

Szakmai Program

Kissné Viszket Mónika
klinikai szakpszichológus
fókuszált rövid dinamikus szakpszichoterapeuta

Alapadatok

Egészségügyi szolgáltató neve: Kissné Viszket Mónika ev.

Pecsétszám: 1830

Adószám: 65662652-1-33

Bejelentkezés módjai:

e-mail: viszket.monika@gmail.com

tel: +36 30 5727598

Az egészségügyi szolgáltatás tevékenységi körének rövid bemutatása.

Felnőttekkel dolgozom, alapvetően kapcsolati, önértékelési, hangulati vagy életvezetési nehézséggel fordulhatnak hozzám, a legtöbb tapasztalatom az alábbi témákkal való munkában van:

Szorongás, önbizalom, spontaneitás, motiváció, életöröm-kérdései

Fordulópontok: életszakasz váltás, kiégés átvészélése, oldása

Nehézségek az emberi kapcsolatokkal: kérdések a konfliktuskezelés, önérvényesítés, határhúzás terén

Kiteljesedés a munkában: konfliktusok, teljesítmény-feszültségek, beilleszkedés kérdései. Munkahely és pályaváltás.

Diagnózis és tünetek tekintetében enyhe és közepesen súlyos zavarokkal küzdő emberek támogatásával foglalkozom, ha az ellátás járóbeteg formában biztonságosan és hatékonyan megoldható. Ez alól vannak bizonyos kivételek, amikor csak pszichiáter szakorvosi járó- vagy fekvőbeteg ellátást követően, ill. azzal párhuzamosan fogadok valakit. Nem tartozik a profilomba az addikció területe, például az alkohol- és/vagy drogfüggőség.

A szolgáltatásaim alap-pszichoterápiás és rövid dinamikus szakpszichoterápiás eljárások. Ezek:

Első interjú / pszichológiai vizsgálat + kezelési terv készítése

Ismérvei: max. 3 alkalom, 50p / alkalom

Az első alkalom a pszichológusnál az ún. első interjú, ami összefoglaló neve annak a max. három alkalomnak (ülésnek), melyek során jobban megismerhető a probléma, az élettörténet és az élethelyzet.

Az első interjú további célja a pszichológiai vizsgálat, mely során felvételre kerülhet a nehézségek története, felmérhető a mentális állapot, a problémák, tünetek működésének és létrejöttének alapjai. Kiegészülhet tesztfelvétellel is. A vizsgálat eredményeire építve kezelési javaslatot készítek.

Konzultáció

Ismérvei: 1-5 alkalom, 50p / alkalom

Egy jól meghatározható, jelen élethelyzet, nehézség körüljárására szolgál. Abban segít, hogy adott problémára a páciens/kliens saját megküzdési erőforrásait felhasználva találjon megoldást. A jelenre összpontosít, nem a múlt feltárása, nem a személyiség átdolgozása a cél, hanem az aktuális döntés-helyzet. Igény szerint a konzultáció folytatódhat hosszabb távú közös munkával.

Krízisintervenció

Ismérve: 4-6 hetes időtartam, 50-90p/alkalom (az időtartam az érzelmi egyensúlytól függ)

Olyan sajátos helyzetekben ajánlott, speciális módszer, amikor az aktuális probléma megoldása egyszerre tűnik lehetetlennek és mégis elengedhetetlennek a kliens számára. Erős érzelmi nyomás, sürgetettség érzés jellemzi, ami a tehetetlenség, olykor magány érzésével társul. Talán a kétségek és az egyedüllét érzése is erősebbek. Legtöbbször nagy szükség van gyors megnyugtatóra is, az érzelmi viharok és szorongás elviselhetőbbé tételére, és segítő harmadik fél bevonására. Ebben a helyzetben a probléma megoldásának megtalálását, az érzelmi egyensúly visszaszerzését segítem. Cél továbbá a pszichés megbetegedések és öngyilkosság megelőzése, akár kórházi ellátásba való továbbirányítás útján is.

Szupportív terápia

Ismérve: max. kb. 100 alkalom, 50p

Az üléseken a személyiség jól működő részeit keressük, és erősítjük meg. Így növekedhet önbizalom, javulhat az általános közérzet, a problémamegoldó és a konfliktuskezelő képesség. Ez a módszer megerősítheti a személyiség azon részeit is, melyekre eddig kevés figyelem esett. Ilyenkor kutatjuk annak módját is, hogy ezeket az elhanyagolt, de értékes én-részeket miként tudná jobban megélni a mindennapi életben. A módszer a jelenre koncentrál, a múltat ritkán kutatjuk vele – sokkal inkább a mostani lelki működés áll a figyelem középpontjában.

Fókuszált rövid dinamikus pszichoterápia

Ismérve: 20 alkalom, 50p

Az ülések időkorlátosak, és a probléma fókusza intenzív mélylélektani munkát tesz lehetővé. A közös munka alapja, hogy a tünetek, jellegzetes kapcsolati mintázatok háttérben zajló tudattalan konfliktusokat, érzéseket, fantáziákat tárjuk fel, ezek megértése és feldolgozása mentén, ennek következtében várható a gyógyulás, változás. A munka a páciens aktív közreműködését igényli, szavakba kell öntenie megjelenő érzéseit, gondolatait, amik mélyebb feldolgozása vezethet a kívánt egyensúlyhoz.

