

Behaviorální (Wolpe)
Kognitivní terapie (racionálně emoční terapie Ellise, kognitivní
terapie Becka,
kognitivně behaviorální terapie)

<https://www.youtube.com/watch?v=gSCvtZfV1Fc>

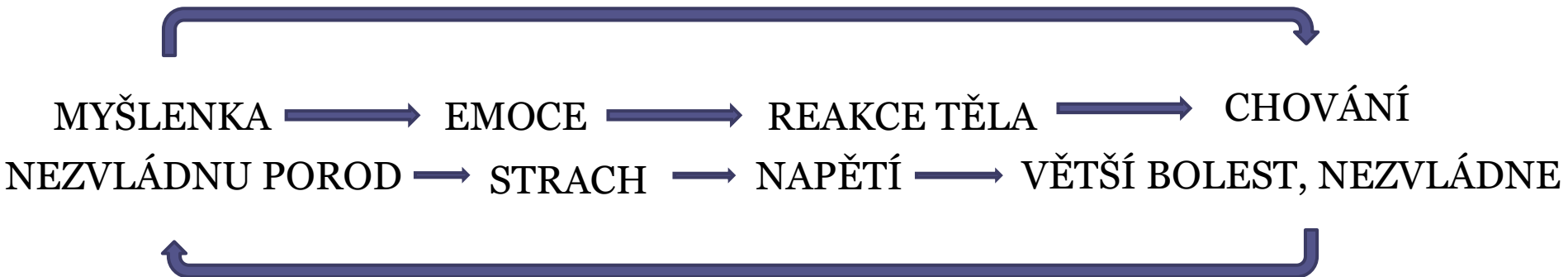
Michaela Hodrmentová, 3.APA

Behaviorální terapie (Wolpe)

- rozvoj díky experimentální psychologii – zabývá se procesem učení, což se snaží aplikovat na poruchy chování
- vychází z pozorovatelných vztahů mezi podnětem a reakcí
- tato terapie se nezařazuje do Kognitivně behaviorální terapie
- Wolpe – teorie o vzájemném útlumu
neurotické chování se získává v situacích vyvolávajících strach nebo úzkost
terapie spočívá v útlumu strachu současným vyvoláním jiných reakcí, které jsou se strachem neslučitelné – tím se spojení mezi podnětem a strachem oslabí

Kognitivní terapie

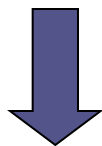
- Kognitivní model předpokládá, že dysfunkční myšlení (které ovlivňuje pacientovu náladu a chování) je společné všem psychickým poruchám.
- Když se lidé učí hodnotit své myšlení realističtějším a prospěšnějším způsobem, zažívají následně zlepšení i ve svém emočním stavu a chování.
- Například pokud trpíte depresí a nezvládáte nějakou domácí práci, možná Vás napadne myšlenka „Nic neumím udělat správně.“ Tato myšlenka by potom mohla vést k určité reakci: můžete se cítit smutní (emoce) a vrátit se do postele (chování).



Iracionální myšlenky

Katastrofické

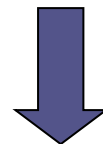
- Nikdy nemohu vyhovět požadavkům druhých
- Nezvládnou to
- Určitě se mi budou smát, křičet na mě
- Když mě odmítají, nestojím za nic



Sebepodceňování, strach, že nebudu přijímána, strach z odmítnutí

Absolutistické

- Musíš být dokonalá
- Musíš být silná
- Musíš všechno zvládnout, uspět
- Musíš se zalíbit všem
- Nesmíš dělat chyby

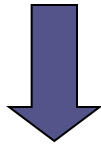


Strach z neúspěchu, smutek při chybování, hněv, když nezvládnou, radost jen pokud zvládnou

Iracionální myšlenky

Racionalizující

- Stejně je to jedno, nedá se s tím nic dělat
- Za to mohou druzí
- Už jsem taková
- Lepší je se problémům vyhnout
- „kdo nic nedělá, nic nezkazí“



Popírání emocí

Obranné mechanismy

- **Popření – racionalizace** - odříznutí od emocí
- **Inhibice** – potlačení emocí – skrývání
- **Vyhýbání** – vyhýbání se situacím, které by mohly vyvolat emoce („to je život, tak to je, na to se neumírá“)
- **Odvádění pozornosti** – žertování, odvádění od tématu
- **Maskování** – neutralizování vnějších projevů emocí
- **Disociace** – stále prezentuje dobrou náladu
- **Derivace** - oslabení emocionální reakce pohybovou aktivitou (hodně mluví, začne uklízet, rychle chodí)

Iracionální myšlenky - znáte je?

