

Kognitivně behaviorální přístup

PSYn4330

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 behaviorální 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 podmínování), **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 podmínování*).
- ▶ **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)

- **GENETICKY NAPROGRAMOVANÉ TYPY UČENÍ:**
- **Orientačně pátrací reflex, Senzibilizace, Habituace** (postupně začínáme ignorovat podnět, který je pro nás známý a má **neutrální, nebo málo vážné následky**). **Inprinting (vtiskování)** probíhá v raných vývojových fázích. Příklad: housata a jejich matka - pokud v určité vývojové fázi housata nahradí matku jiný "vhodný" živočišný druh, bude jej mládě považovat za matku. Jev poprvé pojmenoval a zkoumal rakouský zoolog Konrad Lorenz. **Vhled.** (pokus z roku 1917, kdy německý psycholog Köhler testoval duševní schopnosti simpanzů – simpanž použil kombinaci dvou nástrojů).
- **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.
- **SOCIÁLNÍ UČENÍ**

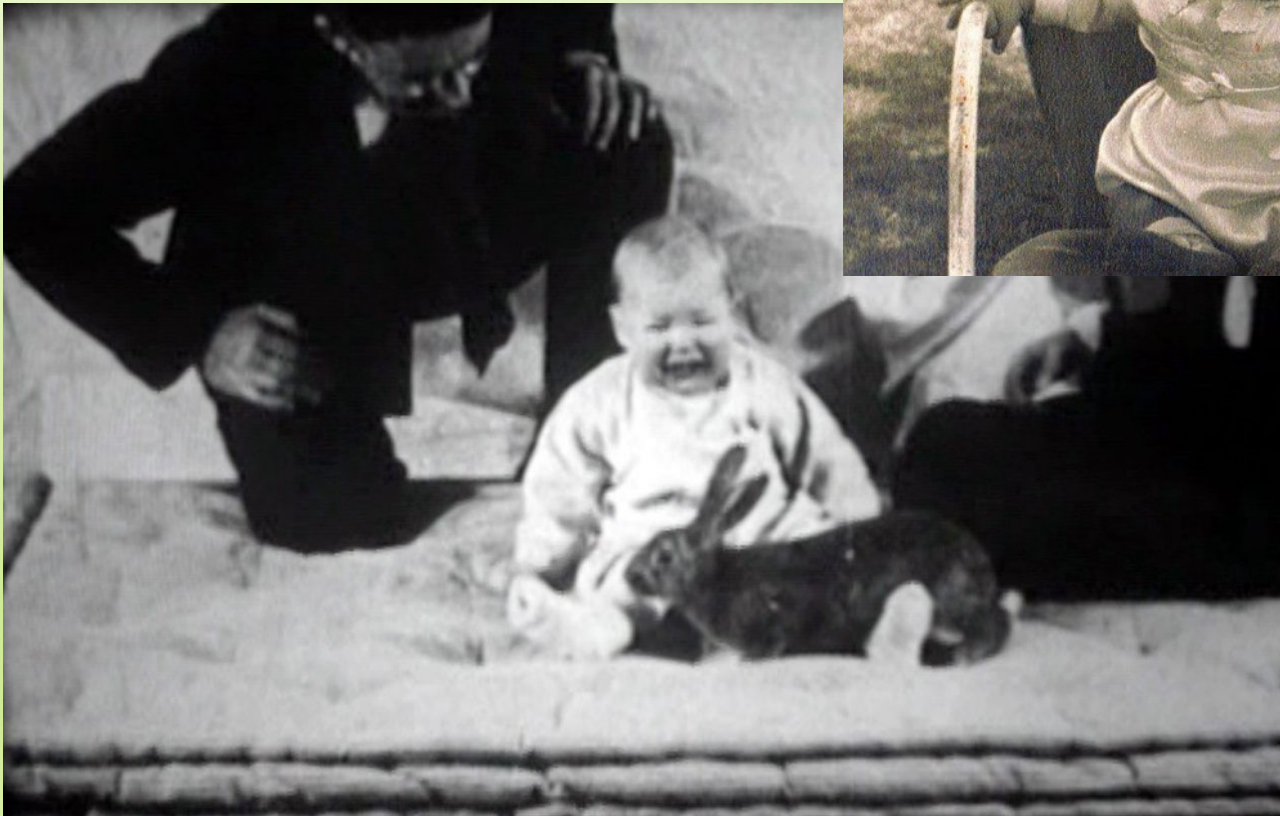
Klasické podmínění

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

Malý „Albert“

Douglas Meritte

<https://youtu.be/9hBfnXACsO>



Typy operantního podmiňování

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

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).

