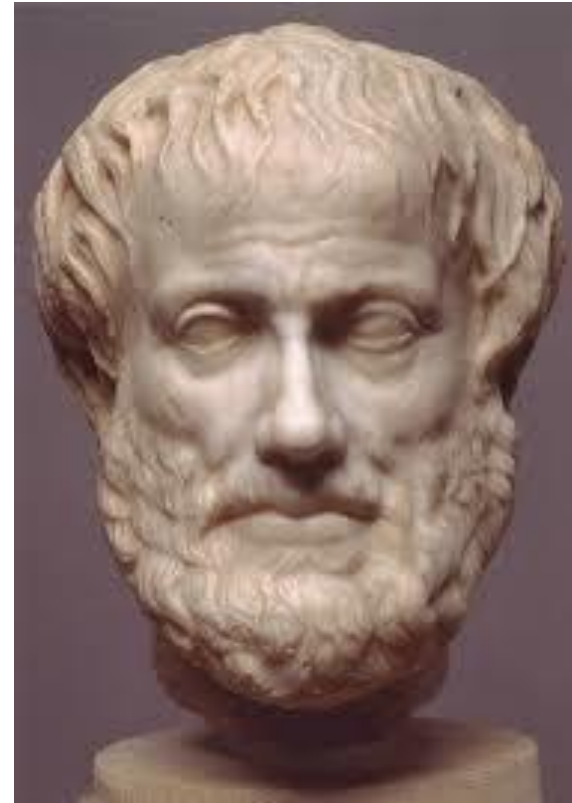


Základné princípy a obsah súčasnej KBT

PhDr. Miloš Šlepecký

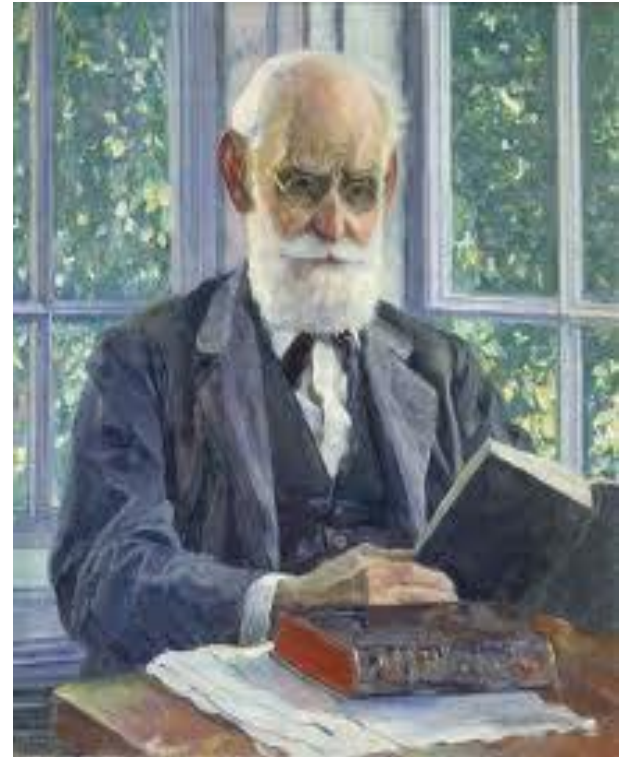
Vytvorenie teoretických základov

- Aristoteles popísal proces učenia pomocou asociácií.
- Popísal 3 princípy potrebné k vytvoreniu asociácie, podobnosť, kontrast a blízky kontakt

