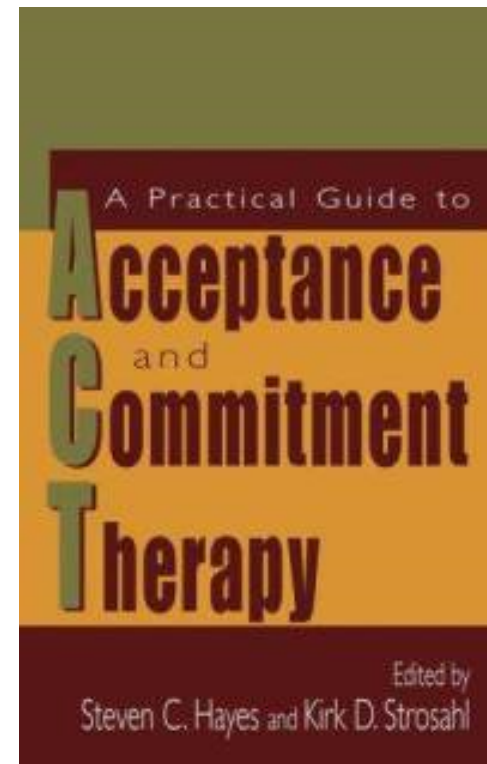


TERAPIA PRIJATÍM A ODHODLANÍM

Steven C. Hayes

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Steven C. Hayes



ACT

- TEÓRIA VZŤAHOVÝ RÁMCOV – psychické utrpenie súvisí s používaním jazyka v príliš širokých vzťahových rámcoch. Ľudské správanie je riadené cez sieť vzájomných vzťahov “relation frames” , ktoré formujú jadro ľudského jazyka. Dovoľujú nám učiť sa bez potreby priamej skúsenosti. Spojiť možno hocičo. Nájstť súvis.
- FUNKČNÁ ANALÝZA SPRÁVANIA A MYŠLIENOK – dôležitý nie je iba obsah, ale hlavne kontext a účel: čo je pre vás dôležité?
- ANALÝZA ŽIVOTNÝCH HODNÔT
- ANALÝZA ŽIVOTNÝCH CIEĽOV

Používanie príbehov a metafor skôr než priamej dedukcie.

Požívanie zážitkových metód skôr než logickej analýzy obsahu a nahradzovanie “iracionálnych” myšlienok “racionálnymi”.

Nácvik “všímavosti” a odstupu od vlastných myšlienok.

Posilňovanie motivácie ku zmene správania (napr.: čo by chcel mať človek na náhrobku)

ACT

- Cieľom ACT je väčšia “psychologická flexibilita”.
- Zameriava sa na 6 hlavných psychologických procesov:
 1. Otvorené prijatie všetkých psychických procesov (acceptance)
 2. Otvorené prijatie vlastných myšlienok (“Defusion”)
 3. “Ja” ako kontext (pozorovateľ) (Self as context)
 4. Plný kontakt s prítomným okamžikom (Contact)
 5. Životné hodnoty (Values) a ich naplňovanie
 6. Odhodlané jednanie (Committed action)

Prvé 4 procesy sú zamerané na zmenu kognitívnych procesov.

Druhé 4 procesy sú zamerané na zmenu zjavného správania a zaväzujú k uskutočňovaniu vlastných životných hodnôt.

BEHAVIORÁLNA AKTIVÁCIA U DEPRESIE

Christopher R. Martell



Sona Dimidjian



BEHAVIORÁLNA AKTIVÁCIA U DEPRESIE

- Liečba depresie s preukázanou účinnosťou
- Jednoduchšia než KBT
- “Aktívny život v súlade s vlastnými životnými hodnotami má antidepresívny účinok”.
- Základné ciele BA:
 - Zvýšenie zmyslupnej aktivity a dosahovanie životných cieľov.
 - Nastolenie pravidelného denného režimu.
 - Zmiernenie vyhýbavého chovania a pasívnej ruminácie.

