

Současné KBT strategie v práci s úzkostí

**Sandra Gembčíková,
Psychosomatická klinika**

8. 10. 2018

Klinicko-psychologický den, Praha

„Třetí vlna“ v KBT

- **Terapie přijetí a závazku**
(Acceptance and Commitment Therapy, ACT) – Steven C. Hayes
- **Dialektická behaviorální terapie**
(Dialectical Behavioral Therapy, DBT) – Marsha Linehan
- **Na schéma zaměřená terapie**
(Schema Therapy) – Jeffrey E. Young
- **Terapie zaměřené na mindfulness**
(MBSR – John Kabat Zinn, MBCT – John Teasdale, Mark Williams, aj.)
- **Na soucit zaměřená terapie**
(Compassion Focused Therapy) – Paul Gilbert



Konceptualizace v KBT

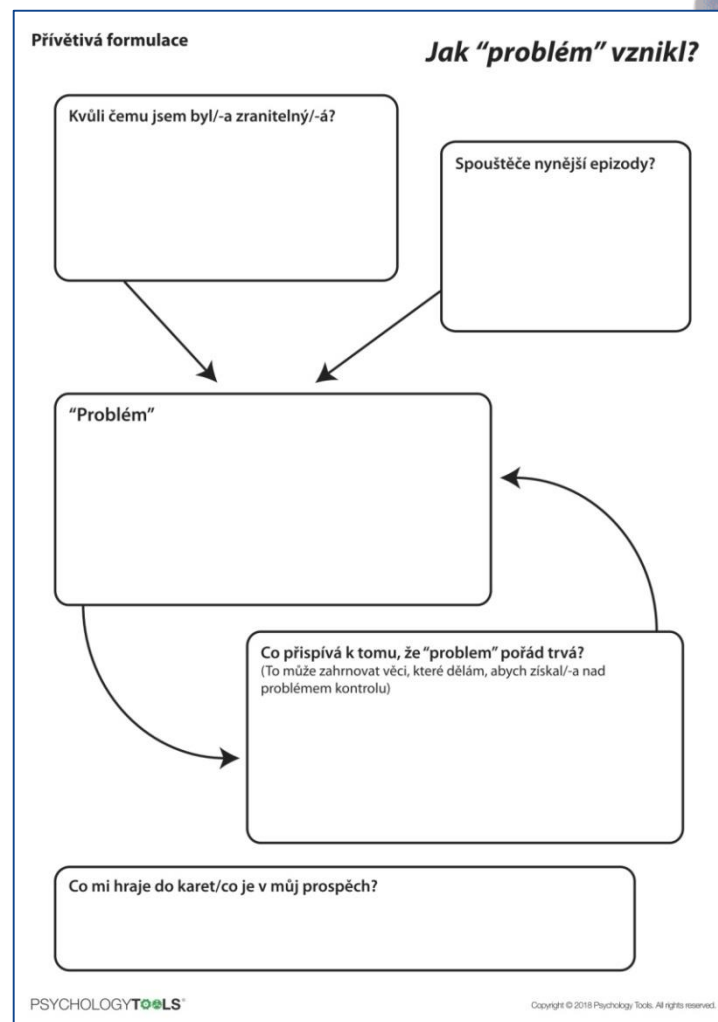
predisponující faktory – genetické, pre a peri-natální, vývojové vlivy (důležité osoby, rodinné prostředí, aj.)

