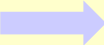
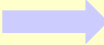



KOGNITIVNÍ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (KBT)

ALŽBĚTA MEISNEROVÁ
KRISTÝNA KERBEROVÁ

- druhá polovina 20. století
- kombinace behaviorální a kognitivní terapie

 **BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE** → předpokládá, že poruchy chování jsou naučené reakce a lze je tedy přeučit

 **KOGNITIVNÍ TERAPIE** → staví na teorii, že emoční poruchy jsou výsledkem poruchy myšlení

 **KOGNITIVNÍ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE** → práce s přesně definovaným problémem pacienta

předpokládá, že změnu myšlení lze navodit změnou chování

ZÁKLADNÍ RYSY TERAPIE

- krátká, od počátku časově omezená
- strukturovaná a cílená
- otevřená, aktivní spolupráce
- základy z teorie učení a kognitivní psychologie
- zaměření na přítomnost a na budoucnost
- konkrétní, jasně definované problémy
- konkrétní, funkční cíle
- zaměření na pozorovatelné chování a na vědomé psychické procesy
- vědecká metodologie
- cíl= soběstačnost klienta

ČEMU NAPOMÁHÁ:

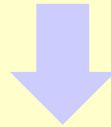
- zorientovat se přesně v daném problému
- uvědomit si, co ho spouští, co ho ovlivňuje
- co ho zhoršuje, nebo naopak zmírňuje
- naučit se příznaky problému zmírňovat
- efektivně řešit své problémy
- konstruktivně pracovat na tom, aby nepříjemné příznaky odezněly

V JAKÝCH PŘÍPÁDECH SE INDIKUJE

- úzkostné poruchy (úzkost, fobie, posttraumatická stresová porucha)
- poruchy chování u dětí
- ADHD
- poruchy příjmu potravy
- poruchy nálad, deprese
- závislost na návykových látkách
- manželské/partnerské problémy
- mentální retardace
- sexuální dysfunkce

METODA TERAPIE

- nepoužívanější metodou je expozice



- pacient např. se sociální fobií je postupně vystavován svému strachu se zvyšující se intenzitou
- dále se pacienti učí jak zvládat obtížné situace, nejprve „na nečisto“ s terapeutem, později sám
- posiluje se pozitivní zpětná vazba
- nacvičují se stresové situace a relaxační techniky

Expozice

- Pacientka Klára přichází v doprovodu svého přítele a matky na terapii, důvodem je agorafobie.

Projevy

- Klára není schopná chodit samostatně ven či jezdit hromadnou dopravou, není schopná nadále pracovat, jako ředitelka školy.

Pocity

- **Panika, úzkost, nevysvětlitelný obrovský strach**

*Habituační křivka-úzkost
netrvá věčně*

Ataky

- 1-3 denně, Klára není schopná dýchat, lapá po dechu, hyperventiluje, motá se jí hlava.

Vyvolání ataky

- Klára hyperventiluje, buší jí srdce, motá se jí hlava

Řešení ataky

- Zklidňující dýchání

Expozice

Postup léčby

- Postupně se vystavovat situacím, které jsou pro pacientku stresující.
- Pro Klára je stresující návštěva obchodního střediska

1. Zůstat 10 minut v nákupním středisku a poté odejít
2. Zůstat 15 minut v nákupním středisku a poté odejít
3. Zůstat 20 minut a poté odejít
4. Klára zapomněla na čas, kvůli obchodu, který se jí líbil a zůstala více minut, než si řekla, že zůstane

Interoceptivní expozice

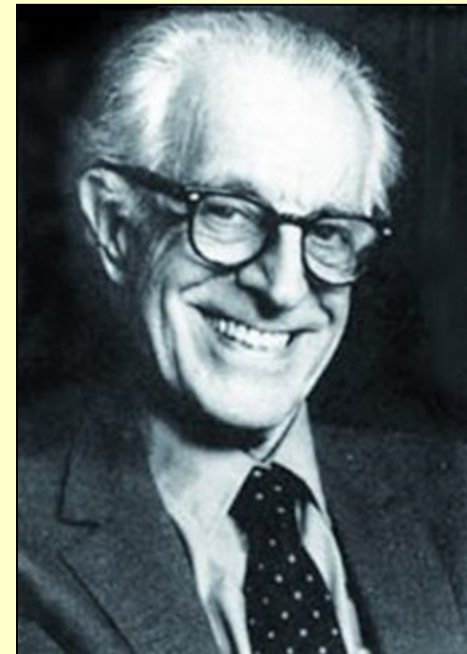


Za odměnu si koupila ,něco v obchodu, který se jí líbil

5. Klára začíná jezdit hromadnou dopravou, chodí sama na procházky
6. Po dvou měsících léčby je Klára schopná začít opět pracovat

RACIONÁLNĚ EMOTIVNÍ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

- **Albert Ellis** (27. září 1913, Pittsburgh – 24. července 2007, New York)
- Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)= pilíř širšího proudu kognitivně behaviorální terapie
- nejvlivnější psychoterapie 20. století



Co tím myslíte, že nedokážete žít bez lásky? – To je blbost. Láska se v životě vyskytuje vzácně, a když budete kňourat nad její zcela „normální absencí, způsobujete si tu depresi sám. Tím neustálým „měl bych“ se jen trápíte. Přestaňte s tím!

