

Kognitivně behaviorální přístup

PSY 433

PhDr. Julián Kuric

+420605268649

kuric@tiscali.cz

VĚDOMÍ

Existenciální
+ Humanistická
psychoterapie

Kognitivní
psychoterapie

NITRO

VĚJŠEK

Psychoanalytická
psychoterapie

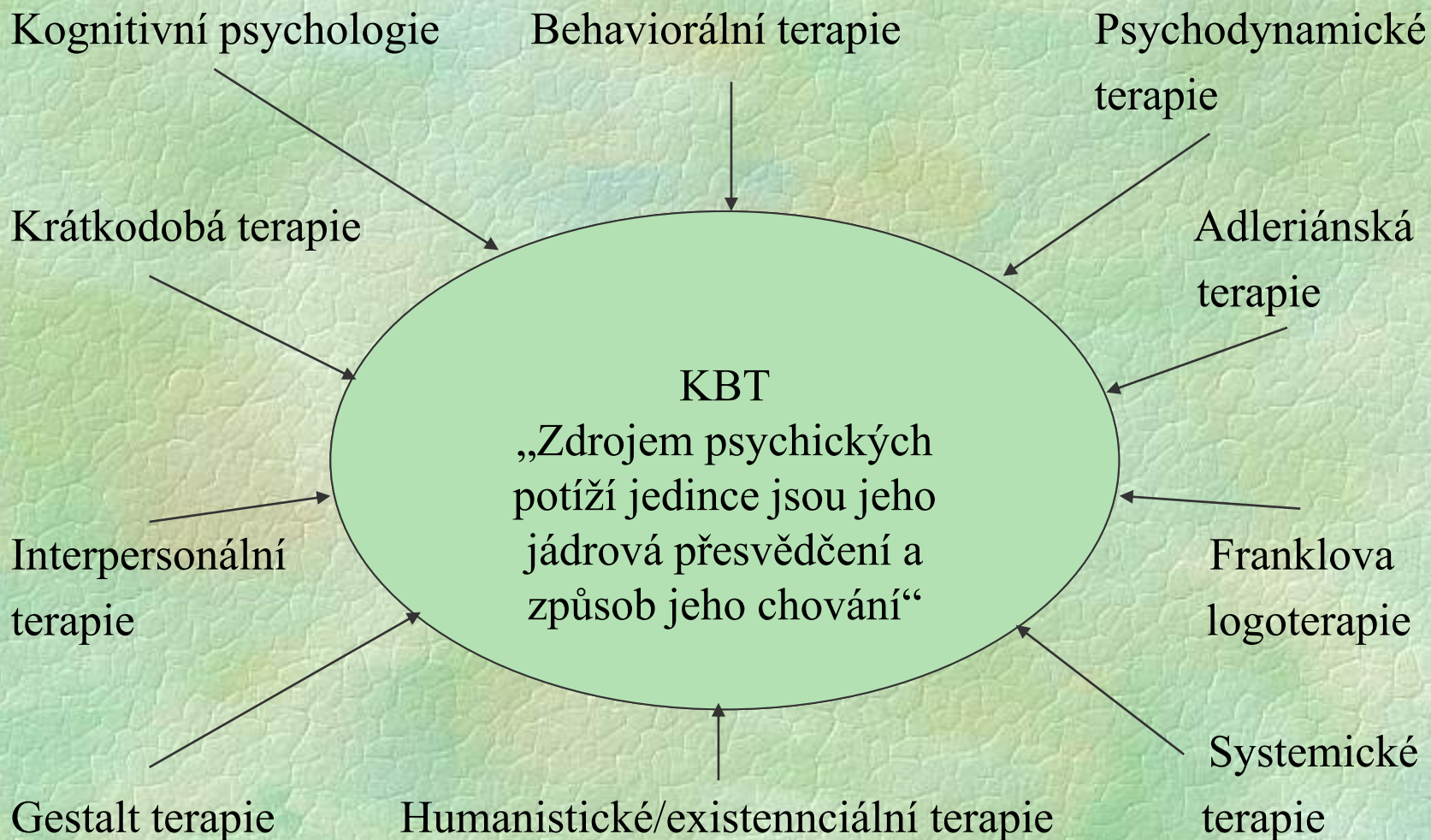
Behaviorální
terapie

ORGANISMUS

KBT v systému psychologických škol

- **Psychoanalýza a dynamické směry:** Sigmund Freud. Jádrem současných potíží jsou zážitky v raném dětství, které přetrvávají v nevědomí a ovlivňují současné prožívání. Dalším zdrojem jsou pudové složky psychiky, které se dostávají do konfliktu s požadavky společnosti.
- **Behaviorální terapie:** Jádrem potíží je špatně naučené chování. Jako takové může být „přeučeno“.
- **Kognitivně behaviorální terapie:** Jádrem potíží jsou chybné způsoby chování a myšlení. Ty jsou naučené a udržované rozpoznatelnými vnějšími a vnitřními faktory. Klíčovou roli pak hrají „*jádrová přesvědčení*“ (vnitřní kognitivní procesy) která ovlivňují způsoby myšlení a chování. Způsoby chování a myšlení pak potíže udržují. Tím se KBT výrazně přiblížila dynamickým směrům.

Kognitivně behaviorální terapie je integrativní



Kognitivně behaviorální terapie není

- **Zaměřená na příznaky**
- **Povrchní**
- **Manipulativní**
- **Mechanická**
- **Neignoruje význam terapeutického vztahu**
- **Nepopírá význam nevědomých psychických procesů**
- **JE integrativní**

Historie kognitivně behavioální terapie

TEORETICKÉ ZÁKLADY

A) Předvědecké období:

- **Aristoteles** (Princip učení pomocí vytváření asociací mezi dvěma událostmi. 3 principy, potřebné k vytvoření této asociace - princip podobnosti, princip kontrastu a princip blízkého kontaktu) – navázal svými objevy I.P.Pavlov).
- **Epikuros** (Existují dvě hnutí mysli, radost a bolest. Člověk se přirozeně snaží dosáhnout radosti a vyhnout se bolesti). – Ve 20.století rozpracoval B.F.Skinner
- **Epiktetos** (Nejsou to věci samy,co nás znepokojuje, ale naše mínění o těchto věcech) – A. Ellis, A.T.Beck.

B) Vědecké období:

- **I.P.Pavlov** (klasické podmiňování) **E.L.Thorndike** (živý organismus se učí metodou pokusu a omylu, při níž opakuje chování, které vede k žádoucímu důsledku, a mizí chování, které vede k nežádoucímu důsledku). , **J.B.Watson** (psychologie musí mít pevné vědecké základy, musí se zaměřit na experimenty a pozorování zjevného chování), **C.L.Hull** (behavioristický kalkulus). **B.F.Skinner** (*Operantní podmiňování*).
- **E.CH.Tollman** a **O.H.Mowrer**, 30. a 40 l. 20. století, využití beh. principů při léčbě dětí, enuréza.

BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (50.,60. l. 20. století)

- **A) Americká škola:** **O.H.Mowrer** (klasické podmínění, enuréza). **Ayllon** a **Azrin** (program „žetonového hospodářství“ - token economy)
- **B) Anglická škola:** **J.Wolpe** (JAR. Systematická desenzibilizace). **H.Eysenck** (pevný teoretický základ nových teorií behaviorální terapie, kritika psychoanalýzy).