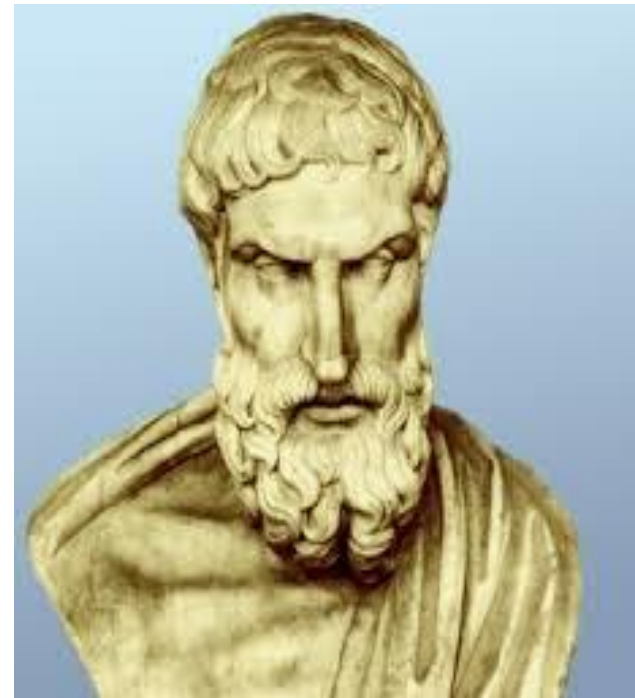


Toto rozpracoval I. P. Pavlov

- Je možné vypracovať podmienené spojenie medzi akýmkoľvek podnetom a nepodmieneným reflexom.
- V praxi vidíme, že ľudia si dokážu vytvoriť úzkostné spojenie na čokoľvek.



- Epikuros hlásal, že existujú dve hnutia mysle radosť a bolesť a človek sa prirodzene snaží dosiahnuť radosť a vyhnúť sa bolesti



- Toto rozpracoval B. F. Skinner vo svojej teórii operačného podmieňovania.



Toto tvorí základ
kognitívnej terapie A.
Ellisa a A. T. Becka



Východné vplyvy

- Základné princípy Buddhismu
- Ľudská existencia je strastiplná, všade okolo nás je utrpenie.
- Táto bolesť ktorú človek vníma je výsledkom jeho nazerania na svet.



- Jeho žiadostivosti po radostných a zmyslových pôžitkoch, jeho lipnutia na bytí a na existencii.
- Tejto žiadostivosti sa môžeme zbaviť a odstrániť jej príčiny, ktoré pramenia v prvom rade z nevedomosti.
- Spôsob je nasledovanie tkz. osemdielnej cesty, čo je suma mravných a kontemplatívnych odporúčaní.

Vlastné vedecké základy

- I. P. Pavlov podmienené reflexy
- Edward Thorndike učenie metódou pokusu a omylu s opakovaním správania, ktoré vedie k žiadúcemu dôsledku
- B. Watson štúdium pozorovateľného správania v termínoch podnet a odpoveď
- B. F. Skinner operačné podmieňovanie, vytváranie hypotéz a ich overovanie pomocou experimentu.
- E. C. Tolman a O. H. Mowrer vytvorili teórie učenia zahrňujúce i mentálne procesy.

Čo mali spoločné

- Predpoklad, že psychické problémy sú spôsobené chybným učením a je ich možné preučiť
- Používali vedeckú metodológiu a vychádzali z empiricky potvrdených pozorovaní.
- Behom 70. rokov došlo k ich spojeniu a vzniklo množstvo experimentálnych štúdií, ktoré preukázali účinnosť behaviorálnych techník

Integrácia a vytvorenie KBT

- Došlo k nej v druhej polovici 70 rokov s plným rozvojom v 80. rokoch.
- Z B. terapie tento smer prebral dôraz na empirické overovanie nových teórií a účinnosti terapeutických postupov pomocou vedeckých metód. Behaviorálna terapia poskytla metódu.
- Kognitívna terapia doplnila obsah ako očakávanie, prisudzovanie, hodnotenie, základné predpoklady a hodnotové schémy.