precipitující faktory – spouštěče aktuálních obtíží

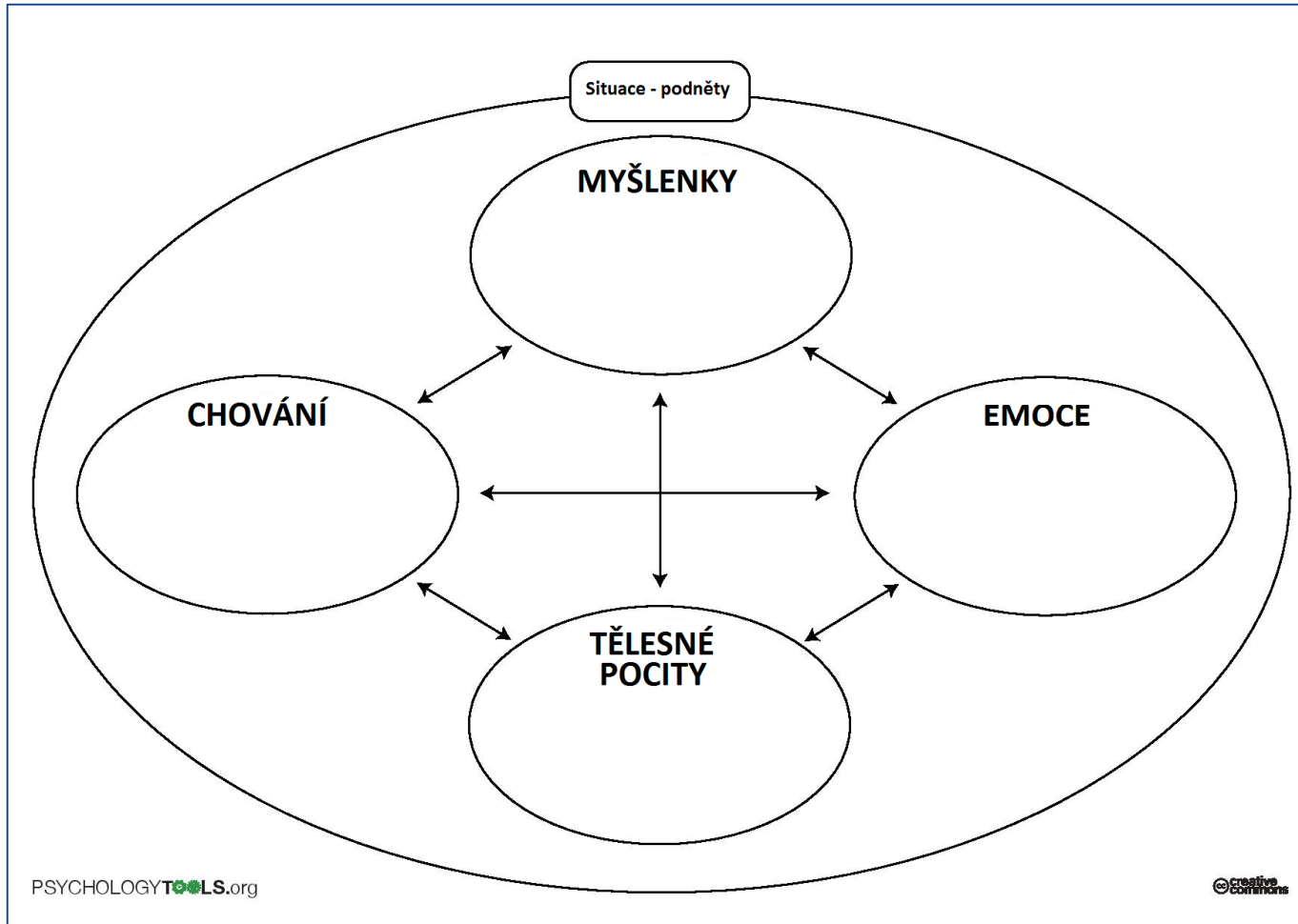
-> jádrová přesvědčení (příp. kognitivní a emocionální schémata) o mě, o světě, o druhých lidech

aktuální obtíže

krátkodobé a dlouhodobé důsledky
vyhýbavé a zabezpečovací chování
protektivní faktory a zdroje



Analýza situace



Analýza situace – paní Jana

Situace – sedím na pedagogické radě, mluví se o žákovi, kterého učím.

AM Měla bych něco říct. Uvidí, že jsem nervózní a budou si myslet, že jsem úplně neschopná. Už teď si určitě myslí, že jsem divná. Měla jsem si vzít Neurol. Jsem vážně blázen, když to takhle prožívám!

E úzkost, stud, vztek na sebe

TP bušení srdce, pocit horka, pocení, zrychlený dech, napětí v ramenou


CH uhýbám pohledem, mlčím, po chvíli vstávám a odcházím na chodbu

Krátkodobé a dlouhodobé důsledky pozitivní i negativní



Kognitivní restrukturalizace

KBT Záznam Myšlenek						
Kde jste byl/a?	Emoce nebo pocity	Automatická negativní myšlenka	Důkazy podporující tuto myšlenku	Důkazy proti této myšlence	Alternativní myšlenka	Emoce nebo pocity
<p>Kde jste byl/a? Co jste dělal/a? S kým jste byl/a?</p>	<p>Např. naštvaný, smutný, vyděšený Hodnocení 0-100%</p>	<p>Jaké myšlenky Vám běžely hlavou? Jaké vzpomínky nebo představy se Vám vybavovaly?</p>	<p>Jaká fakta podporují pravdivost této myšlenky nebo představy?</p>	<p>Jaká fakta naznačují, že tato myšlenka nebo představa není stále zcela pravdivá? Co bych řekl/a svému nejlepšímu příteli, kdyby měl tuto myšlenku? Existují nějaké zkušenosti svědčící proti této myšlence? Je možné, že dělám závěr skokem?</p>	<p>Napište novou myšlenku, která bere v úvahu důkazy svědčící pro a proti původní myšlence</p>	<p>Jak se nyní cítíte v souvislosti se situací? Hodnocení 0-100%</p>