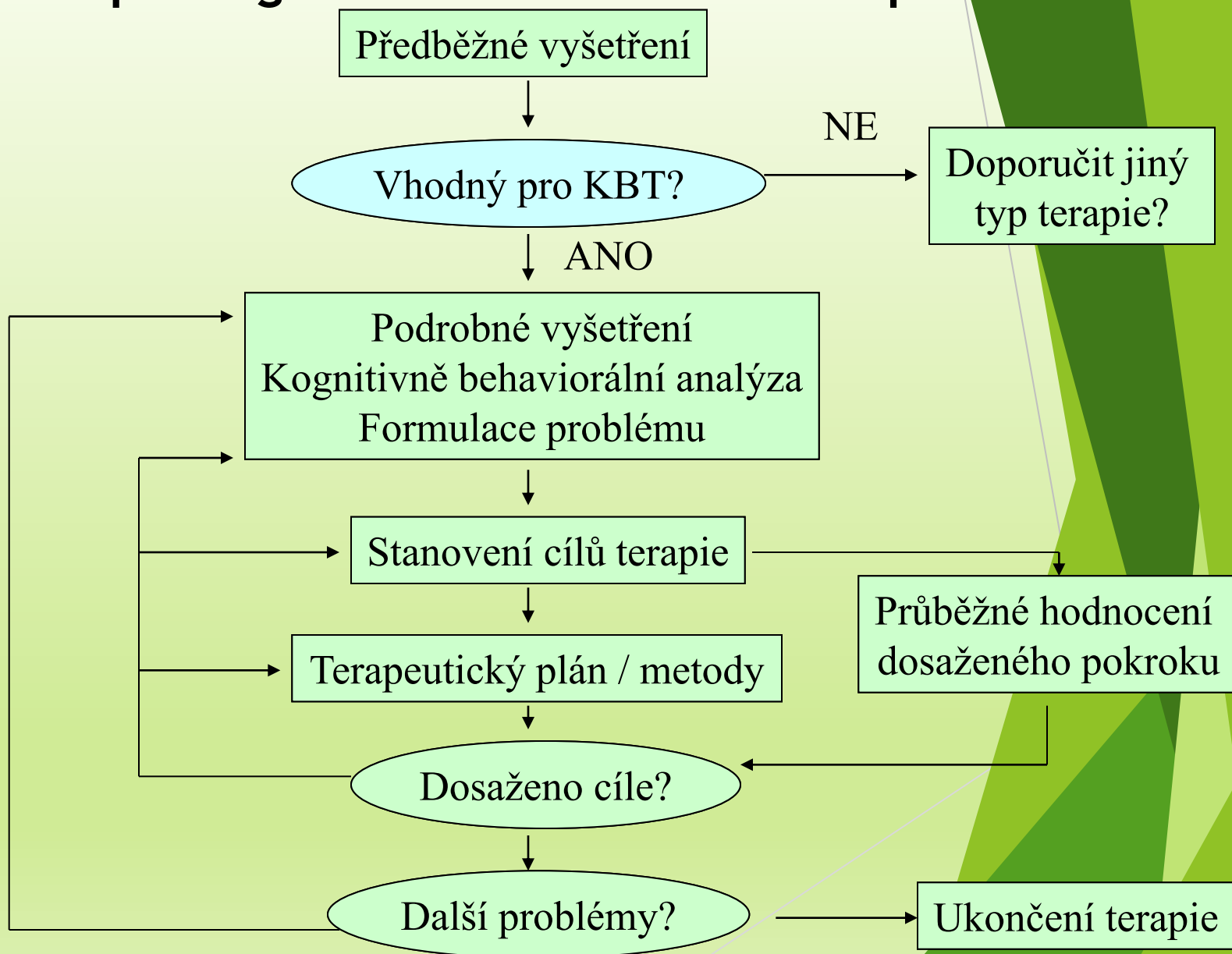
Základní rysy KBT

- ▶ 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) 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. Sebe pozorování
- ▶ 3. Sebe posuzování - 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 („Budú schopna jít každý den sama nakupovat do obchodu na hlavní ulici“, ne „Nebudú 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 „Budú oblíbený ve společnosti“)
- ▶ Formulace cíle by měla obsahovat konkrétní frekvenci a trvání žádoucího chování, nikoli jen srovnání se současným stavem („Budú schopna jet každý den autobusem do zaměstnání a zpět“, ne „Budú lépe schopna jezdit autobusem“)
- ▶ Cíl musí být reálný, tj. musí brát v úvahu možnosti klienta, odpovídat jeho schopnostem a prostředkům