KOGNITIVNÍ TERAPIE A.Ellis, A.T.Beck

Kognitivně behaviorální terapie

významní představitelé

- **.A.Lazarus, D.Meichenbaum, M.Mahoney, T.J.D'Zurilla, A.Goldfried, F.Kanfer, A.Freeman**
- **Specialisté:**
- **D.Barlow, D.M.Clark – Panická porucha**
- **E. Foa, S.Rachman, P.M.Salkovskis - OKP**
- **D.L. Chambless, P.M.G.Emmelkamp - Agorafobie**
- **M.Fennel, I.Blackburn, J.Scott – Deprese**
- **D.M.Clark, A.Wells – Sociální fobie**
- **S.Wessely – Chronický únavový syndrom**
- **Ch. Fairburn, P.Cooper – Mentální bulimie**
- **D.J.Kingdon, D.Turkington, D. Fowler – Schizofrenie**
- **N.Tarrier, Ch. Barrowclough – Rodinná terapie sch.**
- **J.S.Beck, A.Freeman, J.Young – Poruchy osobnosti**
- **H.Warwick – Hypochondrie**
- **K.Hawton – Sexuální dysfunkce**
- **T.D.Borkovec, A.Wells – GÚP, G. úzkostná porucha**
- **a mnoho a mnoho dalších**

Teorie učení

Učení: relativně trvalá změna chování, která vyplývá z nácviku (Atkinson et.al.2003)

- ☐ **HABITUACE:** Postupně začínáme ignorovat podnět, který je pro nás známý a má neutrální, nebo málo vážné následky.
- ☐ **KLASICKÉ PODMÍNĚNÍ:** Dochází k asociaci původně neutrálního podnětu s podnětem vyvolávajícím přirozenou odpověď.
- ☐ **OPERANTNÍ PODMÍNĚNÍ:** Důsledky nějakého chování (trest, odměna) mají oslabující/posilující vliv toto na chování.
- ☐ **KOMPLEXNÍ UČENÍ:** Jde o složité děje. Vytváření mentálních map prostředí a používání strategií k řešení problémů.

Klasické podmínění

- ☐ Nepodmíněný podnět (potrava) = Nepodmíněná reakce (slinění)
- ☐ Nepodmíněný podnět + Podmíněný podnět (potrava) (zvonek) = Nepodmíněná reakce (slinění)
- ☐ Podmíněný podnět (zvonek) = Podmíněná reakce (slinění)

Typy operantního podmiňování

	Vyskytne se	Zmizí
ODMĚNA Pozitivní důsledek chování	POZITIVNÍ ZPEVNĚNÍ	NEGATIVNÍ OSLABENÍ
TREST Negativní důsledek chování	POZITIVNÍ OSLABENÍ	NEGATIVNÍ ZPEVNĚNÍ

Dále k učení

- ❑ **Generalizace a diskriminace:** Vše co jsme se naučili (klasickým, či operantním podmiňováním) se může přenášet do podobných situací. Současně se mezi těmito novými situacemi učíme rozlišovat (dítě a pes).
- ❑ **Tvarování:** Operantní podmiňování u složitějšího chování. Některé kroky jsou odměňovány, jiné neodměňovány či trestány.

Další typy učení – Sociální učení

- Učení napodobováním: Učení pozorováním a napodobováním.
- „Zástupné“ klasické podmiňování emočních reakcí.
- Odhad vlastní zdatnosti (obavy ze situací, o kterých se domníváme, že je nezvládneme).
- Očekávané následky vlastního jednání.

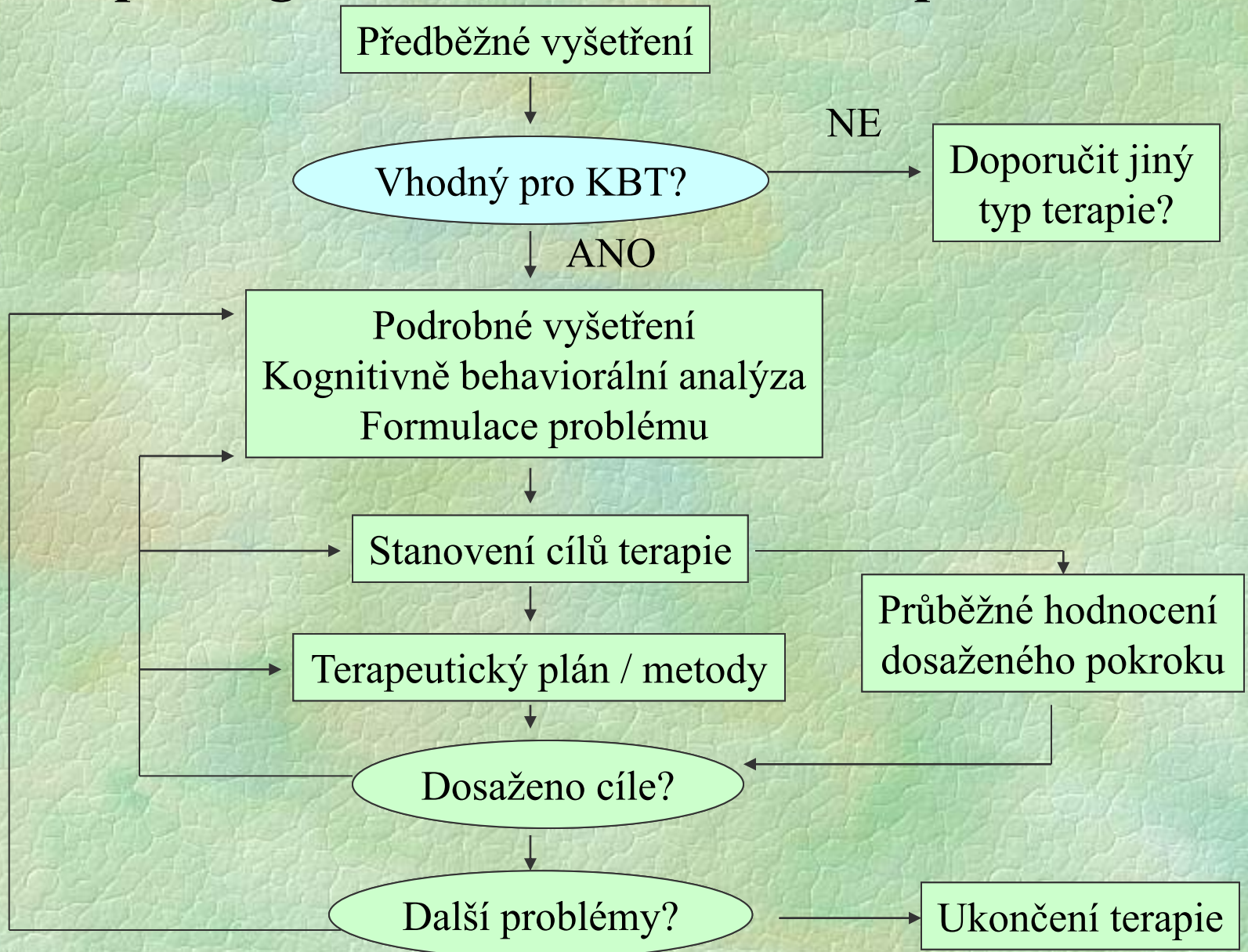
Základní rysy KBT

- 1) Relativně krátká, časově omezená
- 2) Strukturovaná, cílená
- 3) Terapeutický vztah je založen na otevřené aktivní spolupráci
- 4) Opírá se o poznatky teorie učení a kognitivní psychologie
- 5) Zaměřuje se na především na přítomnost a na budoucnost
- 6) Zaměřuje se na konkrétní, jasně definované problémy
- 7) Stanovuje si konkrétní, funkční cíle
- 8) Zaměřuje se primárně na pozorovatelné chování a na vědomé psychické procesy
- 9) Uplatňuje vědeckou metodologii (pozorování, měření, testování hypotéz)
- 10) Cílem je soběstačnost klienta