PSYCHOLOGYTOOLS  <http://psychology.tools>

Myšlenky nejsou fakta -> zkoumání pravdivosti myšlenek, formulace realističtější a užitečnější varianty



Mindfulness a kognitivní odstup

- Metafora řeky, dálnice, pasažérů v autobuse, oblaků na obloze
- zaměření na prožívání tady a teď, nehodnotící postoj
- podpora flexibility psychiky, opuštění rigidních pravidel a vzorců
- není pasivní – odhodlané jednání (committed action), jednání v souladu s vlastními hodnotami



Imaginace

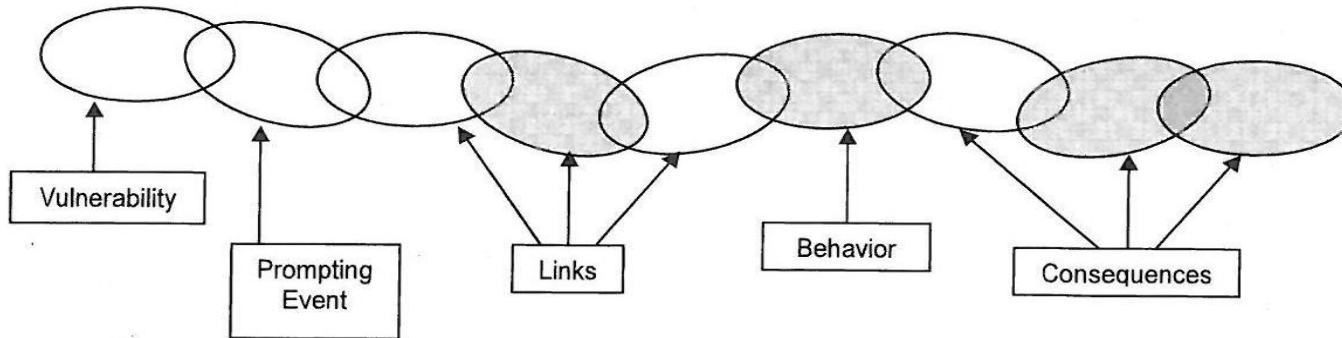
- imaginace zvládnutí
- otevřený dialog (schéma terapie)
- expozice v imaginaci (mj. katastrofický scénář)
- reskripce události, která se podílela na vytvoření schématu

Práce s vnitřním kritikem

- rozumějící a soucitný postoj, přijetí vlastní emoční reakce jako přirozeného důsledku evolučních procesů a osobní historie



Analýza řetězení (DBT)



<https://cls.unc.edu/files/2014/10/Behavior-Chain-Analysis-Information-1.pdf>

Práce s mody (ST)

- mody jako části naší psychiky, které mohou být částečně disociované
- dětské mody (rozzlobené, zraněné, impulzivní, šťastné dítě);
dysfunkční zvládací mody (odtažitý obránce,
hyperkompensátor, poslušný podřízený) a rodičovské mody
(kritický a laskavý rodič); zdravý dospělý

Další strategie

- práce s tělem – zklidňující brániční dýchání, progresivní relaxace, autogenní trénink
- chování – expozice in vivo (odstupňované), expozice v imaginaci; nácvik dovedností (komunikace, řešení problémů apod.); hraní rolí; behaviorální experiment



Zdroje

- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. New York: The Guilford Press.
- Kolts, R. L. (2016). *CFT made simple: A clinicians guide to practicing compassion-focused therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Orsilo, M. S., Roemer, L. (eds.)(2005). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety Conceptualization and Treatment*. New York: Springer.
- Praško, J., Možný, P., Šlepecký M. (eds.) (2007). *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. Praha: Triton.
- Vreeswijk M., Broersen, J., Nadort, M. (eds.) (2012). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy*. John Wiley & Sons.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar M. E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.
- <https://www.psychologytools.com/>