Podrobné kognitivně behaviorální vyšetření

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

1, Behaviorální analýza

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

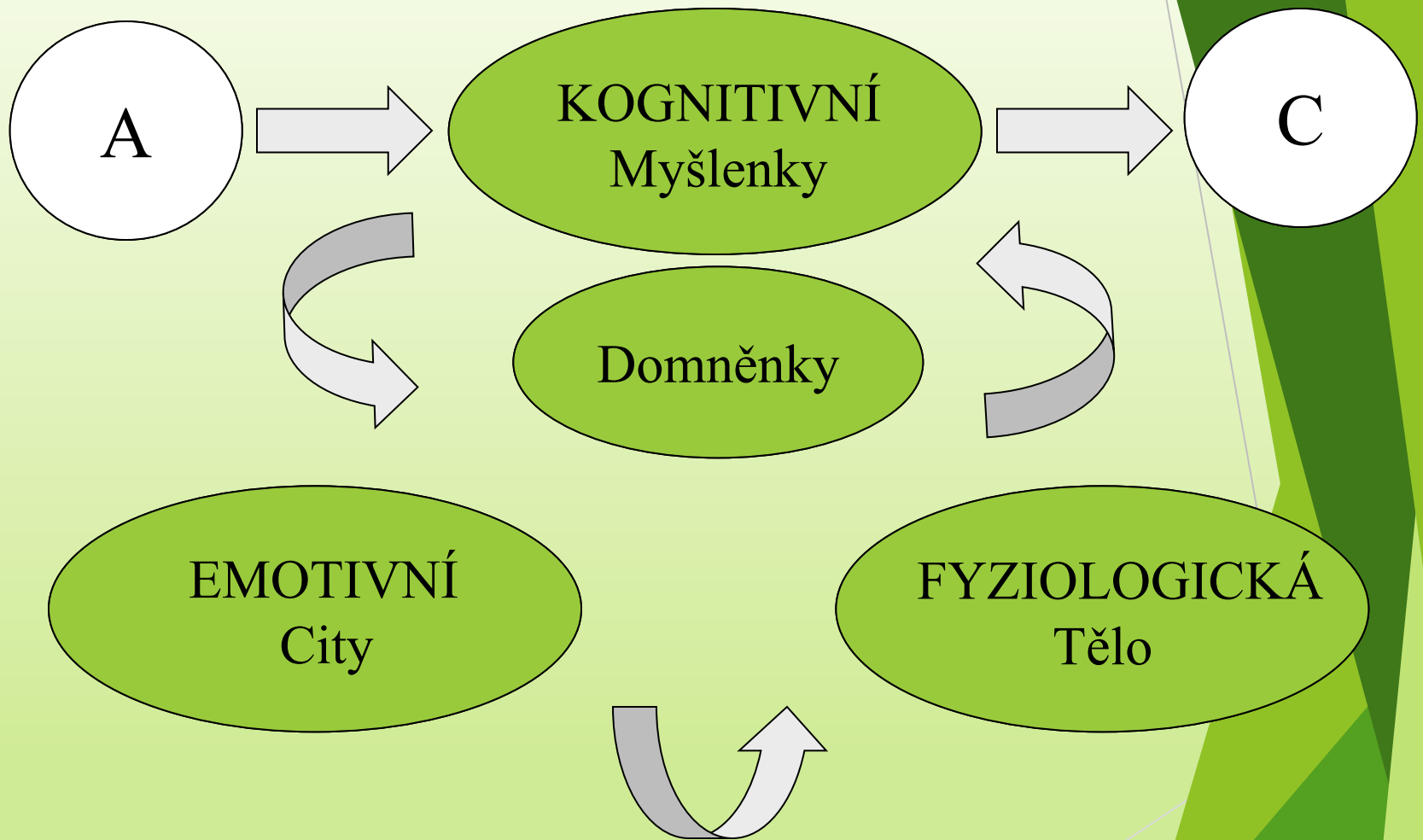
- vnější
- vnitřní (myšlenky, tělesné příznaky)

(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?

