

# KBT, orientace ve směru, možnosti uplatnění, výběr metod a technik

Mgr. Daniel Dvořák, Skálův institut, 2019

# Psychologická a filozofická východiska, vznik

- Konec 70. let 20 století, USA, základ v experimentální psychologii
- 3 možná pojetí
- 1. jedna z forem BT, při ovlivňování chování se bere na vědomí existence psychických procesů, které mohou napomoci průběhu léčby
- 2. forma KT, experimentování s chováním se děje pouze proto, aby se dosáhlo změny myšlení
- 3. stojí zcela samostatně, má specifické rysy (ne v metodách, ale ve filozofickém pojetí) tzv.:
- „epistemologické paradigma radikálního konstruktivismu“

# Základní rysy KBT (důvody rozšíření)

- Krátkodobá, časově omezená, max. 20 – 30 sezení
- Otevřená, aktivní spolupráce T a P
- Východisko v teoriích učení
- Zaměření na přítomnost
- Zaměření na konkrétní, ohraničené problémy
- Zaměření na to, co je pozorovatelné a vědomé
- Stanovení konkrétních a funkčních cílů
- Směřování k soběstačnosti, procvičování, získávání dovedností
- Důraz na vědeckost, empirické prověřování

# Integrující se a integrovaná KBT

- Důraz na vnitřní kognitivní procesy, zkušenosti, sociální kontext, fixované maladaptivní modely chování se přibližuje DYNAMICKY ORIENTOVANÝM SMĚRŮM
- ZDROJEM PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ JEDINCE JSOU JEHO JÁDROVÁ PŘESVĚDČENÍ A ZPŮSOB JEHO CHOVÁNÍ
- KBT přejímá prvky ze SYSTEMICKÉ PS. HUMANISTICKÝCH SMĚRŮ, LOGOTERAPIE, GESTALTU, KRÁTKODOBÝCH DYNAMICKY VEDENÝCH TERAPIÍ, ADLERIÁNSKÝCH ŠKOL, RODINNÉ TERAPIE
- KBT sebe charakterizuje jako: INTEGRATIVNÍ PRAGMATICKÝ SMĚR

# Uplatnění KBT v terapeutické praxi

- Základem KBT je Kognitivní psychologie.
- Obecným cílem je změnit myšlení pacienta tak, aby si uvědomoval dysfunkční a neadaptabilní postoje a nahradil je funkčními
- KBT se zabývá a léčí nejčastěji
  - ÚZKOSTNÉ PORUCHY
  - DEPRESE
  - PTSD
  - OCD
  - SOMATIFORMNÍ PORUCHY (somatizační, hypochondrická, somatoformní bolestivá porucha..)
  - PSYCHOTICKÁ ONEMOCNĚNÍ V REMISI

# Schéma reakcí klasického podmiňování

- NEPODMÍNĚNÝ PODNĚT = NEPODMÍNĚNÁ REAKCE
- NEPODMÍNĚNÝ PODNĚT + PODMÍNĚNÝ PODNĚT = NEPODM.REAKCE
- PODMÍNĚNÝ PODNĚT = PODMÍNĚNÁ REAKCE

Tři důležitá zjištění:

PODMIŇOVAT LZE JAK EMOCIONÁLNÍ, TAK TĚLESNÉ REAKCE

V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA MOHOU VZNIKAT AUTOMATIZOVANÉ REAKCE, BEZ VĚDOMÉ A VOLNÍ KONTROLY

POKUD NEDOCHÁZÍ K OPAKOVÁNÍ, REAKCE VYHASÍNÁ

# Není vhodná, nedoporučuje se, rizika

- U těžkých psychických poruch (pacient není schopný racionálního uvažování ani při dobře vedené kognitivní terapii náhledu – schizofrenní ataky, bludy, halucinace u toxických psychóz, intoxikace NL)
- Riziko nevhodně zvolených prostředků k nápravě, resp. snaha terapeuta urychlit proces změny
- Nedostatečně fixovaná změna chování vede k relapsu a ve svém důsledku k budoucímu odmítnutí KBT jako celku
- Vysoké cíle (často vinou nezvládnutého přenosu a protipřenosu a nezdravým ambicím terapeuta) vedou k frustraci a ještě ke zhoršení stavu

# Literatura k nastudování

- Ján Praško, Petr Možný, Miloš Šlepecký a kolektiv KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE PSYCHICKÝCH PORUCH, Triton Praha/Kroměříž v Praze 2007 ISBN 978-80-7254-865-1
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C.: PSYCHOTERAPEUTICKÉ SYSTÉMY: průřez teoriemi, Grada 1999 ISBN 978-80-7169-766-4