Ellátás feltételei

1. Legfeljebb közép súlyos pszichés nehézségek

Bizonyos mentális nehézségek annyira megnehezíthetik a pszichológiai támogatást, hogy először csökkenteni kell a hangulatra, döntéshozásra, viselkedésre gyakorolt hatásukat, különben nem hasznosítható az, amit az ülés nyújthat. Ilyen nehézségek esetén rendszerint folyamatos, orvosi támogatásra van szükség. Jellemzően ilyen állapotok:

Kezeletlen, pszichotikus tünetek aktív vagy krónikus megléte

Öngyilkossági gondolatok, készletések, tervek

Erősen szélsőséges hangulatváltozások

Súlyos szorongásos problémák

A fenti problémák kórházi kezelést igényelnek, illetve igényelhetnek. Így, ha a kivizsgálás során ez kerül felszínre, a páciens továbbirányítom az ellátásra jogosult szakellátó felé.

2. Első vizsgálaton való részvétel

Az első vizsgálat a későbbi támogatás alapja, erre építem a lélektani folyamatok elemzését, a javasolt ellátási módok ajánlását, ill. a saját magam által biztosítható ellátás tervét. Az ellátás későbbi rendje erre a vizsgálatra épül.

3. Szakorvosi konzílium igénybevétele

Bizonyos esetekben az ellátást csak szakorvosi vizsgálat után vagy gyógyszeres támogatás mellett tudom vállalni, így míg ez meg nem történik, az ellátást nem áll módomban megkezdeni. Olykor a folyamatban lévő ellátás során fordul elő, hogy szakorvosi konzílium szükséges.

4. Diagnosztikai tesztek, eljárások használata

Az általam használt pszichodiagnosztikai eszközök (pl. tesztek, interjúk) használata során felmérem egyrészt, hogy vállalható-e pszichés támogatás önmagában, és ha igen, várhatóan milyen hatékonysággal. Másrészt iránymutatást ad a szükséges terápiás terv felállításához.

A szolgáltatásnyújtással összefüggő tevékenységek terén szerzett szakmai tapasztalatok, gyakorlat bemutatása.

Munkatapasztalatok:

Szakmai- Gyakorlati tevékenység:

2015 óta: Pszichoterápiás munka, magánrendelő, Dunakeszi

2008 óta: Életvezetési, egyéni tanácsadás és családterápia, magánrendelő, Dunakeszi

2008-2014: ELTE-PPK Diáktanácsadó Központ

2003-2008: konzultáció családokkal, FIPT

1998-2008: Fővárosi Ifjúsági és Pályaválasztási Tanácsadó

1995-1997: Györfly István Kollégium, Debrecen: Középiskolás kollégisták számára létrehozott egészségvédő program

Szakmai - Oktatói tevékenység:

2014- : Tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzés szakmai vezetője, ELTE-PPK

2009-: ELTE-PPK Pszichológiai Tanácsadás Tanszék, egyetemi adjunktus

2009-: Oktatói tevékenység, ELTE-Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Tanácsadás Tanszék, egyetemi adjunktus

2008-: Oktatói tevékenység, ELTE-PPK, Tanácsadó szakpszichológus képzés

2003-2005: Oktatói tevékenység, Debreceni Egyetem, (megbízott előadó)

1997-2001: Oktatói tevékenység, ELTE, Debrecen (PhD-hallgató, majd megbízott előadó)

A működtetéshez rendelkezésre álló infrastruktúra bemutatása, és a szakmai feladatok ellátásának szervezése.

A pszichológiai munka követelményeinek megfelelően az explorációra és az egyéni pszichoterápiára alkalmas helységben zajlik a terápiás munka. Az ülések kellemes, világos, biztonságot sugárzó szobában történnek, fotelben ülve, egymástól a személyes távolságot figyelembe vevő távolságra. A helység zavartalan munkát tesz lehetővé, mind az akusztikai mind a vizuális titoktartás szempontjából.

A rendelőben biztosított a váróhelység és a páciensek külön mosdó-használata. A rendelő internettel-előfizetéssel rendelkezik.

A szakmai feladatok ellátásához tartozó további tárgyi feltételként az alábbi felnőtt pszichodiagnosztika teszthei állnak rendelkezésre:

Rorschach projektív próba
Raven-teszt

MAWI-teszt
PFT-teszt
Klinikai pszichológiai kérdőívek, becslőskálák (depresszió, szorongás, magatartászavar, evészavar, stb, stb felmérésére)

Munkaszervezés bemutatása, minőségügyi rendszer

A bejelentkezést követően az első találkozás telefonon egyeztetett időpontban történik. Az első alkalommal a munka technikai és szakmai kereteinek megbeszélése történik, szerződéskötéssel, az adatkezelési elvek páciens általi írásbeli elfogadásával.

A szakmai minőség és kontroll biztosítására folyamatos esetmegbeszélő, szupervíziós alkalmak és képzési lehetőségek szolgálnak.

Dunakeszi, 2021-02-28