

KBT

MUDr Alena Večeřová-Procházková
Katedra psychiatrie IPVZ, Praha

Východiska

- **Teorie učení**
(I.P.Pavlov, Thorndike, Wolpe)
 - **podmíněný reflex**
 - **klasické podmiňování**
 - **operantní podmiňování**
 - **pozitivní x negativní zpevnování**
 - **trest x chybění odměny**
 - **dvoufaktorový model strachu**

Východiska II

- **Teorie sociálního učení**
 - napodobování (Bandura)
- **Behaviorální terapie**
 - operantní podmiňování (Skinner, Watson)
- **Racionálně - emoční terapie (A.Ellis)**
- **Kognitivní terapie (Beck)**

Základní rysy KBT

- **Vědeckost, testovatelné hypotézy**
- **strukturovaná**
- **edukativní**
- **terapeutický vztah : dva experti**
- **pozorovatelné a vědomé jevy**
- **konkrétní a ohraničené problémy**
- **konkrétní a praktická formulace cílů**
- **zaměření na přítomnost , na udržující faktory**
- **časové ohraničení terapie**
- **směřování k soběstačnosti klienta**

KBT analýza případu

- **Orientační a podrobné vyšetření**
- **Behaviorální analýza**
 - popis problémového chování (antecedenty, chování, konsekvence)
 - jak se to naučil
 - co jej udržuje v chodu
- **Kognitivní - události, procesy a schémata**
- **Funkční - ovlivnění vztahů**
 - jakou funkci má problém v životě pacienta
 - o co se může opřít

METODY KBT

- **Behaviorální**
- **Kognitivní**
- **Komplexní**

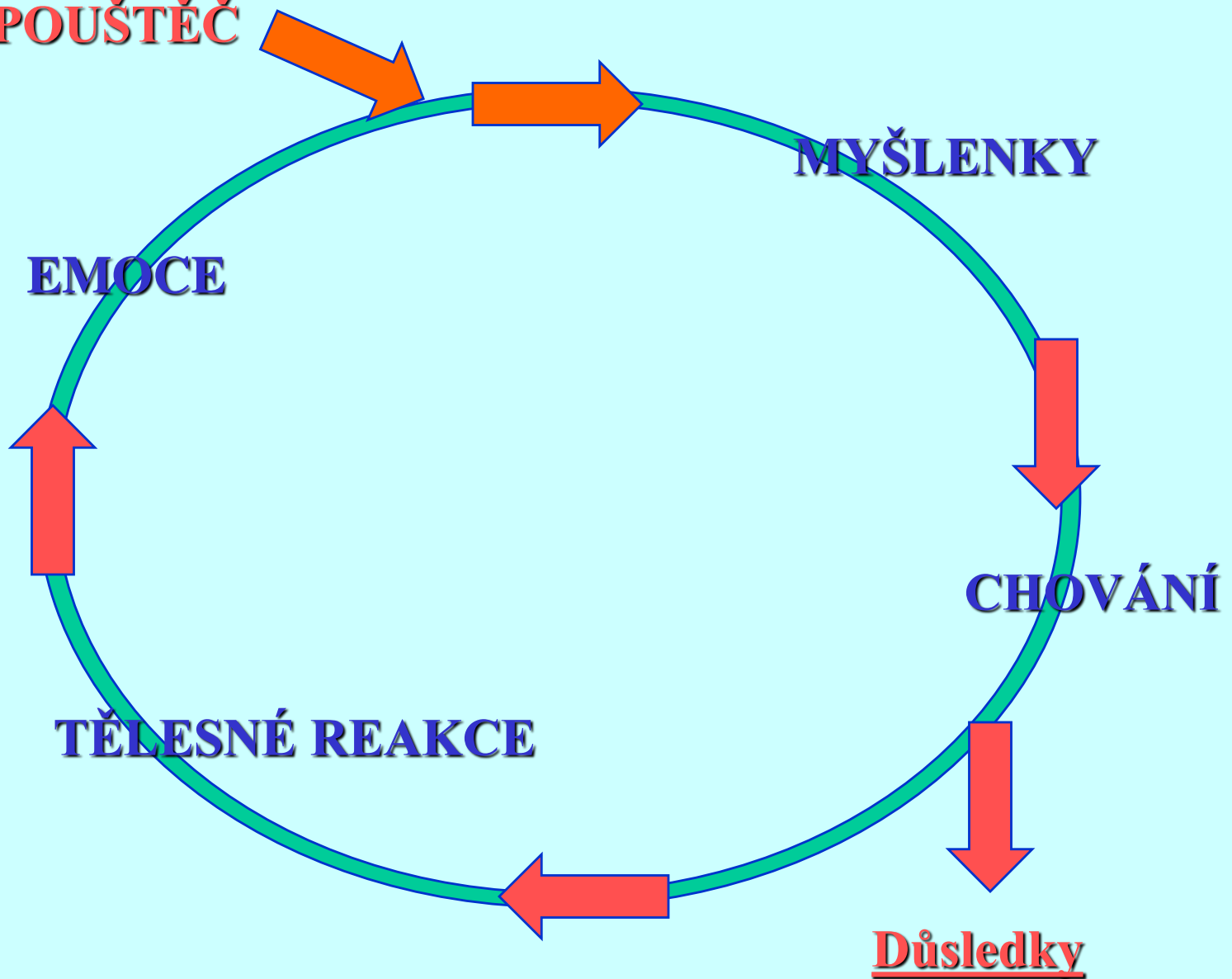
Behaviorální metody

- **Sledování a plánování činností**
- **Kontrola dechu**
- **relaxace**
- **expoze**
 - **v představách**
 - **interoceptivní**
 - **ve skutečnosti**
 - **zaplavení -habituaace**
 - **systematická desenzibilizace**

Kognitivní metody

- **Edukace**
- **Kognitivní rekonstrukce**
 - stop technika
 - testování automatických myšlenek
- **Kognitivní restrukturalizace**

SPOUŠTĚČ



MYŠLENKY

EMOCE

CHOVÁNÍ

TĚLESNÉ REAKCE

Důsledky

Komplexní programy

- **Nácvik sociálních dovedností**
 - modelování
 - hraní rolí
 - zpětná vazba
 - domácí úkoly
- **Nácvik řešení problémů**

Indikace

- **Úzkostné poruchy**
- **deprese**
- **poruchy osobnosti**
- **psychotické poruchy**
- **hypochondrická porucha**
- **manželské a sexuální problémy**
- **poruchy příjmu potravy**
- **(závislosti)**

Kontraindikace ?

- **Pacient ve stadiu prekontemplace a kontemplace**
- **Pacient s těžkou poruchou osobnosti**
- **Pacient s častými recidivami závislosti**
- **Pacient s akutně probíhající atakou duševní poruchy**

Děkuji za pozornost