Základní rysy kognitivní terapie (Beck)

- **1) Je založena na kognitivním modelu emočních poruch.**
- **2) Je krátká a časově limitovaná.**
- **3) Nezbytnou podmínkou účinnosti kognitivní terapie je vytvoření pevného terapeutického vztahu.**
- **4) Terapie probíhá formou spolupráce mezi terapeutem a pacientem.**
- **5) Kognitivní terapie využívá především metodu sokratického dotazování.**
- **6) Kognitivní terapie je strukturovaná a direktivní.**
- **7) Kognitivní terapie je orientovaná na problém.**
- **8) Součástí kognitivní terapie je edukace klienta.**
- **9) Teorie i techniky kognitivní terapie vycházejí z induktivních postupů.**
- **10) Klíčovou součástí kognitivní terapie je zadávání domácích cvičení.**

Postup v kognitivně behaviorální terapii



Kognitivně behaviorální vyšetření

PŘEDBĚŽNÉ VYŠETŘENÍ

- Cíle:
 1. Zjistit současné problémy
 2. Určit předběžné cíle
 3. Zhodnotit vhodnost KBT
 4. Vysvětlit základní principy a podmínky terapie
 5. Dohodnout se s klientem o zahájení terapie

PODROBNÉ KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ VYŠETŘENÍ

KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ VYŠETŘOVACÍ METODY

1. Rozhovor

SEZNAM PROBLÉMŮ

- - seřazení podle závažnosti a priority
- - volba problému, kterému se terapie bude věnovat
- 1.a. Popis současného stavu problému
- 1.b. Historie problému
- 1.c. Anamnéza a současná situace klienta

2. Sebezpozorování

3. Sebeuposuzování – dotazníky, škály

4. Informace od druhých lidí

5. Přímé pozorování

- - behaviorální experimenty
- - hraní rolí

6. Měření fyziologických hodnot

Definice problému, formulace.

- **Měla by být zformulována společně s klientem, za použití jeho vlastních slov**
- **Měla by jasně vyjadřovat klientovy potíže a stížnosti**
- **Měla by popisovat konkrétní zjevné chování nebo nedostatek určitého chování**
- **Měla by popisovat i hlavní myšlenky, tělesné příznaky a pocity s ním spojené**
- **Měla by zahrnovat údaje o frekvenci, trvání a intenzitě tohoto chování**

Stanovení cíle/cílů terapie

- **Cíle by měly být formulovány pozitivně, tj. co bude klient schopen dělat, ne co dělat nebude („Budu schopna jít každý den sama nakupovat do obchodu na hlavní ulici“, ne „Nebudu se bát chodit sama nakupovat“)**
- **Cíle musí být funkční, tj. jejich dosažení přinese klientovi praktický prospěch**
- **Cíle je třeba formulovat konkrétně, v pojmech pozorovatelného chování tak, aby bylo možno jednoznačně určit, zda cíle bylo či nebylo dosaženo (tedy „Dokážu zajít na diskotéku a navázat tam rozhovor“, ne „Budu oblíbený ve společnosti“)**
- **Formulace cíle by měla obsahovat konkrétní frekvenci a trvání žádoucího chování, nikoli jen srovnání se současným stavem („Budu schopna jet každý den autobusem do zaměstnání a zpět“, ne „Budu lépe schopna jezdit autobusem“)**
- **Cíl musí být reálný, tj. musí brát v úvahu možnosti klienta, odpovídat jeho schopnostem a prostředkům**

Podrobné kognitivně behaviorlní vyšetření

- 1, Behaviorální anyláza
- 2, Kognitivní analýza
- 3, Funkční analýza

1, Behaviorální analýza

(A): ANTECEDENTY – SPOUŠTĚČE - SITUACE, V NICHŽ SE
PROBLÉM OBJEVUJE
PODNĚTY (SPOUŠTĚČE), VYVOLÁVAJÍCÍ PRO

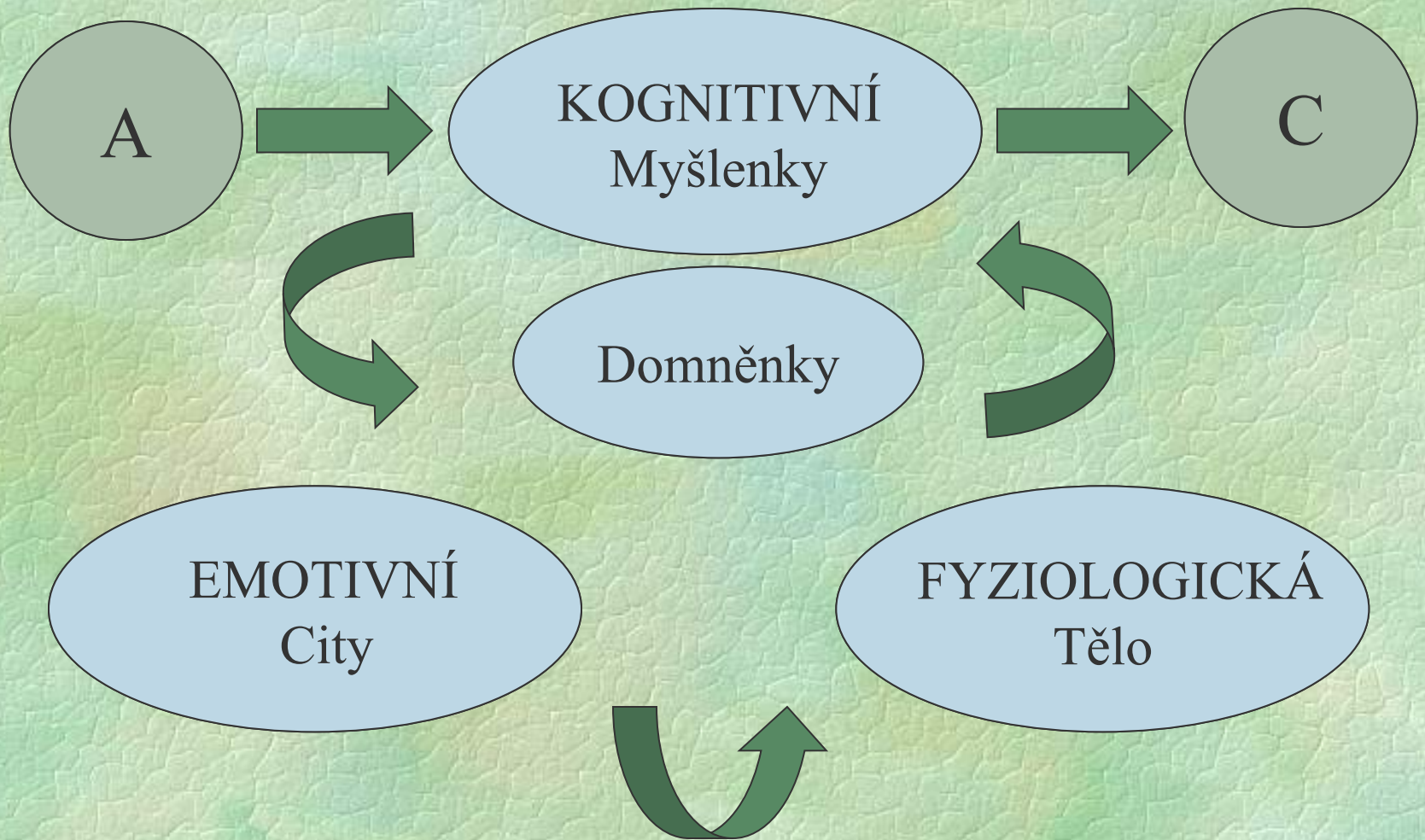
- vnější
- vnitřní (myšlenky, tělesné příznaky)