- Zobecňování (dedukce) „nedaří se mi to – nedaří se mi nic“, „mračí se – něco jsem zkazil“
- Negativní věštby „určitě to nezvládnu, zase mi bude špatně“
- Zveličování – katastrofizace „bylo to strašné, selhala jsem, nikdy se mi nic nepovede“
- Vztahovačnost a omnipotence „za všechno můžu já“
- Černobílé vidění „když to neudělám na 100%, tak nestojím za nic“

Iracionální myšlenky - znáte je?

- Diskvalifikace pozitivního „chválí mě ze soucitu“
- Bychy a musy „měl bych se více snažit“, „musím to zvládnout“, nesmím jít do konfliktu“
- Nálepkování sebe sama „jsem neschopný, nemožný, hloupý“
- Popírání „stejně se s tím nedá nic dělat, už jsem takový, to je normální, všichni to tak mají“

Kognitivně behaviorální terapie (KBT)

- Slovo „kognitivní“ v názvu souvisí s myšlením a vnímáním,
- Slovo „behaviorální“ s chováním.
- Tato terapie neřeší minulost, nehledá příliš příčiny, ale zaměřuje se na aktuální prožívání a chování.
- Vznikla ve druhé polovině 20. století spojením přístupů behaviorálního a kognitivního
- KBT je krátkodobá, strukturovaná psychoterapie
- Řeší konkrétní problémy a potíže

Základní rysy KBT

- Je obvykle relativně krátká, od počátku časově omezená.
- Je strukturovaná a cílená.
- Terapeutický vztah je založen na otevřené, aktivní spolupráci.
- Opírá se o poznatky teorie učení a kognitivní psychologie.
- Zaměřuje se především na přítomnost a na budoucnost.
- Zaměřuje se na konkrétní, jasně definované problémy.
- Stanovuje si konkrétní, funkční cíle.

- KBT se zaměřuje primárně na pozorovatelné chování a na vědomé psychické procesy.
- V KBT se uplatňuje vědecká metodologie (pozorování, zaznamenávání faktů, měření intenzity a délky trvání pozorovaných jevů, vytváření ověřitelných hypotéz a jejich testování)
- Cílem KBT je soběstačnost klienta

Indikace KBT

- Úzkostné poruchy (specifické fobie, agorafobie, panická porucha, sociální fobie, generalizovaná úzkostná porucha, obsedantně kompulzivní porucha, posttraumatická stresová porucha, hypochondrická porucha, somatoformní porucha, tokofobie)
- Depresivní porucha (akutní depresivní fáze, prevence relapsu deprese)
- Schizofrenie
- Bipolární afektivní porucha
- Poruchy příjmu potravy
- Sexuální dysfunkce
- Závislost na alkoholu a jiných návykových látkách
- Mentální retardace a autismus
- Poruchy chování u dětí
- Manželské, partnerské a rodinné problémy
- Poruchy osobnosti
- Chronické somatické nemoci

Kognitivní terapie Becka

- Aaron Beck vyvinul na počátku 60. let 20. století formu psychoterapie, kterou nazval „kognitivní terapie“
- Měla by lidem ulevit od příznaků nemoci a tento dosažený stav udržet
- Beck vytvořil strukturovanou, krátkodobou, na přítomnost orientovanou psychoterapii
- Léčba je rovněž založena na konceptualizaci a porozumění individuálnímu pacientovi
- Terapeut hledá způsob, jak docílit kognitivní změny – tedy pozměnění pacientova myšlení a systému jeho přesvědčení – tak, aby to přineslo i změnu v emocionálním prožívání a změnu v chování
- Je určena k léčbě depresí, zaměřená na řešení aktuálních problémů
- Je založena na 10 principech

- Princip č. 1 Kognitivně behaviorální terapie je založená na neustále se vyvíjející formulaci pacientových problémů a individuální konceptualizaci případu každého pacienta v kognitivních pojmech.
- Princip č. 2 Kognitivně behaviorální terapie vyžaduje zdravé terapeutické spojení.
- Princip č. 3 Kognitivně behaviorální terapie klade důraz na spolupráci a aktivní účast.
- Princip č. 4 Kognitivně behaviorální terapie se zaměřuje na problémy a soustředí se na cíle.
- Princip č. 5 Kognitivně behaviorální terapie zpočátku zdůrazňuje hlavně přítomnost.

