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* (5. ed.). Arlington, VA : American Psychiatric Association. American Psychological Association. (2017). Prevzaté z www.apa.org. GoodTherapy.org. (2017). Prevzaté z www.goodtherapy.org. PsychCentral. (2017). Prevzaté z www.psychcentral.com.
- ¹⁰ Podľa definície Združenia amerických psychológov.
- ¹¹ © 2017 PsychCentral.com. Všetky práva vyhradené. V tejto publikácii použité s povolením vlastníka práv.