(B): BEHAVIOUR - PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ

- Emoce
- Myšlenky
- Tělesné příznaky
- Zjevné chování

(C): KONSEKVENCE - NÁSLEDKY

- bezprostřední x dlouhodobé
- pozitivní x negativní



2, Kognitivní analýza

KOGNITIVNÍ UDÁLOSTI

Vědomý proud myšlenek
Automatické myšlenky

KOGNITIVNÍ PROCESY

Proces, kterým je vědomý proud myšlenek
propojován, ovlivňován..
Předpoklady a pravidla: „Jestliže – pak..“

KOGNITIVNÍ SCHÉMATA

Bazální přesvědčení, částečně nevědomá.
Předpoklady a soudy.. o sobě, druhých, světě..

3, Funkční analýza

- Proč toto chování nevyhasíná?
- Kdo, co a jak toto chování posiluje?
- Jak toto problémové chování zasahuje do běžného života?

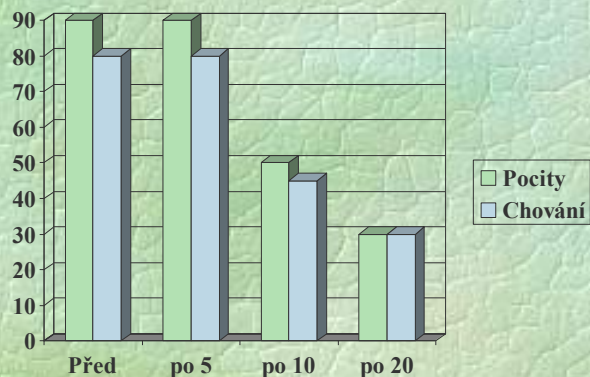
Zaměstnání

Koníčky

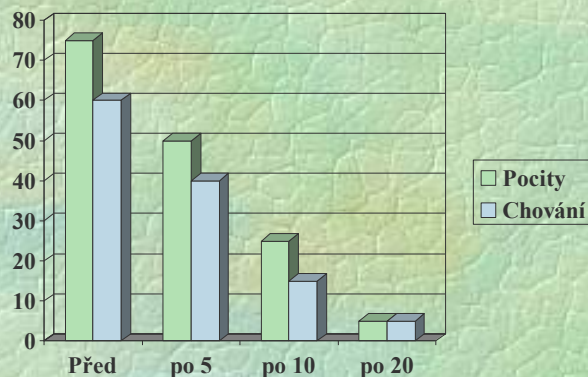
Rodina, láska

Sociální vztahy

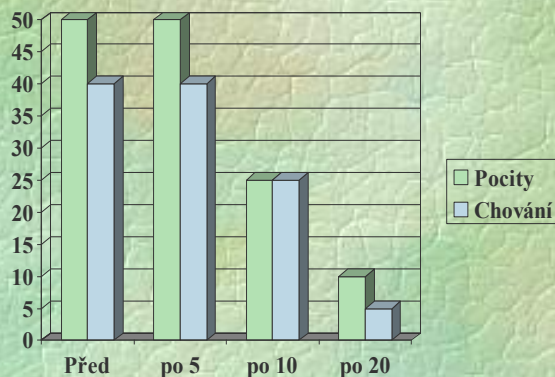
Funkční analýza



Zaměstnání

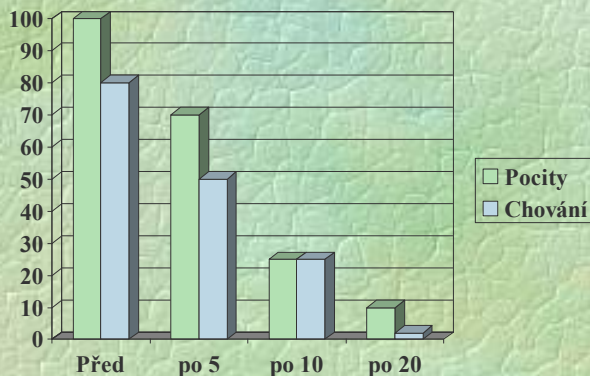


Koníčky



Sociální vztahy

Návštěvy přátel, kluby..



Rodina, láska

Vztahy k partnerovi, dětem..

Nepříjemné pocity:

- 0% problém mě nikdy netrápí
- 25% problém mě trochu trápí
- 50% problém mě dost trápí
- 75% problém mě hodně trápí
- 100% problém mě neustále trápí

Narušené chování:

- 0% nenarušuje můj život
- 25% občas mi narušuje život
- 50% často mi narušuje život
- 75% velmi často narušuje život
- 100% neustále narušuje život

Kognitivně - behaviorální assessment

A NTECENTENTS Spouštěče	B EHAVIOUR Chování	C OSEQUENCES Důsledky
<p>Co se děje předtím? Kdy k tomu dochází? Kde k tomu dochází? Kdo je/bývá u toho? Kdy k tomu nedojde?</p>	<p>Úrovně chování:</p> <ul style="list-style-type: none">- Behaviorální- Kognitivní- Emotivní- Fyziologické	<p>Důsledky:</p> <ol style="list-style-type: none">1, Krátkodobé2, Dlouhodobé <p>Na úrovních kognitivních, fyziologických, emotivních..</p> <p>V chování druhých..</p>

Behaviorální techniky

Techniky 1, Redukující, 2 Posilující

1, Techniky redukující

- 1, Terapeutické využití klasického a operantního podmiňování
- 2, Averzivní terapie (Shame terapie)
- 3, Systematické desenzibilizace
- 4, Expozice
- 5, Stop-technika
- 6, Relaxace
- 7, Zabránění odpovědi

2, Techniky posilující

- 1, Edukace
- 2, Modelování
- 3, Hraní rolí
- 4, Trénink sociálních způsobilosti, komunikační dovednosti

Terapeutické využití klasického podmiňování

- Mowrerův zvoneček
- Averzivní terapie



- Shame terapie

Terapeutické využití operantního podmiňování

	Vyskytne se	Zmizí
ODMĚNA Pozitivní důsledek chování	KLADNÉ POSÍLENÍ	Vyhasínání
TREST Negativní důsledek chování	Tlumení	ZÁPORNÉ POSÍLENÍ

Terapeutické využití operantního podmiňování

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne	Odměna
1.	★	★	★	⊘	⊘	★	⊘	
2.	⊘	⊘	★	★	⊘	★	★	
3.								
4.								