- Princip č. 6 Kognitivně behaviorální terapie je edukativní, klade si za cíl naučit pacienta, aby se stal sám sobě terapeutem, a klade důraz na prevenci relapsu.
- Princip č. 7 Kognitivně behaviorální terapie se snaží být časově ohraničená.
- Princip č. 8 Sezení kognitivně behaviorální terapie jsou strukturovaná.
- Princip č. 9 Kognitivně behaviorální terapie učí pacienty, jak mají určovat a hodnotit své dysfunkční myšlenky a přesvědčení a jak na ně reagovat.
- Princip č. 10 Kognitivně behaviorální terapie používá řadu technik, jak změnit myšlení, náladu a chování

KBT v porodnictví

- Efektivní KBT lze v porodnictví využít ke zvládnání emočních potíží, předvídané porodní bolesti, stresu u porodu či zvýšení sebevědomí.
- Kognitivní procesy mají zprostředkující funkci mezi podnětem a chováním.
- Není to reakce na podnět jako jsou kontrakce a následný křik, ale obava, že rodička porod nezvládne, žena se pak nedostatečně neuvolní je napjatá a porodní bolest může být více intenzivní .
- Využití KBT v porodnictví ať již jako individuální či skupinová terapie lze využít při zvýšené úzkosti, strachu z porodu a bolesti.
- Techniky KBT využívané v přípravě na porod jsou edukace, nácvik úlevových poloh a v dnešní době lze využít aniball

- Techniky využívané v KBT při porodu mají za účel odvrátit pozornost od bolesti a snížit bolest a strach
- Kognitivní restrukturalizace (přizpůsobení) může ženě pomoci při negativních myšlenkách (ta bolest bude strašná, nezvládnou to..)
- Díky této metodě, lze negativní myšlenky pozměnit
- V této metodě je důležitá edukace, relaxace, imaginace

Tokofobie

- Strach z těhotenství a porodu
- Tento pocit strachu, může dokonce bránit otěhotnění
- Existuje 5 skupin strachu
- KBT v tokofobii může být hodně nápomocná, pomáhá změnit pohled na těhotenství a překonat strach
- Je dobré o tom mluvit, ne se za to stydět
- Ženám je doporučováno chodit na předporodní kurzy, kde lze získat informace o těhotenství a porodu

- Skupiny strachu
- 1 = Patří zejména bolest, dlouhotrvající porod, panika a ztráta kontroly, během porodu pocit neschopnosti a nezpůsobilosti
- Otázky.. Budou mi nastříhávat hráz nebo se natrhnu? Co když nebudu správně dýchat a tlačit? Co když přijedu pozdě do porodnice? Neporodím doma?
- 2 = Ženy se obávají o vlastní zdraví a zdraví dítěte
Otázky.. Budu mít komplikace ohrožující plod?
Nestane se miminku při porodu nějaké poranění?
Porodím mrtvý plod?

- 3 = Obavy týkající se zdravotního personálu
Otázky ..bude personál nevlídný? Budou přítomni po celou dobu porodu? Nebudou mé dotazy pokládat za hlouposti?
- 4 = Obavy týkající se rodinného života
- Otázky.. Zvládnou roli matky? Jak bude vypadat náš partnerský a sexuální život?
- 5 = Obava z komplikací a ukončení těhotenství císařským řezem
- Otázky.. Proč já? Vysvětlí mi přesný důvod?

Edukace u porodu

- Edukace je nejlepší motivací
- Žena musí chtít spolupracovat
- Spolupráce ulehčuje edukaci a také nácvik různých uvolňovacích praktik
- Nejdůležitější u porodu je motivace ženy, vůbec nepřipustit, že to nezvládne
- Motivovat ji, pochválit ji, říct, že to zvládne, podporovat a mít pozitivní myšlení

Nácvik dýchání u porodu

- Je dobré ženě říci, aby se snažila, kontrakce prodýchávat zhluboka
- Dlouhý nádech a výdech
- Když se porod posouvá a běží..
- Pokud se bolest zvyšuje a hlavička začíná tlačit na zadek je dobré dýchat rychle a povrchově (přirovnání k mašince či pejskovi)
- Nutné říct ženě, že nesmí dýchat zhluboka, může se jí motat hlava, brnět končetiny nebo jí být na zvracení či omdlení

