

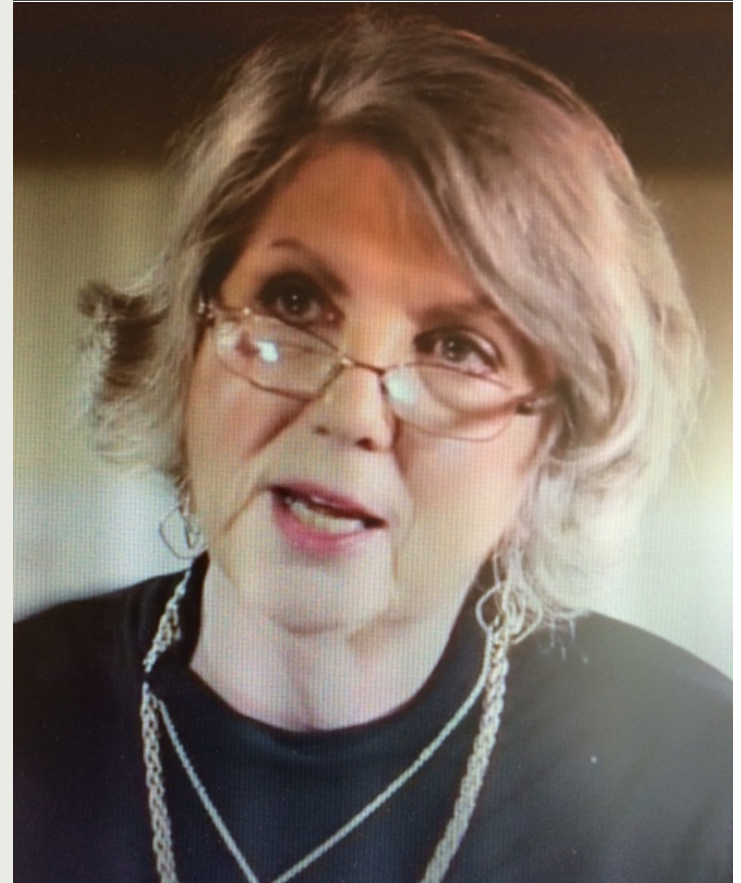
# DIALEKTICKÁ BEHAVIORÁLNA TERAPIA

Marsha Linehan

SECOND EDITION

# DBT® Skills Training Manual

Marsha M. Linehan



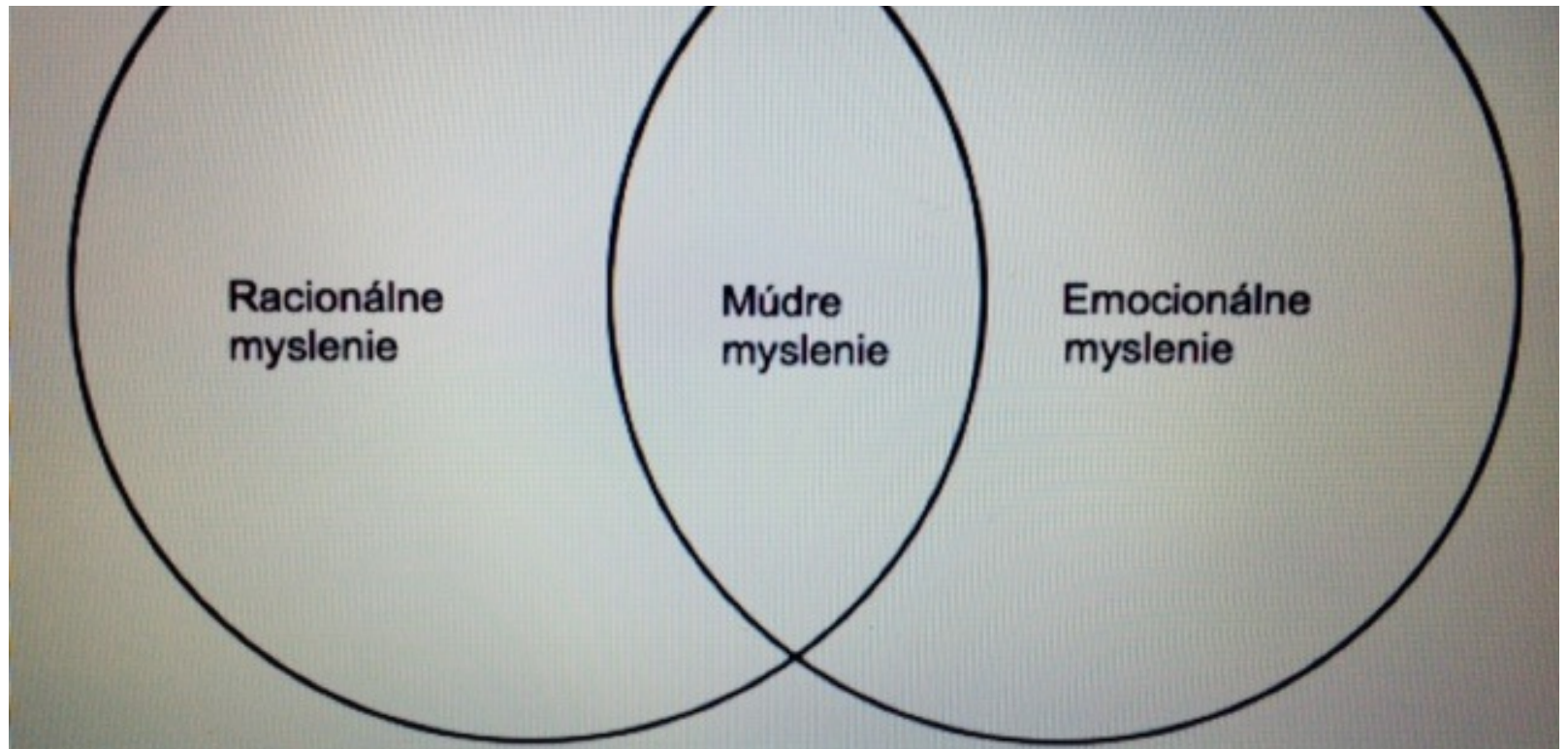
# DIALEKTICKÁ BEHAVIORÁLNA TERAPIA

Marsha M. Linehan, profesorka psychológie a psychiatrie na Univerzite Washington v Seattle. V mladosti jej diagnostikovali schizofréniu, bola preliečená elektrokonvulzívnou terapiou, na či si nepamätá, sama sa domnievala, že trpela HPO. Štúdium psychológie ukončila s vyznamenaním a venovala sa liečbe HPO, samovražedného správania, drogovej závislosti. Klasický prístup KBT jej u týchto "ťažkých pacientov" neseďel a tak vyvinula vlastný prístup DBT., ktorý kombinuje behaviorálne vedy, Zen budhizmus, akceptáciu a mindfulness.

# DIALEKTICKÁ BEHAVIORÁLNA TERAPIA

- Pôvodne išlo o terapiu dospievajúcich, ktorí mali opakované suicidálne pokusy. Išlo hlavne o ľudí s HPO.
- Cieľom bolo zlepšiť ich sociálne spôsobilosti tak, aby boli schopní žiť samostatne svoj život a naplňovať svoje hodnoty.
- Dôraz kládla na zmenu vs prijatie súčasného stavu (prijatie súčasného stavu sa ukázalo ako dôležitejšie, než sledovanie jediného cieľa.)
- V terapii bolo nutné dosiahnuť syntézy oboch protichodných konceptov – prijatia (akceptácie) a zmeny.
- Preto Linehanová nazvala svoj prístup DIALEKTICKÁ BT – dialektika je konštruktívne zmierenie protikladov a dosiahnutie nového stavu:  
“Emocionálna myseľ” vs “Racionálna myseľ” vznikne “Múdra myseľ”

# Stavy mysle podľa DBT



# DBT

V porovnaní s KBT je v DBT venovaná zvýšená pozornosť 4 oblastiam:

1. Dôraz na akceptáciu a validizáciu správania klienta, aké je v prítomnom okamžiku
2. Dôraz na zvládanie správania, ktoré narušuje terapiu, ako na strane klienta, tak na strane terapeuta
3. Dôraz na terapeutický vzťah ako na základ liečby
4. Zameranie na dialektické procesy – hľadanie syntézy protichodných postojov a potrieb.

# DBT – HLAVNÉ SÚČASTI

1. Individuálna terapia – zameraná na validizáciu a vhodné vyjadrovanie emócií, zlepšenie sebapoňatia, spracovanie emočných tráum, riešenie interpersonálnych a iných životných problémov, rozvíjanie postoja radikálnej akceptácie (sedenia raz do týždňa)
2. Skupinová terapia – 6-8 účastníkov, 2 terapeuti, nácvik spôsobilostí v 4 moduloch (sedenia raz do týždňa):
  - a) ZLEPŠENIE SEBAREFLEXIE, MINDFULNESS
  - b) NÁCVIK OVLÁDANIA EMÓCIÍ, EMOČNÁ REGULÁCIA
  - c) ZLEPŠENIE INTERPERSONÁLNYCH VZŤAHOV
  - d) NÁCVIK ZNÁŠANIA STRESU (A KRÍZY)

# DBT – HLAVNÉ SÚČASTI

3. Telefonické konzultácie – linka je 24 hodín k dispozícii – team je prepojený s klinikou (1-2 psychiatri, 5-6 psychológov)

4. Supervízne sedenie teamu

Trvanie terapie minimálne 1 rok. Náročné pre klientov i terapeutov. Klienti majú handouty, robia domáce úlohy. Po edukácii a prvom module mindfulnes (zvýšenie sebareflexie) nasleduje druhý modul, ale po každom module sa vždy opakuje modul mindfulnes na prehĺbenie sebareflexie.

Celoročný program možno opakovať. Vo Švajčiarsku je preplácaný zdravotnou poisťovňou. Na PINTEREST.COM sa dal stiahnuť do smartphonu asi za 9.- eur v angličtine a švédštine.