Větší odměna

Metody využívané více v současnosti

- **Metody zaměřené na ovlivnění zjevného chování (behaviorální techniky)**

- 1, Expozice (V imaginaci. In vivo./ Graduovaná. Zaplavením.)

- 2, Technika zabránění kompulsivnímu rituálu

- **Metody zaměřené na ovlivnění kognitivních procesů (kognitivní techniky)**

- 1, Kognitivní restrukturalizace

- 2, Změna kognitivních schémat

Techniky kognitivně behaviorální terapie

(dělení dle Praška a Možného):

1, Techniky zaměřené na ovlivnění tělesných příznaků

- **Relaxace**
- **Nácvik zklidňujícího dýchání.** Důležitý u klientů s tendencí k hyperventilaci.
- **Biofeedback**

2, Metody zaměřené na ovlivnění zjevného chování

- **Systematická desenzibilizace.**
- **Expozice** (In vivo, v imaginaci, vnitřním podnětům)..
- **Zábrana rituálům.**
- **Sledování činností.**
- **Plánování činností a sebeodměňování**
- **Metody vytváření nového chování:** * Učení dle vzoru, nápodoba. * Formování (shaping). * Řetězení (sekvence chování). * Pobízení. * Hraní rolí.
- **Metody ke změně existujícího chování („odstranění nežádoucího chování“)** - Operantní podmiňování

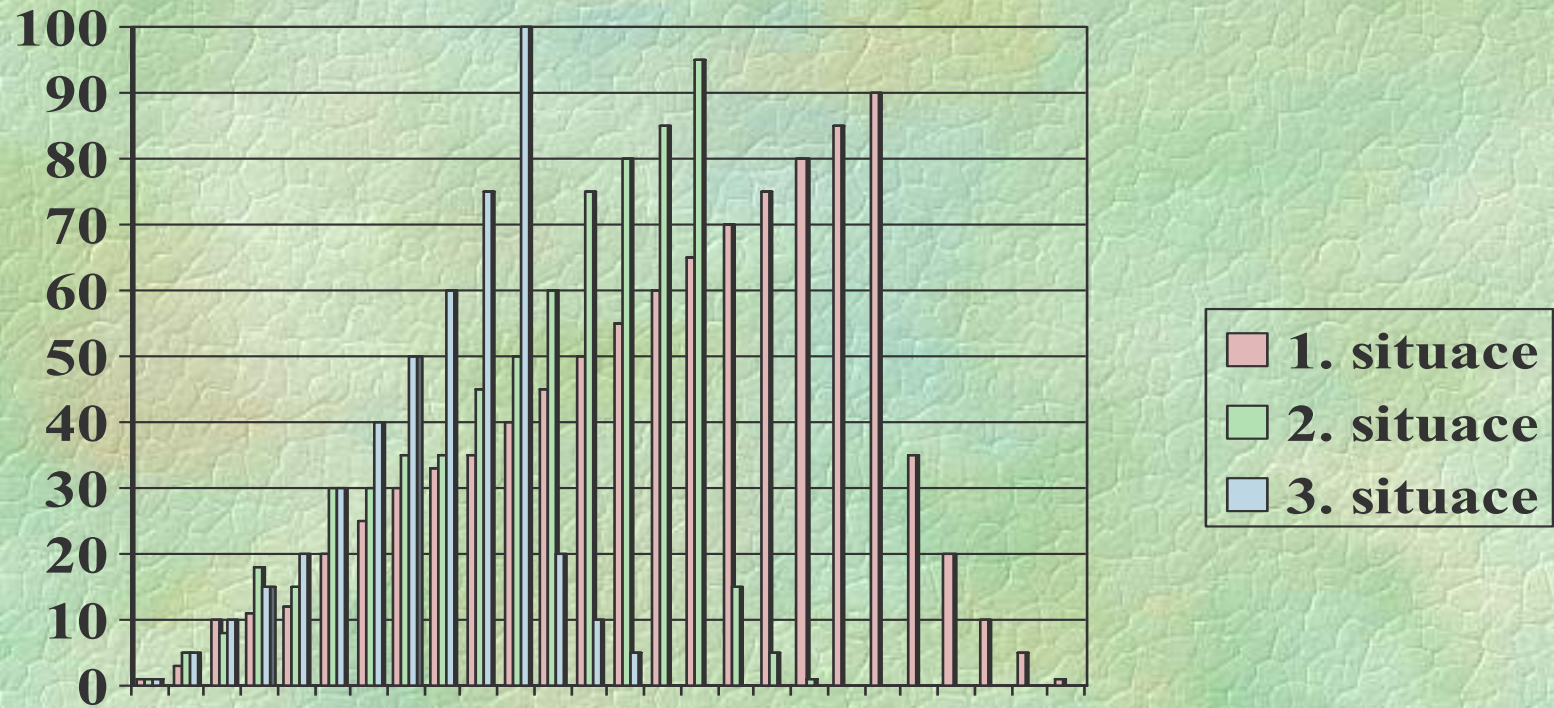
3, Metody zaměřené na ovlivnění kognitivních procesů

- **Zastavení myšlenek** (Stop technika)
- **Odvedení pozornosti.** Vhodných více způsobů: * Tělesná činnost. * Přesunutí pozornosti. * Mentální cvičení.
- **Kognitivní restrukturalizace** Myšlenky volní, automatické, chladné a horké. Horké automatické
- ANM. 1, detekce, 2, zpochybnění, 3 rozumná odpověď, 4, ověření platnosti
- **Určení a zpochybnění dysfunkčních kognitivních schémat**
- **Změny kognitivních procesů v imaginaci.** Opakování představy. Řízená změna představy. Vytvoření přehnané představy. Časová projekce: představa – jak budeme hodnotit situaci, které se obáváme za několik let. Reakce hned, po několika měsících..
- **Sebeinstruktáž.** Meichenbaum

4, Komplexní kognitivně-behaviorální programy

- Nácvik zvýšení odolnosti vůči stresu
- Nácvik zvládání úzkosti
- Nácvik sociálních dovedností
- Řešení problémů
-