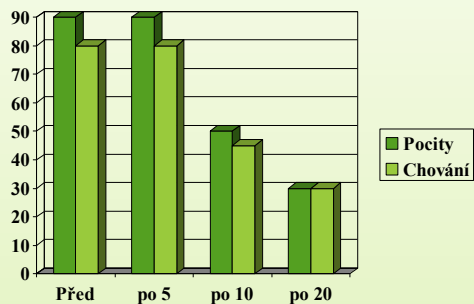
Zaměstnání

Koníčky

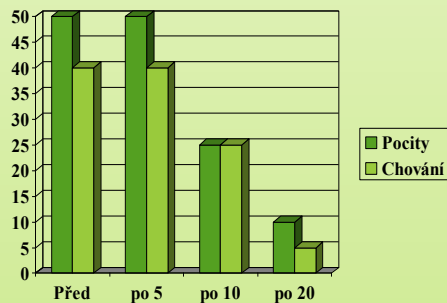
Rodina, láska

Sociální vztahy

Funkční analýza

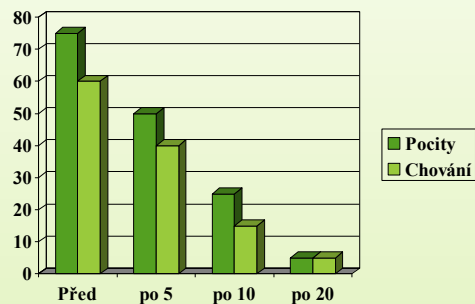


Zaměstnaní

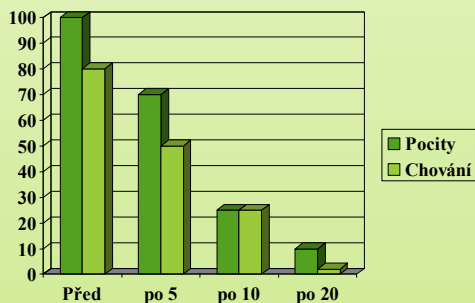


Sociální vztahy

Návštěvy přátel, kluby..



Koníčky



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

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
- ▶ Návčik 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)..
- ▶ Zábрана rituálům.
- ▶ Sledování činností.
- ▶ Plánování činností a sebeodměňování
- ▶ Metody vytváření nového chování: * Učení dle vzoru, nápodoba. * Formování (shaping). * Řetězení (sekvence chování). * 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 zpochybňování 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

- ▶ Návčik zvýšení odolnosti vůči stresu
- ▶ Návčik zvládání úzkosti
- ▶ Návčik sociálních dovedností
- ▶ Řešení problémů

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

Techniky kognitivně behaviorální terapie (dělení dle Praška a Možného):

- ▶ 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). * Hraní rolí.
- ▶ Metody ke změně existujícího chování („odstranění nežádoucího chování“) - Operantní podmiňování

Techniky kognitivně behaviorální terapie (dělení dle Praška a Možného):

- ▶ 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 zpochybnování 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