BEHAVIORÁLNA AKTIVÁCIA U DEPRESIE

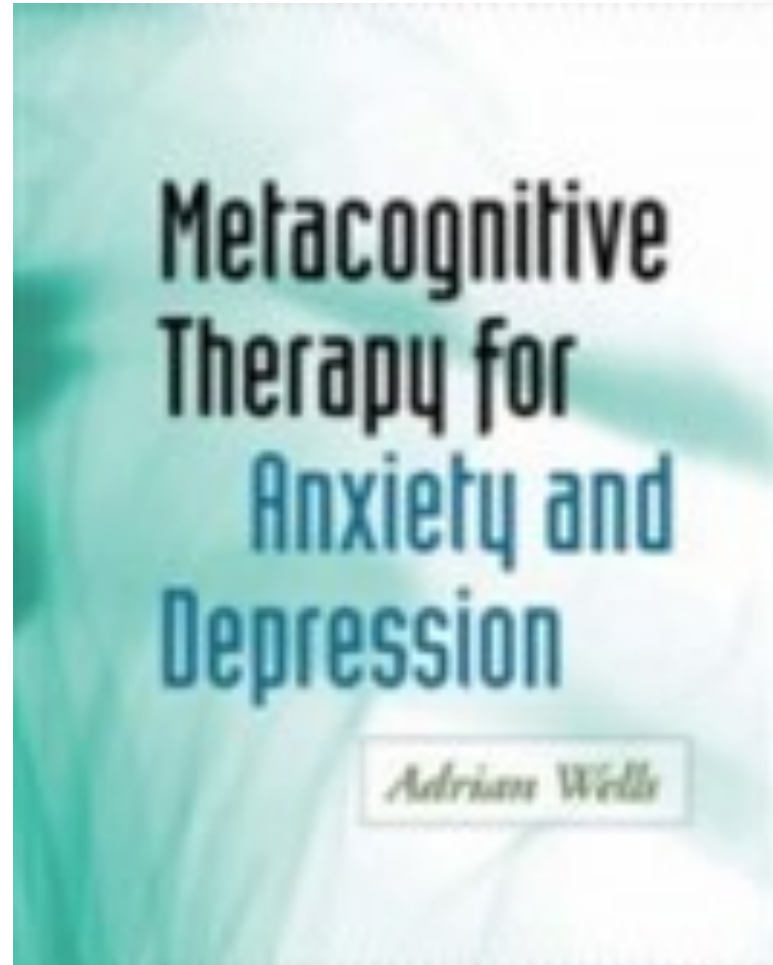
TERAPEUTICKÉ METÓDY:

- Plánovanie a záznam činnosti (pozitívny vplyv na náladu, úspešnosť, potešenie)
- Sledovanie vyhýbavého správania a jeho nahradenie alternatívnym správaním
- Sledovanie miery ruminácie a jej dopadu (čo klient nerobí)
- Zistenie a analýza životných hodnôt.
- Spracovanie konkrétnych cieľov, plánovanie a uskutočňovanie správania k ich dosiahnutiu (bez ohľadu na aktuálnu motiváciu a potešenie)

Ciele a aktívne správanie plánuje terapeut s klientom na základe analýzy jeho životných hodnôt.

Postupný rozvoj správania, ktoré prináša potešenie a výsledok.

METAKOGNITÍVNA TERAPIA (MKT) - Adrian Wells



Metakognitívna terapia

- Chybné pozitívne metakognitívne presvedčenia udržujú poruchu
- “ Moje ruminácie mi pomôžu prísť na to, prečo som depresívna/úzkostná a zistiť chyby, ktorých som sa dopustila”.
- “Keby som si nerobila starosti, stalo by sa niečo hrozného”.
- “Moje starosti mi umožnia byť pripravená.”
- Dôsledkom je repetitívne myslenie a aktivácia CAS.

- Chybné negatívne presvedčenia:
- “Zo svojich starostí sa môžem zbláznit’.”
- “Ochoriem z toho.”
- Ruminácie aj starosti považuje klient za spôsob riešenia problémov, ale k riešeniu nevedú.