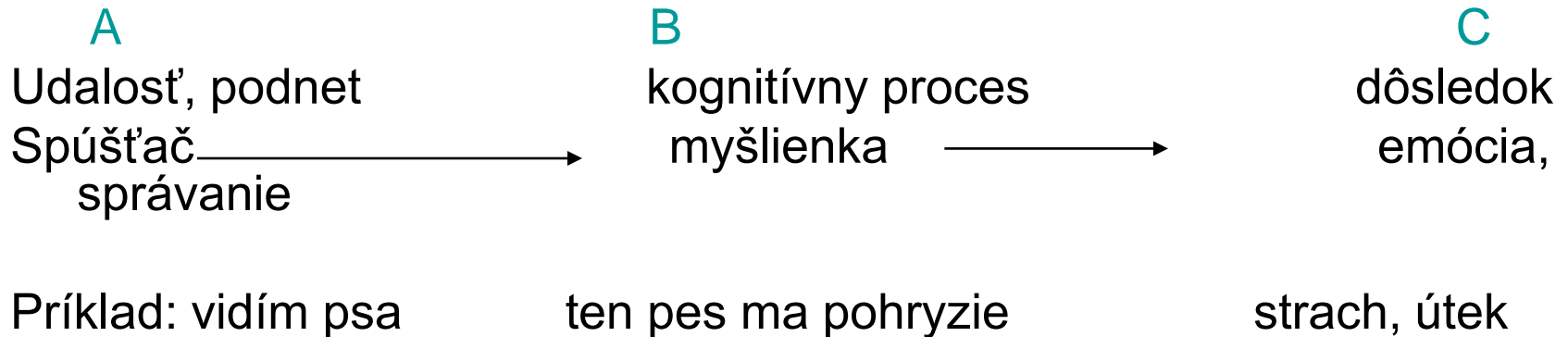
3. Rozvoj kognitívnej terapie

- A. Ellis vytvoril racionálne emočnú terapiu
- A. T. Beck kognitívnu terapiu
- Zamerali sa na liečbu depresie a preukázali jej účinnosť.

Čo majú spoločné obidva prístupy ?

- Vychádzajú zo základného predpokladu kognitívnej teórie:

Emočné a behaviorálne dôsledky určitých udalostí sú sprostredkované ich kognitívnym spracovaním.



V čom sú odlišné?

- Beck - rozlišuje 3 úrovne kognitívnych procesov
 1. Kognitívne udalosti
 2. Kognitívne procesy
 3. Kognitívne schémy
- Ellis – rozlišuje 4 úrovne kognitívnych procesov
 1. Kognitívne udalosti
 2. Interpretácia
 3. Hodnotenie
 4. Presvedčenia

Ellisov prístup

1.Kognitívne udalosti – vnímané informácie, to čo človek vidí, počuje, cíti, pamätá.

Príklad: „Idem po ulici a stretnem priateľa, ktorý ma neodzdraví“

2.Interpretácia– to čo klient z udalosti vyvodzuje

- môže byť správna, alebo mylná

Príklad: “Asi sa na mňa hnevá, lebo som mu nepožičal 100 korún / nepodložený záver/

3.Hodnotenie- Ellis na rozdiel od Becka je presvedčený, že z chybnnej interpretácie ešte nevyplýva „C“ t.j.vyvolaná emócia a správanie

-rozhodujúce je hodnotenie faktov/ je to dobre, výborné, zle, veľmi zle/

-je automatické, nevedomé

Ellisov prístup-hodnotenie

Príklad: „Idem po ulici a stretnem priateľa, ktorý mi neodzdraví“

interpretácia: „Asi sa na mňa hnevá, lebo som mu nepožičal 100 korún“

hodnotenie: „Má pravdu mohol som kvôli takej

tie peniaze požičať. Nepožičať priateľovi takého peniaze je zlé. Aj ja som zlý. dá

emócia: smútok

hodnotenie: „Ak sa

maličkosti nezdraví, tak o Priateľa nestojím. Nech sa

vypchať

emócia: zlosť

Ellis ukazuje, že tá istá interpretácia môže viesť k rôznym dôsledkom-emóciám, správaniu.

Charakteristika KBT terapie

- Zameranie na správanie
- Rozhodujúci je význam učenia
- Terapeut je aktívny
- Dôležité je posúdenie správania /assessment/
- Vyhodnocovanie výsledkov /evaluácia/
- Využitie poznatkov v každodennom živote

- Problém ktorý je treba zmeniť je samotné maladaptívne správanie.
- Efekt liečby je treba zhodnotiť rovnakými vedeckými a experimentálnymi postupmi, ktoré sa používajú pri skúmaní vedeckých problémov.
- Nepredpokladá sa, že techniky sú validné, lebo vychádzajú z uprednostňovanej teórie.

