



PSYCHOTERAPIE PŘEDNÁŠKY
11.4.2012

Behaviorální, kognitivní a KBT přístup

BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE



- **Joseph Wolpe** – behaviorální terapie
- Klasické a operantní podmiňování
- Později – učení nápodobou (Bandura)
 - Pozitivní zpevnění/oslabení – časté u BT – terapeut mívá „pytlíček sladkostí/odměn“
 - Dobře funguje pochvala; nejlepší odměna – pocit, že se něco podařilo
 - Negativní zpevnění – využívají se málo (dříve např. antabusová léčba)
 - Negativní oslabení – (př. zabránění činnosti)



BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

- Systematická desenzibilizace
 - Princip vzájemné neslučitelnosti podnětů
 - Vysvětlení postupu
 - Nácvik relaxace
 - Seřazení nepříjemných podnětů
 - Postupné vystavování jednotlivým podnětům
 - In vivo, imaginace (podobná úspěšnost)
 - Následné zvládnání potíží v reálném životě – posilování



BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

Kazuistika:

- Žena, cca. 30 let, vysoce specifické doktorské vzdělání
- Pracuje jako servírka v restauraci svých rodičů – zde také bydlí, prostor opouští s velkými obtížemi
- Nedokáže cestovat jinak než autem a to pouze s blízkým člověkem (sama sice vlastní ŘP, ale neřídí); úzkosti, panika
 - Měla psa – musela chodit ven
 - Bavila jí historie
 - Měla sen udělat si ŘP na motorku



BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

- Joseph Wolpe – snaha o objektivní zhodnocení terapeutických výsledků (nicméně postupné „vylepšování“ terapeutické účinnosti)
- Přínosy:
 - Škálování
 - Využití imaginací zaměřených na cíl (výborný postup hojně využívaný např. v koučingu)
 - Zdůraznění posilování – odměn
 - Vynikající výsledky při práci a dětmi (vnější motivace)
- Negativa:
 - Přílišná redukce
 - Nadhodnocování sféry vlivu



KOGNITIVNÍ TERAPIE

- Obecně: není to podnět sám, co v nás vyvolává nějaké chování, ale jeho subjektivní význam
- Klasický model **podnět – reakce** rozšířen na **podnět – kog. zprac. – reakce – následek**
- Terapeutická práce zaměřena na proces kognitivního zpracování informací



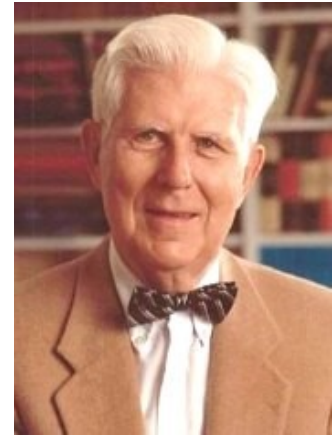
KOGNITIVNÍ TERAPIE



- **Albert Ellis – RE(B)T**
- Model A – B – C
 - A – Activating event
 - B – belief
 - C – consequence
- Model později rozpracován, přidána další písmena
- Potíže způsobují ***iracionální přesvědčení*** (***musturbace***)
- Diskuze, přesvědčování, domácí úkoly – praktický nácvik, ***využití humoru***



KOGNITIVNÍ TERAPIE



- **Aaron Beck**
- Původně PA – práce s depresí
- Automatické negativní myšlenky
- Negativní triáda – přesvědčení o:
 - sobě
 - lidech kolem
 - světě
- Sokratovský dialog – terapeut vede vhodnými dotazy klienta k tomu, aby si sám uvědomil nereálnost svých přesvědčení
- Hledání dysfunkčních kognitivních schémat – nahrazování funkčními



KBT

- Zakladatelé Mahoney a Meichenbaum
- Propojení předchozích způsobů práce do uceleného systému – ***integrativní pohled***

- Rysy KBT (Možný, Praško, 1999):



1. KBT je krátká, časově omezená
2. KBT je strukturovaná a terapeut je aktivní a direktivní
3. Pro KBT je charakteristická aktivní spolupráce mezi klientem a terapeutem



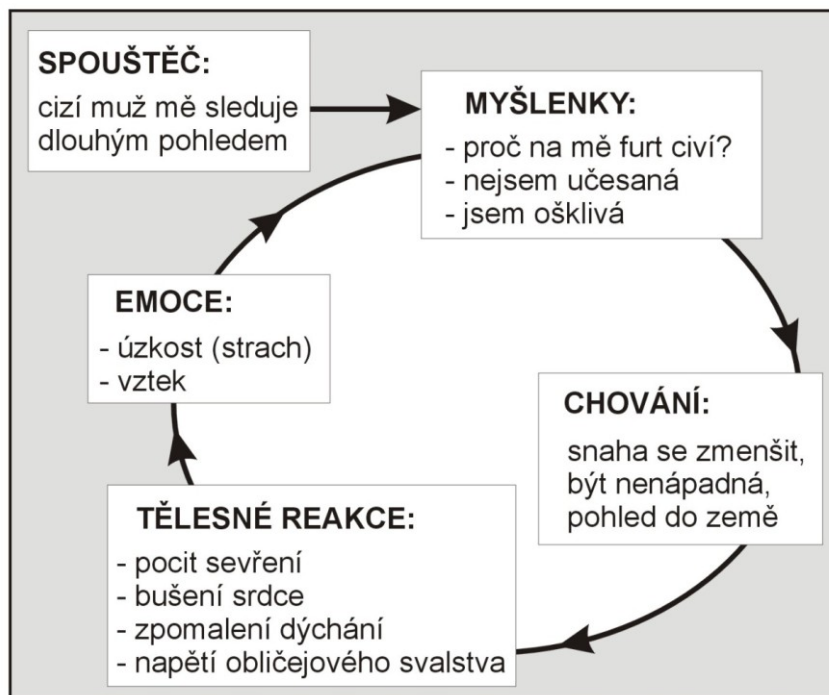
KBT

4. KBT vychází z teorií učení a teorií kognitivní psychologie
5. KBT se zaměřuje na přítomné problémy
6. KBT se zaměřuje na konkrétní, jasně definované problémy a na faktory udržující problém
7. KBT si stanovuje konkrétní, funkční cíle
8. KBT se zaměřuje na pozorovatelné chování a vědomé psychické procesy, konkrétní změny v životě
9. KBT uplatňuje vědeckou metodologii
10. Konečným cílem KBT je dosažení soběstačnosti klienta

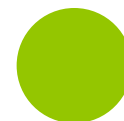


KBT

○ Bludný kruh úzkosti:



- Později přidány **důsledky** (Praško a kol., 2007) – dlouhodobé ovlivnění chování



MULTIMODÁLNÍ TERAPIE



- Akronym **BASIC I.D.**:
 - B – Behavior
 - A – Affect
 - S – Sensation
 - I – Imagery
 - C – Cognition
 - I – Interpersonal relationships
 - D - Drugs