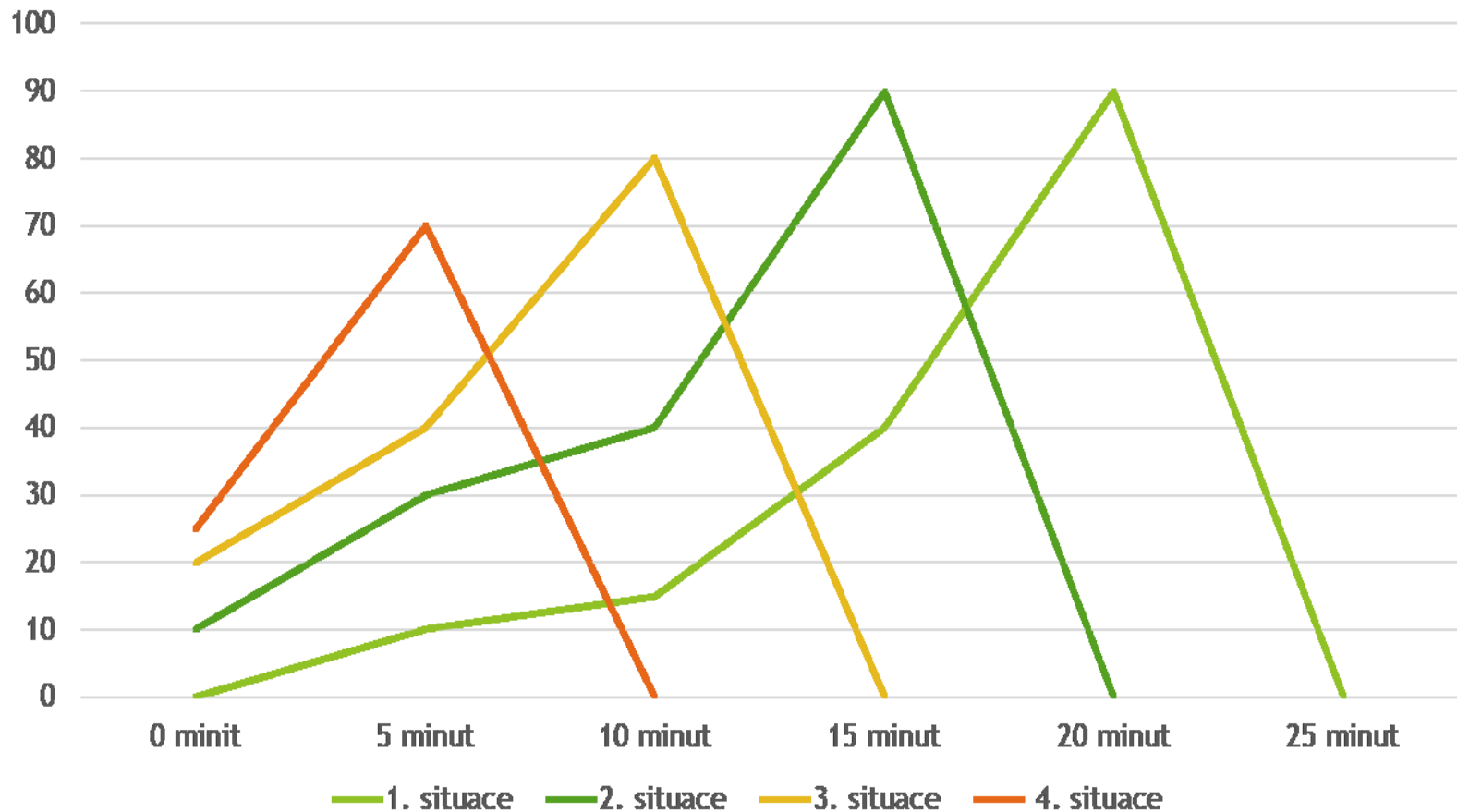
Techniky kognitivně behaviorální terapie (dělení dle Praška a Možného):

- ▶ 4, Komplexní kognitivně-behaviorální programy
- ▶ Nácvik zvýšení odolnosti vůči stresu
- ▶ Nácvik zvládnání úzkosti
- ▶ Nácvik sociálních dovedností
- ▶ Řešení problémů