Hledání úlevových poloh

- Každá žena pociťuje úlevu při jiné poloze
- Doporučována je sprcha, teplá voda na nahřátí podbřišku
- Využívá se i suché teplo, nahřátí speciálního polštářku, přiložení buď na podbřišek nebo bedra
- Úleva může přijít ve stoje, někdy je dobré se opřít lokty např. o postel a přešlapovat na místě a lehce hýbat pánví
- Využívá se i gymnastický míč, na kterém žena sedí a pohupuje se
- Úlevová poloha v leže, spíše na boku
- Preferován je bok, na kterém má dítě záda kvůli rotaci hlavičky

Relaxace u porodu

- Za relaxaci každý z nás považuje něco jiného
- Vhodná je muzikoterapie na odvrácení pozornosti
- Využití má i aromaterapie, příjemná vůně přináší úlevu a uvolnění napětí
- Masáž, tady lze využít partnera, který je přítomen u porodu, může masírovat záda, hlavně v oblasti beder, lze využít i aromatický masážní gel

Imaginace u porodu

- Imaginace při porodu má za úkol přivést ženu na jiné, pozitivní vlny
- V tomto případě je vhodné použít příklad
- Příklad: Uvolnění se
- Když se uvolníte a povolíte zadek, nebudete ho stahovat, hlavička se bude posouvat dolů
- Čím více se uvolníte, tím více prostoru pro hlavičku
- Čím níže hlavička, tím větší tlak
- V závěru první doby porodní, pocity tlaku na zadek z důvodu posunu hlavičky k východu pánevnímu

Příklad: Jak by se měla PA chovat

- Situace: přijde prvorodička, že nezvládá bolesti a nezvládne porodit
- Ženu vyšetříme, zjistíme nález a podle toho se podstupují další kroky
- Pokud je porod na začátku..
- Ženu pošleme do sprchy, ať si zkusí nahřát záda a podbřišek, dále nabídneme klyzma, které taky porodu napomáhá
- Když žena klyzma odmítne, budeme to respektovat

- Po sprše se ženy zeptáme, zda je bolest stejná, mírnější nebo horší
- Aktivně nabízíme nefarmakologické možnosti tišení léčby
- Nabídneme ženě masáž, je-li přítomen partner u porodu
- Nabízíme suché teplo
- Aktivně s pacientkou hledáme úlevovou polohu, u které je uvolněná
- Ženu musíme motivovat, i přes její negativní přístup
- Nabízíme ženě možnost být ve sprše pokud to pomáhá, aromaterapii nebo muzikoterapii

- Snažíme se ženě vysvětlit, proč to bolí
- I přesto, že to bolí, musíme ženě vysvětlit, že tu bolest potřebujeme, aby se miminko narodilo
- Je nutné říct, že se bolest bude stupňovat a přidá se i tlak
- Vysvětlit, aby se bolesti a tlaku nebála
- Je možné využít imanigace, aby si to žena představila
- Být pozitivně naladěna, každý krok co budeme dělat ženě vysvětlit
- Ženu uklidňovat a psychicky motivovat

Zdroje

- <http://www.unium.cz/materialy/zcu/fpe/otazky-m12653-p3.html>
- <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/kognitivni-behavioralni-terapie-na-co-je-dobra/>
- <https://obchod.portal.cz/psychologie/racionalne-emocni-behavioralni-psychotherapie-strucny-prehled/#ukazky>
- http://www.tridistri.cz/inshop/files/978-80-7553-525-2/kogni_behav_terapie_ukazka_web.pdf
- <https://psycholog-praha.cz/kognitivne-behavioralni-terapie>
- <https://books.google.cz/books?id=Gsd0CAAAQBAJ&pg=PA47&lpg=PA47&dq=kognitivne+behavioralni+terapie+v+porodnictv%C3%AD&source=bl&ots=3zZPYzsGh2&sig=ACfU3U2KsUasgkXGT45N-H4BqpdWnwM6wQ&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjPtLazyaToAhXAVRUIHRA4DhsQ6AEwAXoECAoQAQ#v=onepage&q=kognitivne%20behavioralni%20terapie%20v%20porodnictv%C3%AD&f=false>
- <http://www.opsychoologii.cz/clanek/78-strach-z-porodu-ceho-se-zeny-nejvice-obavaji/>