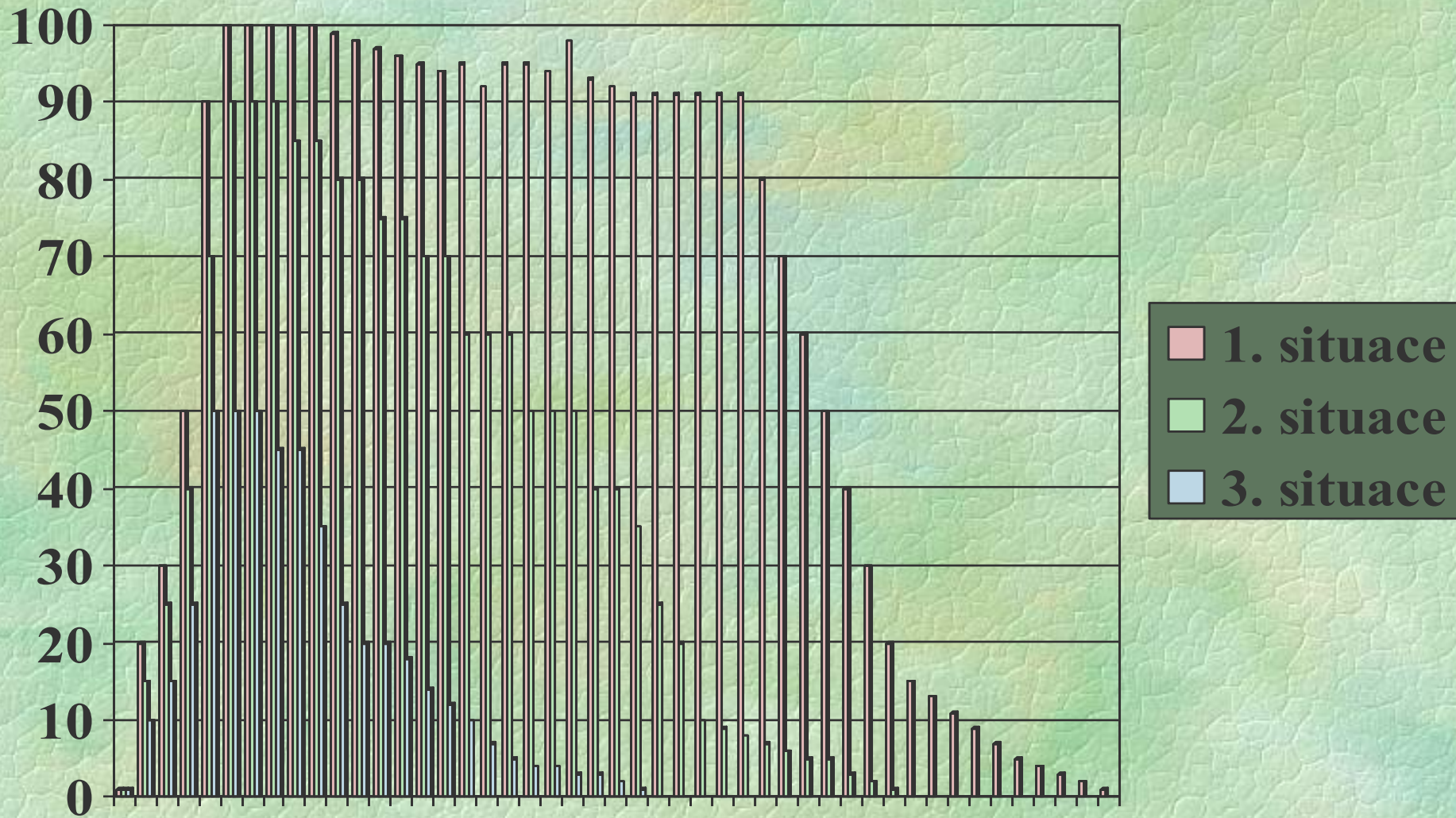
Postupná senzibilizace při vyhýbavém chování



Expozice

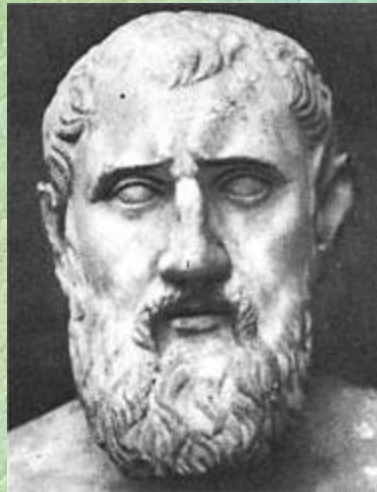


Expozice



Kognitivní změna = změna prožívání

- Epikletos: „Nejsou to věci samy, co nás zneklidňuje, ale naše mínění o těchto věcech.“



Záznam automatických negativních myšlenek

1, Situace	2, Emoce	3, Automatické negativní myšlenky
<p>1, Kde jsem byl? 2, S kým jsem byl? 3, Kdy to bylo? 4, Co jsem dělal?</p>	<p>Popište každou emoci jedním slovem Zhodnoťte její intenzitu (0-8)</p>	<p>Co mi běželo hlavou těsně před tím, než jsem se takto cítil? Jaké se mi vybavovaly vzpomínky? Jak jsou pro mě přesvědčivé? (0-100%)</p>

ZÁZNAM MYŠLENEK

Situace	Emoce (1-10)	Automatické myšlenky	Fakta svědčící pro žhavou myšlenku	Fakta svědčící proti platnosti žhavé myšlenky	Alternativní, vyváženější myšlenky	Zhodnocení intenzity emoce nyní (1-10)

Klasifikace automatických negativních myšlenek dle Aarona T. Becka

Aneb „poznáný nepřítel, je poloviční nepřítel“ 😊

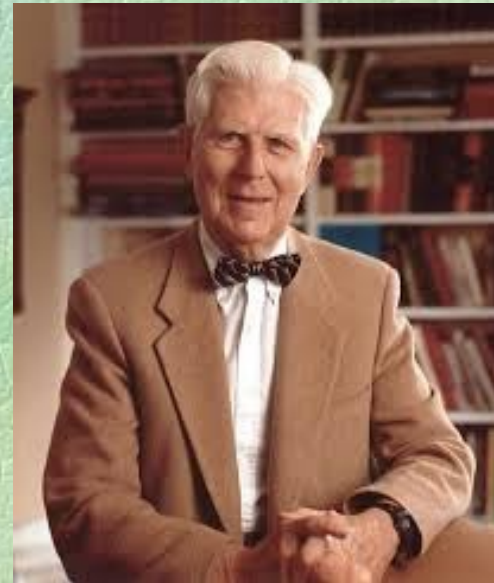
Poznejme tedy dobře své nepřátele.. Sledujme je... Uchopme je...
Kategorizujme je....



LOGICKÉ CHYBY A OMYLY V MYŠLENÍ

(dle A.T.Becka)

- Černobílé myšlení, myšlení „všechno nebo nic“.
- Nadměrné zevšeobecnění, generalizace.
- Znehodnocení pozitivního.
- Závěr skokem.
- Čtení myšlenek.
- Negativní věštba.
- Katastrofizace.
- Emoční zdůvodnění.
- Tvrzení „Měl bych“.
- Vztahovačnost.



Černobílé myšlení, myšlení “všechno nebo nic”.

Tendence vidět vše v krajních polohách, “černobílé”.

Příklady: *“Všechno je úplně špatně”.*

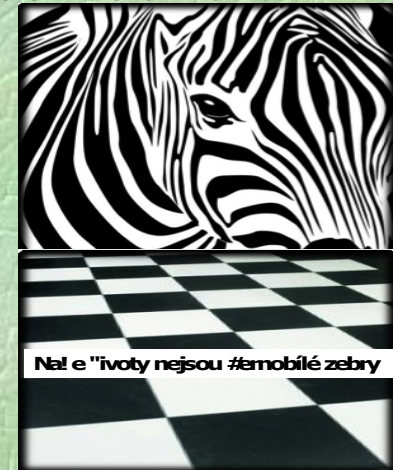
“Vůbec nic se mi nedaří”

“Jsem úplně k ničemu”.

“Naprosto jsem to zkazil”.

“Všichni mi stále jen ubližují”.

“Nikdy se z toho nedostanu”.



Styl uvažování “vše-nic”. Pokud věci nejsou zcela dobré, jsou zcela špatné. V životě ale není jen černá a bílá, je mnoho odstínů mezi dvěma polaritami.