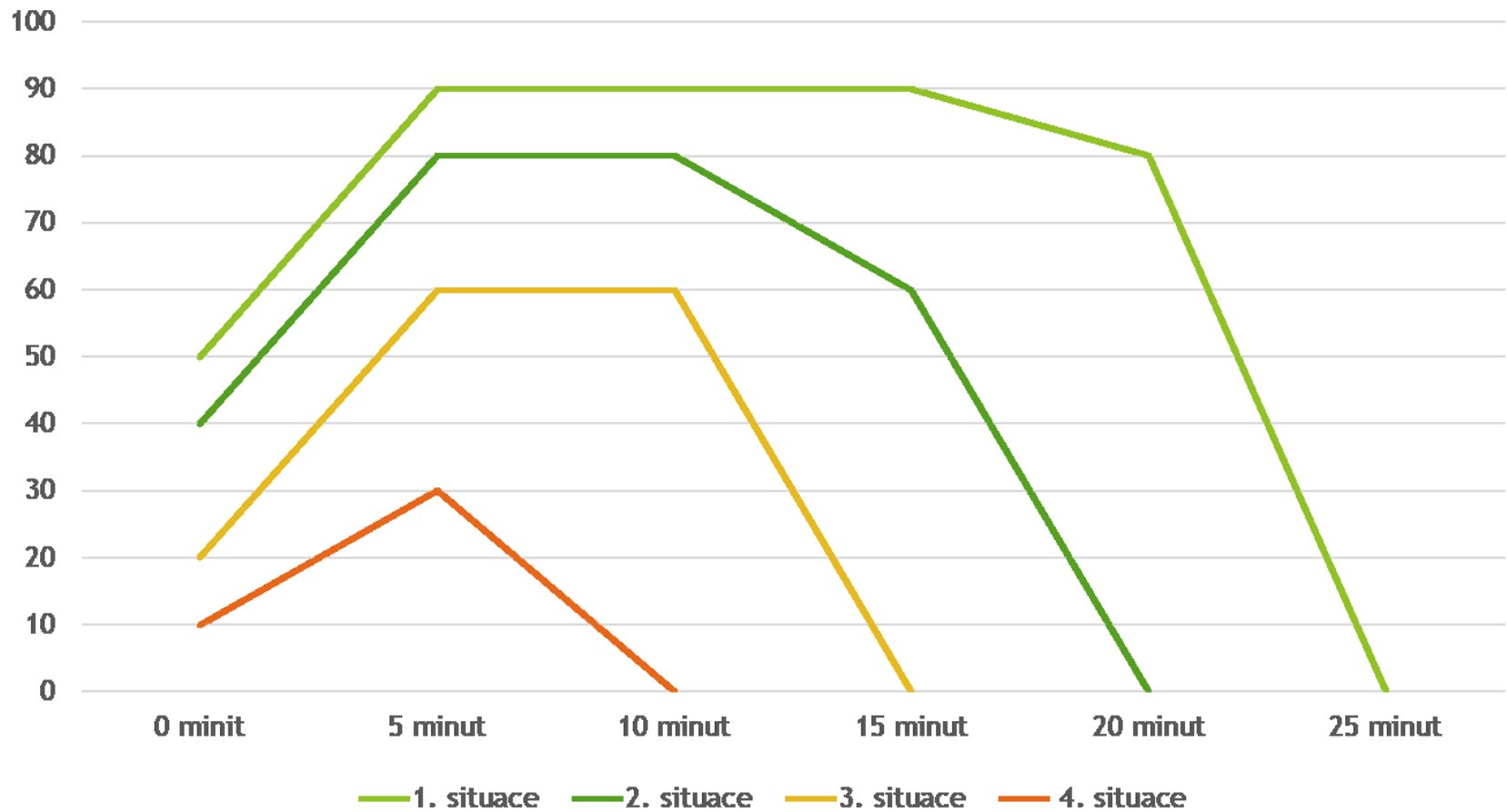
Expozice



Postupná senzibilizace při vyhýbavém chování

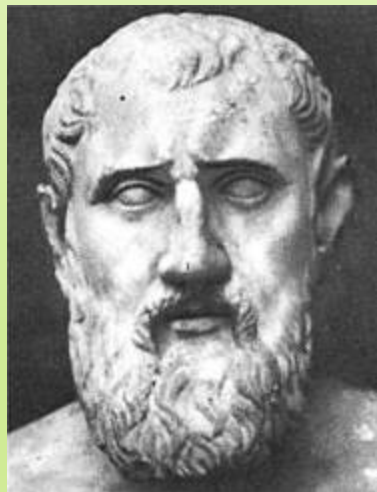


Postupné zvládání úzkostných potíží při expozici



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 Aaron T. Becka

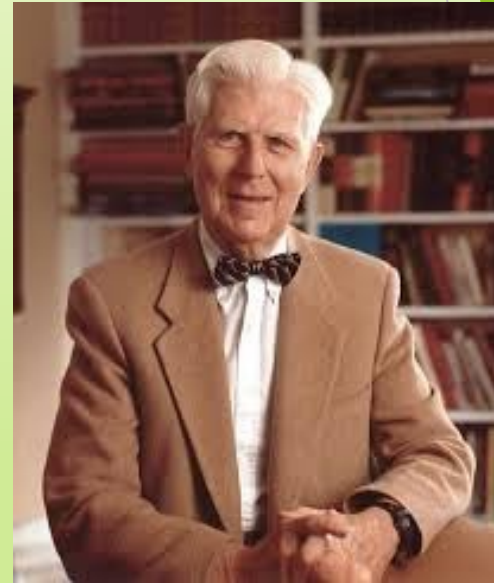
Aneb „poznatý nepřítel, je poloviční nepřítel“ 😊

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



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, “černobíle”.

Příklady: “Všechno je úplně špatně”.

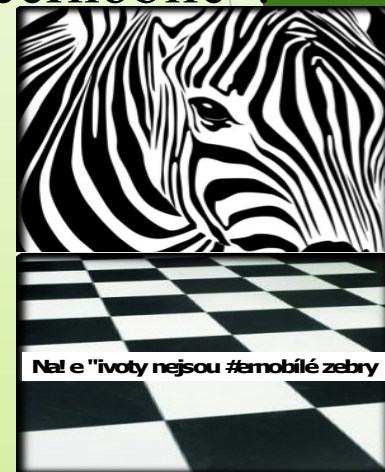
“Vůbec nic se mi nedaří”

“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 zvešobecnění, generalizace

Když na základě jedné danosti uděláme závěr týkající se
počtatečně širšího okruhu uděů



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'nevínat 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

