

Psychoterapie – přednášky

3/2013

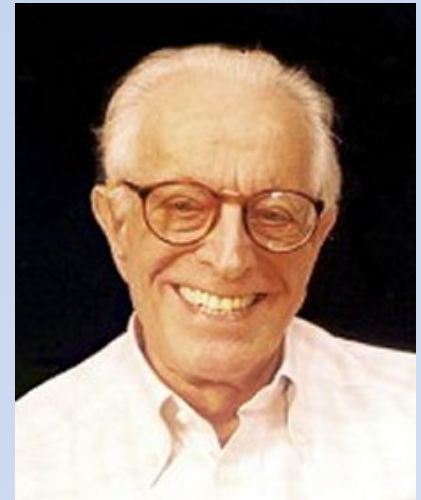
Behaviorální terapie

- 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; *příklad*)
- Negativa:
 - Přílišná redukce
 - Nadhodnocování sféry vlivu

Kognitivní terapie

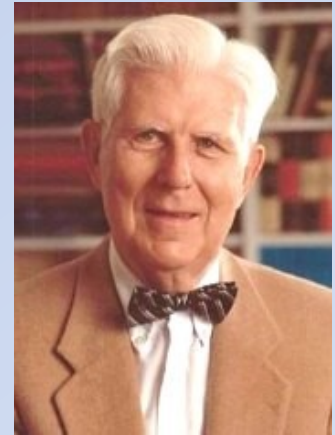
- Obecně: není to podnět sám, co v nás vyvolává nějaké chování, ale jeho subjektivní význam
- Klasický model **podnět – reakce** rozšířen na **podnět – kog. zprac. – reakce – následek**
- Terapeutická práce zaměřena na proces kognitivního zpracování informací

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):



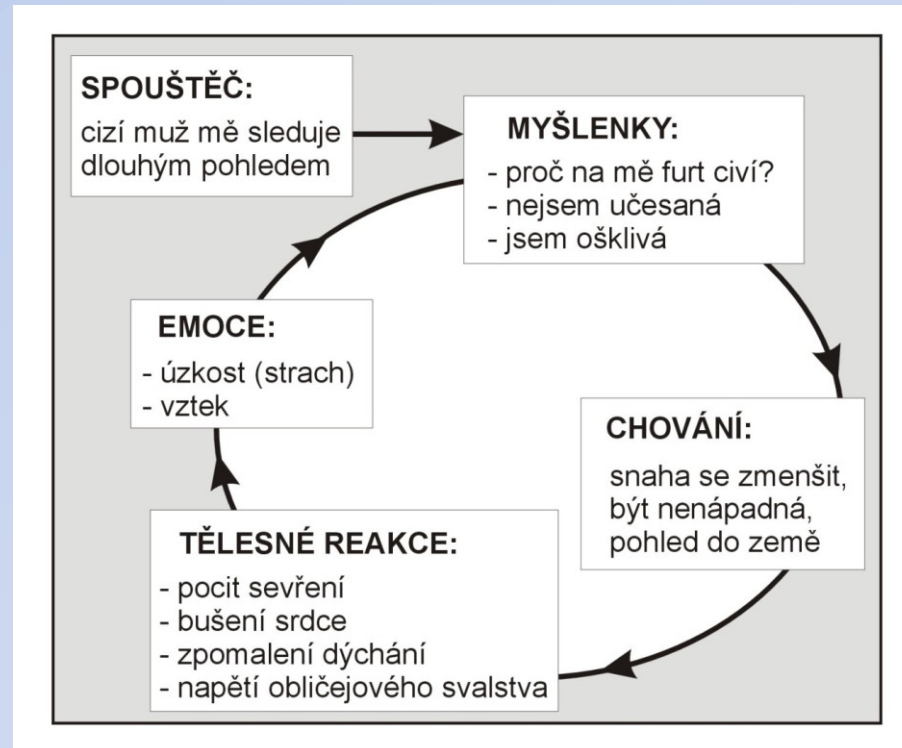
1. KBT je krátká, časově omezená
2. KBT je strukturovaná a terapeut je aktivní a direktivní
3. Pro KBT je charakteristická aktivní spolupráce mezi klientem a terapeutem

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:

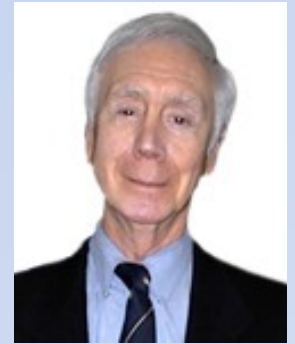


- Později přidány **důsledky** (Praško a kol., 2007) – dlouhodobé ovlivnění chování

Techniky

- Systematická desenzibilizace
- Zaplavení
- Zabránění činnosti
- Plánování činnosti
- Edukace/vzdělávání
- Domácí úkoly
- Práce v „terénu“

Multimodální terapie



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

Humanistické směry

- Zdůraznění svobodné vůle, sebeurčení jedince – předchozí směry: člověk není svobodný, je něčím ovlivňován (pudy, vnějšími podněty, naučeným způsobem myšlení...)
- Cíl humanistických směrů – plný rozvoj jedince
- Nekladou tolik důraz na psychopatologii a léčení konkrétních poruch

Rogersovská psychoterapie

- *Terapie zaměřená na člověka (předtím klienta)*
- Žádné techniky, terapie se řídí podle klienta
- Terapeut-průvodce
- Tři základní podmínky na straně terapeuta, aby terapie mohla fungovat:
 1. Bezpodmínečné přijetí
 2. Empatie
 3. Kongruence

Humanistické směry

- Daseinsanalýza – Binswanger
 - Důraz na odpovědnost
 - Pochopení lidské existence
 - Člověk má „naplnit své bytí“
- Logoterapie – Frankl
 - Touha po smyslu – existenciální frustrace – (existenciální) noogenní neuróza
 - Zaměřuje se na hodnoty člověka, rozšiřuje jeho obzor

Gestalt psychoterapie

- Podobnosti s KBT
- Menší míra direktivity
- Snaha o vidění věcí v celku
- Směr vystavěn na PA