Nadměrné zveřejnění, generalizace

Když na základě jedné danosti uděláme závěr týkající se
počstatně širšího okruhu udějí



Mentální filtr, „černé brýle“:

Všena svědčí dobré a špatné stránky. V depresi, či obecně při negativním, neobjektivním vnímání sebe, svého okolí, druhých lidí, světa, nás sklon vnímat jen ty špatné.



Znehodnocení pozitivního

Pozitivní stránku nám esklon bud' nevnímat vůbec,
nebo je znehodnotit, degradovat.



Závěr skokem

Když na podkladě jedné skutečnosti uzavřeme logický soud, i když pro něj chybí skutečný logický důkaz.



Čtení myšlenek

Když bez jakéhokoli důkazu předpokládáme, co si myslí duž.

Příklad. „Teď si oměm si ruce“



Negativní věštba

Když předem zhodnotíme to, co má přijít,
jako zákonitě negativní. „Věština“ budoucnost.
Příklad: „Učtíte se tam, kde ztrápení.“



Katastrofizace

Když máme sklon katastrofizovat důsledky svých činů, nebo zákonitě očekávat tragické důsledky toho, co se stane.

Příklady: „Zblázním se z toho, tohle fakt nepřežiju“



Emoční zdůvodnění.

Když povýšíme své vlastní pocity nad jakztoho, že
dáno, které tyto pocity vyvolaly, našim pocitem
logicky odpovídají.

*Příklad: „Ucháťte se toho hrůzné, když se toho tak
hrůzně bojím.“*



Tvrzení „Měl bych“:



Většina tvrzení „měl bych“ může navozovat pocit viny. Měl bych něco dělat - nedělám to, tedy je to špatně!

*Příklady: „Preci bych se měl cítit dobře“:
„Měl bych to zvládnout“*

Vztahovčnost.

Když k sobě vztahujeme i události, které s námi
nemají vůbec nic společného, nebo si přisuzujeme
vinu za věci, za které nemůžeme.



Určení a změna dysfunkčních kognitivních schémat



DYSFUNKČNÍ KOGNITIVNÍ SCHEMATA

DOMNĚNKY

- Hubší kognitivní struktury, která si člověk vytváří během života, již od raného dětství, na základě svých zážitků, zkušeností a získaných informací.
- Na jejich základě hodnotí člověk sebe sama, ostatní lidi, svět kolem sebe, svá očekávání do budoucna.
- Tato „bazální přesvědčení“ jsou často neuvědomovaná, člověk je nedokáže sám formulovat.
- Zvyšují riziko vzniku depresivní a úzkostné poruchy, vlivem zevních událostí.

CHARAKTERISTICKÉ KRYSY:

- **Neodrážejí reálnou lidskou zkušenost.** Např. schéma „musíme vždy poradit sám“. Každý člověk se může dostat do situace, kdy něco zvládne bez pomoci ostatních.
- **Jsou rigidní, nadměrně generalizující a extrémní.** Neberou v úvahu, že podmínky se mohou změnit, že zásady vhodné v jedné situaci mohou být nevhodné v situaci jiné.
- **Dosažení zadaného cíle spíše brání, než mu pomáhají.** Např. schéma „Nesmíme nikdy dopustit chyby“ zvyšuje úzkost a pravděpodobně vede k většímu počtu chyb.
- **Jejich porušení vyvolává dlouhotrvající intenzivní emoční reakci.** Např. schéma „Moje hodnota závisí od toho, co dokážu“, učitelka, který se stará o invalidu – vyvolává zoufalství.
- **Jsou relativně odblná vůči každodenní zkušenosti.** I když se člověk setká se skutečností, které schématům odporují, má tendenci vyloučit si události jako výjimku, nebo je ignorovat.

URČEN DYSFUNKČNÍCH SCHEMAT

- Opakující se témata v našich myšlenkách, např. obavy z odmítnutí, sebehodnocení na základě výkonu
- Logické chyby v ANM mohou odrážet obdobné chyby ve schématech
- Všeobecné hodnocení sebe i druhých může odrážet určité předpoklady o tom, jaké chování od sebe a druhých očekáváme
- Vzpomínky na dětství, či rodinná řešení mohou pomoci určit podle jakých schémat se řídí současné myšlení.
- Nepřiměřená nálada (negativní, nebo pozitivní) může upozornit nato, že došlo k porušení, či „potvrzení“ schématu

DYSFUNKCÍ KOGNITIVNÍ SCHEMATA

Automatická myšlenka
Co je to správné?



„Určitě zase zčervenám“
Totálně se před druhým znenárodním



Co to říká o mně?



Že nejsem schopný před druhým obstát



Co je to tak hrozného?



Nikdy si mě nikdo nebude vážit



Co to říká o mně?
Dysfunkční kognitivní schéma

„Jsem bezcenný“

Automatická myšlenka
Co je to správné?



„Určitě zase zčervenám“
„Totálně se předduhým
znenázím“



Co to říká od duhých?



Že jsou nadhřně kritičtí
a odsuzují



Co je to tak hrozného?



Mají tak vysoká očekávání,
že to nedokážou zvládnout



Co to říká od duhých?
Dysfunkční kognitivní

„Lidé pohrdají těmi, kteří se
neumějí chovat perfektně“

Automatická myšlenka

Co jsem to špatně?



„Určitě zase zčervenám“

„Totálně se předchuhým znerozním“



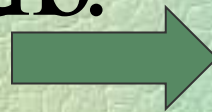
Co toňká o světě
a životě vůbec?



Že sem v něm žijet těžko



Co jsem to tak hrozného?



**Že budu mít problémy
v životě do stá**



Co toňká o světě a o životě vůbec?

Dysfunkční kognitivní schéma

„Život je příliš těžký
a plný nebezpečí“

ZPŮSOBNENÍ DYSFUNKČNÍCH KOGNITIVNÍCH SCHEMAT

Zpochybnění dysfunkčních kognitivních schémat ve své mysli

- Včem je tento předpoklad nepřiměřený?
- Včem je tento předpoklad škodlivý?
- Zčeho tento předpoklad pramení?
- Jaká forma přesvědčení by zachovávala výhody a odstraňovala nevýhody?
- Jaké nám důkazy, že je tento předpoklad pravdivý?
- Je toto přesvědčení pravdivé a pro ně vždy nenahraditelné?
- Včem mi tento předpoklad pomáhá? Jaké má výhody?
- Včem může být nepřiměřený, přehnaný, nebo zavádějící?
- Včem může tento předpoklad škodit? Jaké má nevýhody?
- Zčeho tento předpoklad pramení?
- Přišel jsem k tomuto přesvědčení a základě své zkušenosti, nebo jsem ho od někoho převzal (rodiny, učitelů, vstevníků)?
- Jaká mírnější forma přesvědčení by zachovávala jeho výhody a odstraňovala jeho nevýhody?