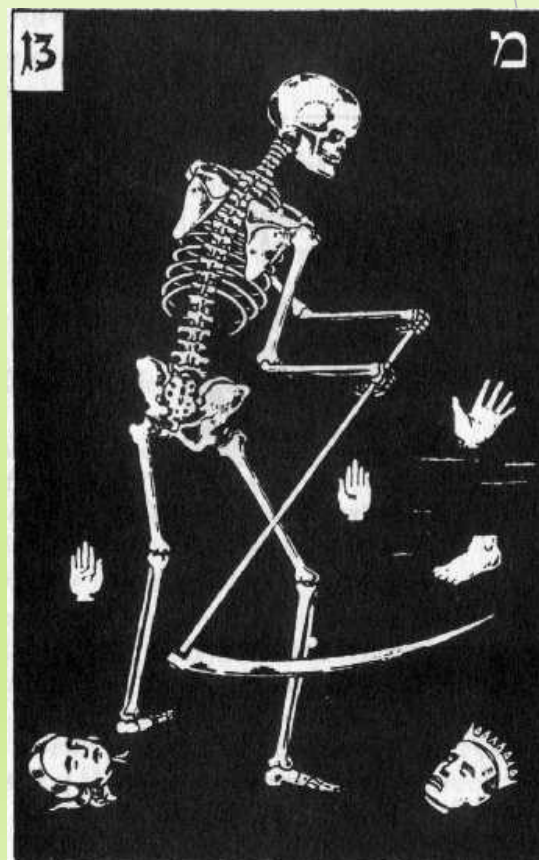
Když bez jakéhokoli důkazu předpokládáme, co si myslí duž.

Příklad. „Teď si oměm si ruce“



Negativní věštba

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



Katastrofizace

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

Příklady: „Zdárním se z toho, tohle fakt nepřeziji“.



Emoční zdůvodnění.

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

Příklad: „Určitě je to hrozné, když se toho tak hrozně bojím.“



Tvrzení „Měl bych“:



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

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

Vztahovačnost.

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 RYBY:

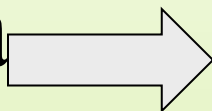
- **Neodrážejí reálnou lidskou zkušenost.** Např. schéma „musíme vždy poradit sám“. Každý člověk se může dostat do situace, kdy něco zvládne bez pomoci ostatních.
- **Jsou rigidní, nadměrně generalizující a extrémní.** Někdy uhlédnato, že od jinosti se odhýbnou, že zásady vhodné v jedné situaci mohou 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“, u člověka, který se stará o invalidu – vyvolává zoufalství.
- **Jsou relativně odlišná vůči každodenní zkušenosti.** I když se člověk setká se skutečností, která schématům odporuje, 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

DYSFUNKČNÍ KOGNITIVNÍ SCHEMATA

Automatická myšlenka
Co jsem to nespáně?



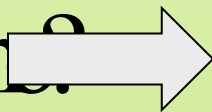
„Určitě zase zčervenám“
Totálně se před druhým
znenárodním

Co to říká o mně?



Že nejsem schopný před
druhým obstát

Co jsem to tak hrozného?

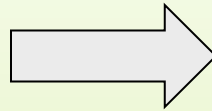


Nikdy si mě nikdo
nebude vážit

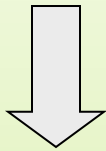
Co to říká o mně?
Dysfunkční kognitivní schéma

„Jsem bezcenný“

Automatická myšlenka
Co jsem to špatně?



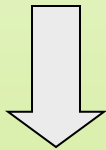
„Určitě zase zčervenám“
Totálně se před duhým
znenázním



Co to říká od duhých?



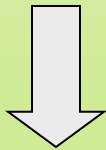
**Že jsou nadhřemně kritičtí
a odsuzují**



Co jsem to tak hrozného?



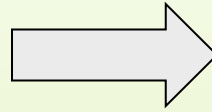
**Mají tak vysoká náročná,
že to nedokážou zvládnout**



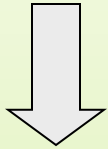
Co to říká od duhých?
Dysfunkční kognitivní systém

„Lidé pohrdají těmi, kteří se
neumějí chovat perfektně“

Automatická myšlenka
Co je natom spáné?



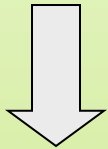
„Určité zase zčervenání“
Totálně se před duhým
znenozním



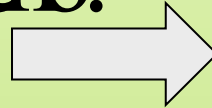
Co toňká o světě
a žívde vůbec?



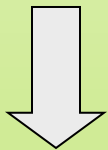
Že sem vněmžijetěžko



Co je natom tak hrozného?