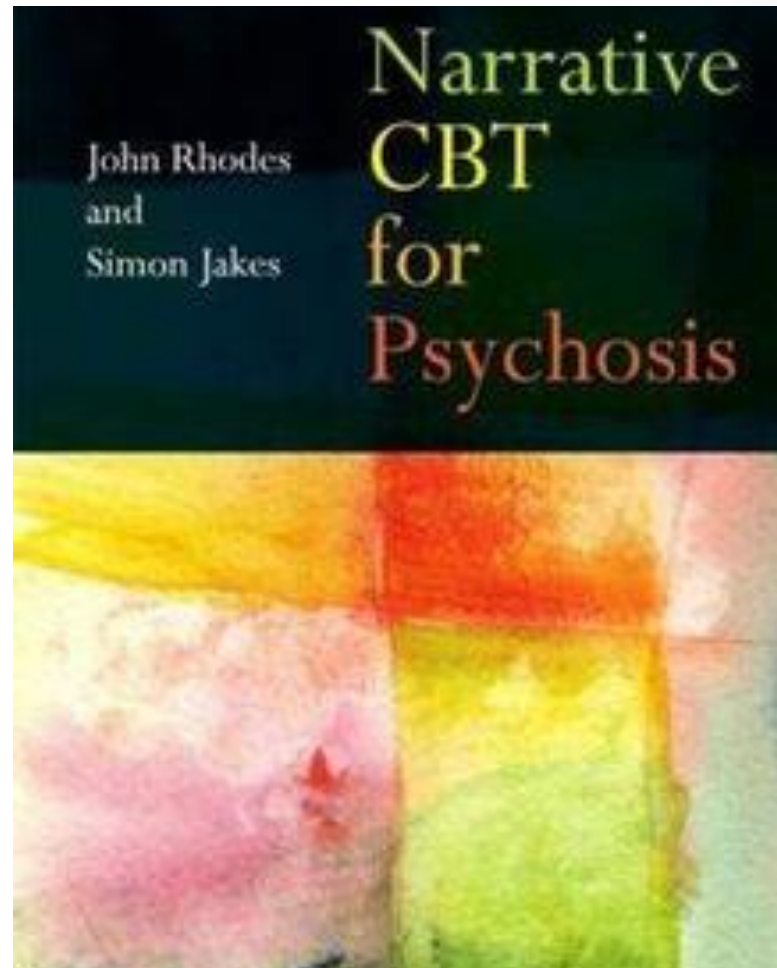
Metakognitívna terapia

- Proces terapie sa zameriava na:
- Naučiť klienta odložiť starosti na neskôr a venovať im iba vymedzený čas
- Úmyselne meniť zameranie pozornosti
- Uvedomiť si význam automatických myšlienok
- Meniť postoj k automatickým myšlienkam
- Meniť vyhýbavé, zabezpečujúce a zaisťovacie správanie

Podľa Wellsa je MKT preukázateľne účinná u GAD, sociálnej fóbie, OCD a PTSD.

NARATÍVNA KBT PSYCHÓZ

- **John Rhodes**
- **Simon Jakes**



NARATÍVNA KBT PSYCHÓZ

- Aj psychotické zážitky možno pochopiť, pokiaľ porozumieme príbehu pacienta.
- I príbehy psychotických pacientov majú svoj zmysel, ale vzhľadom k ich porušenej schopnosti ich komunikovať, býva zložité im porozumieť.
- V rámci individuálnej či skupinovej terapie dostane pacient možnosť voľne hovoriť o svojom živote, o svojich zážitkoch a skúsenostiach, ktoré odhaľujú presvedčenie pacienta o sebe, o druhých a o svete ako takom.
- Otázkami si terapeut ujasňuje, či porozumel a tiež, či sa dá vidieť životný príbeh aj inak.

Terapeut sa snaží podporiť takú verziu príbehu, ktorá vedie k pozitívnej zmene sebapoňatia, ku konštruktívnemu riešeniu aktuálnych životných problémov pacienta. Opakované prerozpávanie umožní zmierniť negatívny vplyv sluchových halucinácií aj bludné presvedčenia.

Metakognitívny tréning pre schizofréniu

Steffen Moritz



Todd S. Woodward



Metakognitívny tréning pre schizofréniu

- Ide o skupinový tréning
- Pre pacientov s bludmi a halucináciami
- 8 modulov
- Sedenia nenadväzujú
- 8-12 pacientov, 1 terapeut
- Okolo 60 minút trvanie
- Power pointová prezentácia s vysvetlením kognitívneho procesu a chýb

III. VLNA - ZHRNUTIE

Utrpenie je normálna súčasť existencie

Snaha vyhnúť sa psychickému utrpeniu môže paradoxne viesť k jeho udržovaniu a prehĺbovaniu.

Vyhýbanie sa nepríjemným zážitkom (negatívnym myšlienkam a emóciám) je márne a tieto zážitka ešte prehĺbuje.

PROCES (ako myslíme) myslenia je dôležitejší než OBSAH (čo).

Zmena postoja je dôležitejšia než zmena správania a myšlienok.

Ciele – skúmanie žibvotných hodnôt a ich aktívne naplňovanie

- prijatie a znášanie psychickej nepohody

Metódy: - všímavosť (mindfulness)

- imaginácie

- príbehy, metafory, zážitkové metódy

III. VLNA - ZHRNUTIE

Evolučne-biologické a lingvistické vysvetlenie vzniku psychických ťažkostí.

Zameranie na minulosť, na kľúčové životné zážitky.

Príbeh klienta, ktorý obsahuje nie iba jeho problém, ale i jeho prednosti a zdroje.

Využitie terapeutického vzťahu pri zisťovaní jadrových presvedčení.

Zisťovanie a naplňovanie významných životných hodnôt klienta.

Akceptácia negatívnych emócií.

Skúmanie metakognícií – presvedčení o vlastných myšlienkach a emóciách.

Nácvik všímavosti a zmeny postoja voči myšlienkam a emóciám.

Využívanie imaginácie – expozícia v imaginácii, prepis traumy v imaginácii.

Využívanie aktivizácie v súlade so životnými hodnotami.

Využívanie behaviorálnych experimentov k získaniu nových zážitkov a skúseností.

... a ďalšie.