Změna kognitivních procesů v imaginaci

- Opakování představy a přesycení
- Řízená změny představy
- Časová projekce
- Dekatastrofizace představy
- Vytvoření uklidňující představy
- Vytvoření přehnané představy
- Nácvik v představě
- Představa budoucnosti

Změna kognitivních schémat v imaginaci

- Zahájení imaginace
- Představa bezpečného místa
- Imaginace z dětství
- Návrat na bezpečné místo
- Imaginace spojující minulé s přítomným

Použití metafory a bajky v kognitivním přístupu

Metafora v kognitivním přístupu

- Zlepšuje porozumění teorie pro laika
- Zlepšuje porozumění smyslu používaných metod
- Pracuje s „obrazy“, nikoli jen se „slovy“
- Lépe se pamatuje
- Vnáší do koučinku humor a uvolnění

Automatické negativní myšlenky

Myšlenky jsou jako
hezký trávník



Automatické negativní
myšlenky jsou jako plevel

Jádrová přesvědčení (dysfunkční kognitivní schémata)

Jsou jako kořeny toho plevele

Jejich vytržením se plevele zbavíte



Mohou však zůstat zbytky těch kořenů.. Proto je nutné je vytrhávat znovu.. a znovu.. až se plevele zbavíte navždy 😊

Systematická kognitivní práce

- Ke změně kognitivních procesů, automatických negativních myšlenek a schémat je nutná systematická práce
- Může jeden mravenec sníst jednoho slona?

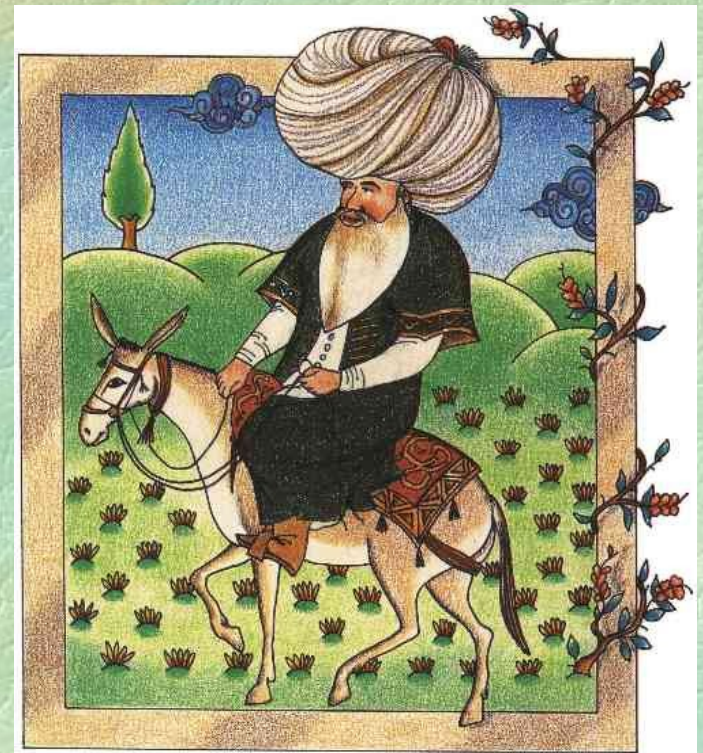


- Může! Ale po kousíčkách..

A malé bajky na závěr

O úhlu pohledu..

Nassredin a ta správná strana řeky



O povaze některých lidí..

Bajka o „Štíři a žábě“.

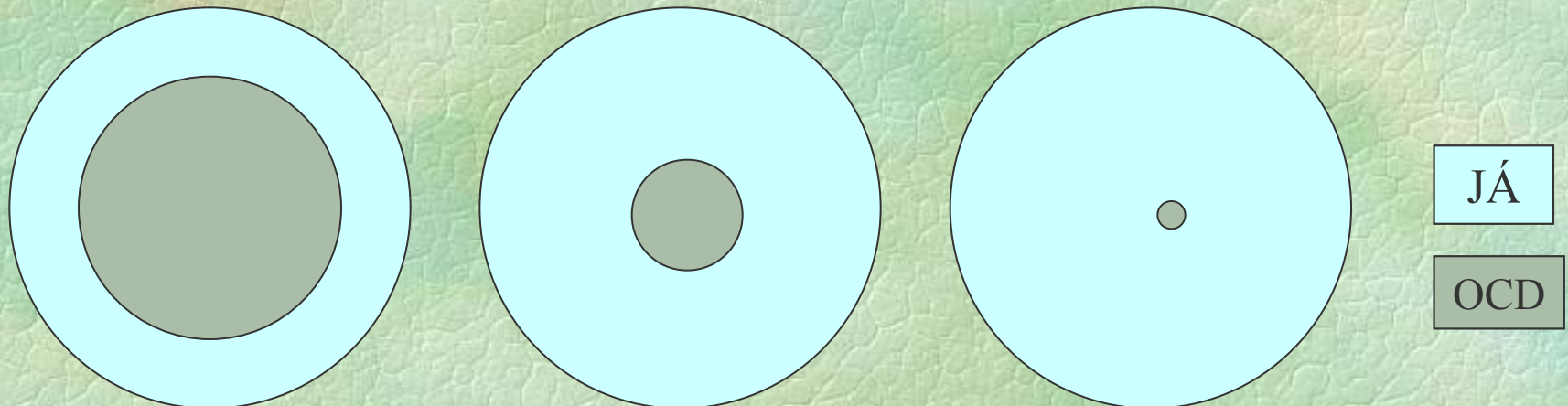


Využití kognitivně behaviorální terapie v klinické praxi

- Specifické fobie
- Agorafobie (s panickou poruchou/bez poruchy)
- Panická úzkostná porucha
- Sociální fobie
- Obsedantně kompulsivní porucha
- Generalizovaná úzkostná porucha
- Posttraumatická stresová porucha
- Deprese
- Poruchy příjmu potravy
- Partnerské problémy
- Jiné

Obsedantně – kompulsivní porucha

- Kontaminace, znečištění, nákaza
- Fyzické násilí vůči druhým, agrese
- Náhodné ublížení druhým
- Obavy z katastrofy zaviněné zanedbáním povinnosti
- Náboženské obsese
- Jiné



Kognitivně-behaviorální model OCD (Salkovskis a Wawrick)

Životní zkušenosti

Výchova: „porušení pravidel může vést ke katastrofě.“ „některé myšlenky jsou nepřijatelné“

Zážitek: „zanedbání může vést ke katastrofě“..

Vytvoření dysfunkčního přesvědčení

„nic nelze ponechat náhodě.“ „morální člověk nesmí mít určité myšlenky“

Kritická událost

Aktivizace dysfunkčního přesvědčení

„Běžné“ mimovolní myšlenky strhnou pozornost/vyvolají úzkost

Rozvoj „neutralizujícího“ jednání

(preventivního, napravujícího, ujišťovacího)

Více mimovolných myšlenek, budících silné emoce

OBSEDANTNĚ KOMPULSIVNÍ PORUCHA



CHOVÁNÍ

Vyhýbavé chování
Opakované kontrolování
Umývání

KOGNITIVNÍ

PROCESY

Myšlenkové rituály
Rumonace

EMOCE

Úzkost
Znechucení
Deprese

TĚLESNÉ PŘÍZNAKY

Neklid
Třes a pocení
Bušení srdce

Kognitivně behaviorální model sociální fobie

Biologické
predispozice

Negativní zážitky
a zkušenosti

Vytvoření charakteristických postojů
a přesvědčení

„budu vypadat hloupě“ .. „všichni se mu smějí“ .. „červenám se..“

Ztráta sebedůvěry při
styku s lidmi

Selhávání v sociálních
situacích

Vyhýbání se sociálním
situacím

Nedostatečný rozvoj
soc. dovedností