Že budu mít problémy
v žívde obstát



Co toňká o světě a o žívde vůbec?
Dysfunkční kognitivní schéma

„Život je příliš těžký
a plný nebezpečí“

ZPŮSOBNĚNÍ 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 změna 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 terapie 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 úplně.. 😊

Systematická kognitivní práce

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

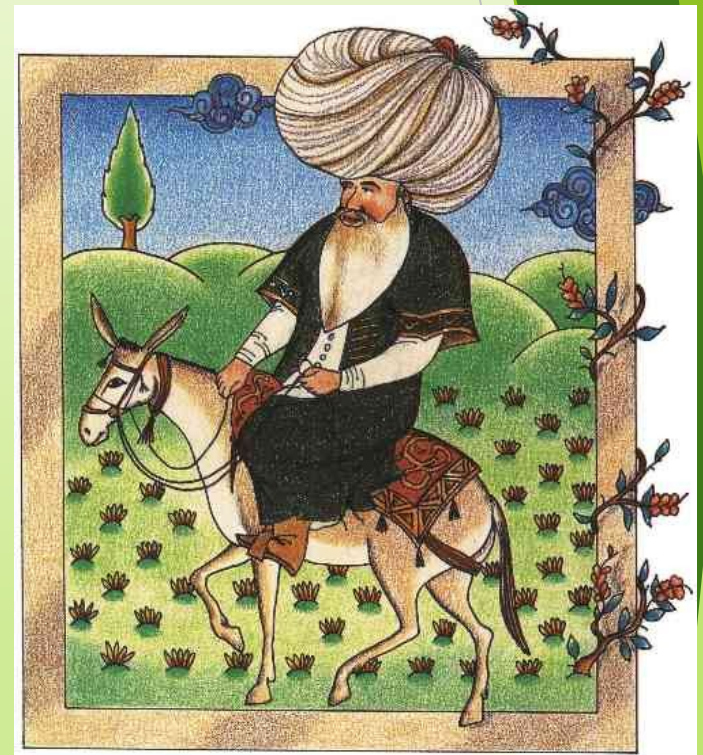


- ▶ Může! Ale po kousíčkách..

A malé bajky na závěr

O úhlu pohledu..

Nassredin a ta správná strana řeky



O povaze některých lidí..

Bajka o „Štíru a žábě“.

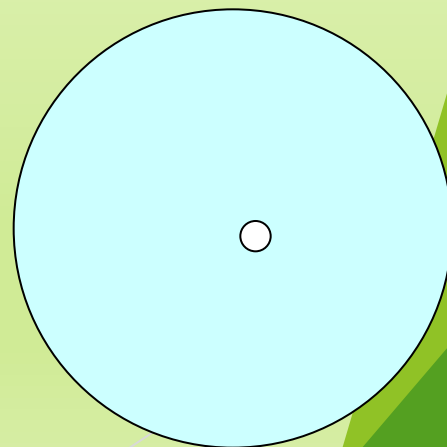
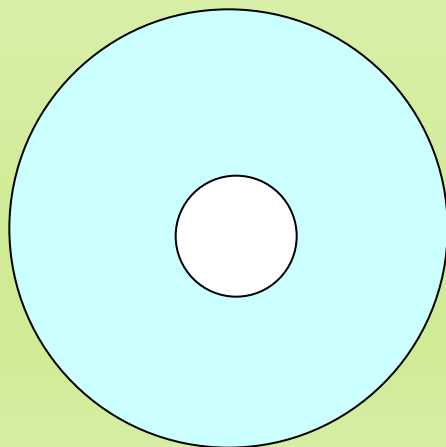
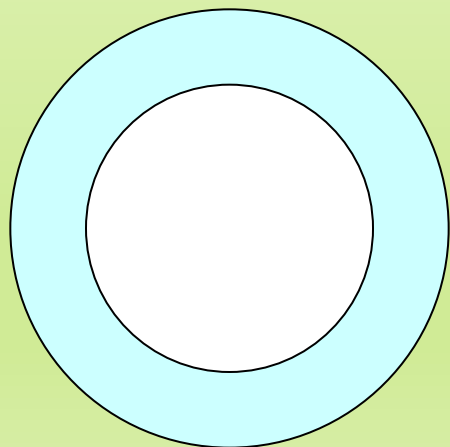


Využití kognitivně behaviorální terapie v klinické praxi

- ▶ 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 povinností
- ▶ Náboženské obsese
- ▶ Jiné



JÁ

OCD

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