A-B-C model

- Funkčná analýza pozostáva z
- **A** Špecifikácie podnetových situácií v ktorých môže dôjsť k maladaptívnemu správaniu /antecedents/
- **B** Operacionalizácia vlastného správania /behavior/
- **C** Podrobný rozbor posilňujúcich /spevňujúcich/ následkov /consequences/

- Tento sled **A-B-C** je známy ako reťazec správania a je základom pre pochopenie a modifikáciu systému odmiern a trestov

Použitie KBT

- Pri kontrole správania v inštitúciách pomocou behaviorálnej modifikácie
- Nácviku sebaregulačných postupov
- V ambulantnej terapii používaním terapeutických manuálov
- V nemocniciach používaním skupinovej KBT

Účinnosť bola preukázaná

- Panická porucha Barlow
- Sociálna fóbia Clark
- Hypochondria Warwick
- Bludy a halucinácie Chadwick
- Chronický únavový syndróm Wessely, Sharpe
- Poruchy príjmu potravy Fairburn
- Rodiny schizofrenikov Falloon, Liberman, Tarrier

Súčasnosť

- KBT veľmi dynamicky sa rozvíjajúci smer
- V oblasti teórie snaha o lepšiu analýzu rôznych psychických porúch /Soc. Fóbia, PTSP, GÚP/
- Zvýšenie účinnosť metód (skúmanie zabezpečujúceho správania, analýza metakognícií
- Vytváranie terapeutických programov

- V posledných 15 rokoch sa objavili nové typy terapií zdôrazňujúce veci ktoré sa dosiaľ skôr opomínali ako mindfulness, akceptáciu, terapeutický vzťah, hodnoty, spiritualita, meditácia, zameranie sa na prítomný moment, prehĺbenie emócií

Tretia generácia behaviorálnej terapie sa definuje nasledovne (Hayes):

- Je založená na empirickom, na pravidlách založenom prístupe.
- Zameriava sa na kontext a funkciu psychologických fenoménov, nie len na ich formu.
- Zdôrazňuje kontextuálne a zážitkové stratégie.
- Liečba sa snaží vytvoriť široký, pružný a efektívny repertoár správania, na rozdiel od úzkeho definovania problému.
- Reformuluje predošlé koncepty a terapiu obohacuje o témy, ktoré boli predtým doménou iných prístupov, alebo tradícií, aby sa zlepšilo tak porozumenie prípadu, ako aj výsledky liečby.

KBT sa zblíža s inými smermi

- Predstavuje integratívny a pragmatický terapeutický smer /Dattilio/
- Orientuje sa na spoluprácu s klientom
- Používa zrozumiteľný jazyk

Chybné chápanie KBT

- U mnohých odborníkov jen to obraz o behaviorálnej terapii z pred 50-tych rokov.
- Povrchný prístup uplatňujúci mechanicky terapeutické metódy, zameraný na príznaky.
- Ak dôjde k ich odstráneniu, tak len preto, lebo dochádza k „presunu príznakov“.
- Terapeut pomocou systematického odmeňovania či trestania cvičí pacienta podobne ako sa cvičia v cirkuse zvieratá.

Princípy KT

- 1. identifikácia negatívnych AM
- 2. získanie odstup
- 3. zmena obsahu myslenia

Koniec terapie?



Už samotný 2. krok

DECENTRALIZÁCIA („odstup“):

- vnímanie myšlienok v „širšej“ perspektíve, dostatočne širokej na to, aby bolo možné vnímať tieto myšlienky jednoducho ako „myšlienky“ a nie ako nevyhnutný odraz skutočnosti, fakty.
- **USTREDNÝ ASPEKT OCHRANY PRED DEPRESIOU a ÚZKOSŤOU**

Módy myslenia

- **Mód konania**

(Doing Mode)

Aktivovaný, keď myseľ zaregistruje:

- **diskrepanciu medzi aktuálnym a želaným stavom**

Následne:

1. Automatické spustenie negat. pocitov
2. Spustí obvyklé vzorce myslenia, ktoré majú za cieľ redukovať diskrepanciu

- **Mód bytia**

(Being Mode)

Nie je orientovaný na cieľ:

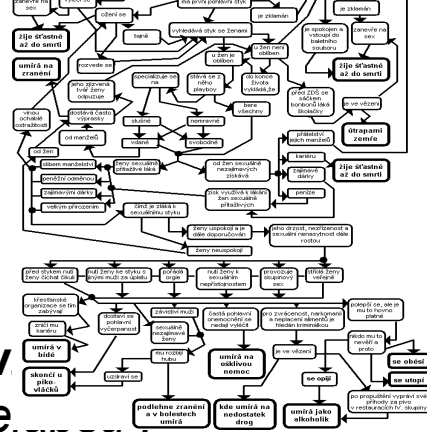
1. Nie je potreba trvalého monitorovania a vyhodnocovania („ako to urobiť, aby som dosiahol svoje ciele...“)
2. Nezdôrazňuje sa diskrepancia a s ňou spojené spracovávanie

Jadrom M.B. Je:

- **Akceptácia, tolerovanie prítomného**

MÓD KONANIA

Je to variant STAVU MYSLENIA, ktorého aspektmi sú negatívne myšlienkové v reaktivované automaticky v čase potenciálneho re...



Redukcia diskrepancie medzi ideami a realitou ---- ruminácia ---- depresívna špirála ----



BYTIA

Myšlienky a pocity sú „chvíľkovými“ udalosťami, ktoré sa vynoria, stanú sa predmetom uvedomenia a potom pominú“ („Decentralizovaný pohľad“)

Tolerovanie nežiadúcich emocionálnych stavov, bez toho aby boli okamžite aktivované mentálne vzorce a praktické akcie v pokuse uniknúť či zlepšiť aktuálny stav.

Mindfulness

J. Kabat-Zinn: „zameranie pozornosti špecifickým spôsobom, úmyselne, v prítomnom momente a neposudzujúco“

- pomáha rozvíjať odpútanie sa od seba (decentralizáciu) vo vzťahu k mentálnemu obsahu – trénovaním ľudí nazerať na veci zo širšej perspektívy, registrovať svoje myšlienkové pochody tak, ako prichádzajú.
- Decentralizácia nielen pri zmene myšlienok ale aj zmena vzťahu k pocitom a telesným pocitom.
- Rozširuje obraz decentralizácie na sféru myslenia, ktorá berie všetky zážitky ako VÍTANÉ a DOVOLENÉ

PRIAME VSTÚPENIE DO „NELÁHKÝCH ZÁŽITKOV“ /EXPOZÍCIA/



JOHN
kabat-zinn



Acceptance and commitment therapy

- Psychologická intervencia vychádzajúca z modernej behaviorálnej psychológie, zahŕňajúca Relational Frame theory
- Používa prístupy ako mindfulness, akceptácia, commitment a behaviorálnej zmeny za účelom vytvorenia duševnej flexibility



Acceptance and commitment therapy

- - empiricky orientovaná psychoterapia
- - psychologická intervencia vychádzajúca z modernej behaviorálnej psychológie, zahŕňajúca Relational Frame theory
- - používa procesy mindfulness, akceptácie, commitment a behaviorálnej zmeny za účelom vytvorenia duševnej flexibility

Terapia zmenou schém

- Integruje KBT terapiu, teóriu objektových vzťahov, psychoanalýzu a gestalt terapiu
- Budú o nej hovoriť kolegovia



Súčasná KBT

- **Nie je zameraná na príznaky.** Zmenu v intenzite príznakov však považuje za významný indikátor zmien.
- **Nie je povrchná.** Je zameraná na príčiny psychických chorôb a usiluje o komplexnú zmenu k sebe, k okoliu a problémom, zvýšenie tolerancie k frustrácii, zlepšenie emočného prežívania kvality života.

Súčasná KBT

- **Nie je manipulatívna.** Nejednáme autoritatívne a z pozície sily, ale skôr vzdelávame a radíme, čo nového sa má učiť. Pojem empatickej konfrontácie.
- **Neignoruje zásadný význam terapeutického vzťahu.** Vzťah je považovaný za potrebnú, avšak nie je jedinú podmienku úspechu.
- **Nepopiera významný vplyv nevedomých psychických procesov.** Vedomé kognitívne procesy sú predpokladom k poznaniu nevedomých, človek nie je nevedomiu vydaný napospas.

Súčasná KBT

- **Nie je mechanická.** Považuje každého pacienta a jeho problém za jedinečný, vyžadujúci podrobnú analýzu a terapeutické metódy uplatňuje na „mieru“.
- **Nedochádza pri nej k presunu príznakov**

Praktická ukážka