- nejprve vycházel z psychoanalytických pozic (texty Karen Horneyové a Harry Stack Sullivana)
- v 50. letech změna jeho terapeutického přístupu (pod vlivem Alfreda Korzybského)
- terapeutický přístup spočíval v nahrazení iracionálních postojů pomocí racionálních
- ➔ konstruktů= „racionální terapie“ je založena na předpokladu, že kognice, emoce a chování nejsou vzájemně oddělené lidské funkce, nýbrž jsou naopak vnitřně propojené a celostní
- později rozšířil svůj přístup o koncepty kognitivní teorie i behaviorismu
- finální podoba - racionálně emotivní behaviorální terapie, v 90. letech
- *How to Live with a Neurotic (1959)*
- nový směr- sexuologie
- *Sex bez viny (1958)*

Terapeutický proces KBT

1. Zahájení léčby
2. Stanovení hlavních problémů, zmapování chování a myšlení
3. Terapeutická změna pomocí domluvených strategií
4. Upevnění nových vzorců řešení problémů
5. Ukončení terapie a příprava na budoucnost

Techniky KBT

Vhodné v porodní asistenci

Kognitivní technika

Pacient: *Bojím se chodit k lékaři. Mám paniku, když jsem v nemocnici*

Terapeut: *Na co myslíte, když máte jít k lékaři? Co cítíte ve chvíli, kdy jste v nemocnici?*

Modelování

Terapeut: *představte si, že máte jít k lékaři, co cítíte?*

Terapeut: *představte si, že stojíte před ordinací, jaké máte pocity?*

Terapeut: *představte si, že jste v ordinaci, jak se cítíte?*

Operantní podmiňování-pozitivní zpevnění

Pacient se bojí chodit k lékaři, cítí paniku, když je v nemocnici.



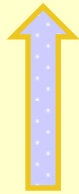
Pokaždé, když navštíví nemocnici, či lékaře si pacient za odměnu koupí, něco malého, co mu udělá radost.

Metoda uzemnění

Techniky KBT

Vhodné v porodní asistenci

- Systematická desensibilizace



1. *Musela bych podstoupit operaci (nejvíc stresující)*

2. *Musela bych podstoupit vyšetření*

3. *Musela bych vstoupit do ordinace*

4. *Musela bych přijít před ordinaci*

5. *Musela bych projít okolo nemocnice (nejméně stresující)*



- Metoda odpoutání pozornosti

Pacient si vzpomene, že má jít zítra na vyšetření k lékaři a popadne ho panika.



Pacient najde v okolí nějaký předmět a začne ho popisovat nebo začne počítat od 100 do 0.

- Aplikovaná relaxace

Pacienta popadne panika v ordinaci.



Začne hluboce dýchat do břicha nebo postupně začne uvolňovat svaly od krční páteře (svalová relaxace).

Ukázka techniky v Porodní asistenci

Situace

Pacientka Linda je po porodu na oddělení šestinedělí již 3 dny a lékař jí oznámí, že miminko i ona jsou v pořádku a můžou zítra už jít domů. Poté lékař odejde napsat propouštěcí zprávu na ráno a porodní asistentka obchází pokoje. Najde úzkostnou Lindu v pokoji, jak se klepe, tečou jí slzy a nemůže dýchat, na otázky, co se stalo neodpovídá.

Řešení situace

Porodní asistentka: Lindo, koukněte se na mě a dýchejte podle mě, budeme zhluboka dýchat.

Linda: Nádech-zadržet dech-výdech

Aplikovaná relaxace

Porodní asistentka: Správně Lindo, zhluboka do břicha. Nádech, výdech, nádech, výdech. Zkuste se uvolnit, postupně od hlavy až k nohám, povolte se.

Linda (se uklidní a může mluvit): Moc se bojím, že se nedokážu o moje miminko postarat.

Porodní asistentka: Lindo, a co ve vás tento strach vyvolává, jak se cítíte, když na to pomyslíte?

Linda: Cítím paniku, nemůžu dýchat, cítím knedlík v krku a není mi dobře od žaludku

Kognitivní techniky

Ukázka techniky v Porodní asistenci

- Porodní asistentka: Lindo, představte si, že budete doma se svým miminkem a doma bude i Váš partner, který Vám bude oporou.
 - Linda: No když bude doma partner, tak mi pomůže, to pro mě není tak děsivá představa.
 - Porodní asistentka: Dobře Lindo, a co kdyby byl partner na nákupu, ale brzy by se vrátil a případně je vedle sousedka.
 - Linda: To by asi také šlo zvládnout.
- Technika modelování**
- Porodní asistentka: Lindo, a co kdyby byl partner v práci, ale mohl by zvedat telefon a mohl by přijet zpátky domu, kdyby se něco dělo.
 - Linda: Uf, no to nevím, musel bych to zkusit.
-
- Porodní asistentka, pokud byste doma měla záchvat úzkosti, můžete zkusit hluboké dýchání.
 - Linda: A co když mi to nezabere?
- Metoda odpoutání pozornosti**
- Porodní asistentka: Tak si najdete nějakou věc v místnosti a popište jí, jakou má barvu, tvar, na co se používá, řekněte si o ní vše, co Vás napadne.
 - Linda: A jak to mám udělat, nevím jestli Vás správně chápu.
 - Porodní asistentka: Popište mi tuto vázu
 - Linda: Váza je velká, červeno-zelená s modrými kytičkami.

Ukázka techniky v Porodní asistenci

- Porodní asistentka: Lindo, seřadte mi stresující situace od té nejvíce děsivé po tu nejméně děsivou.
- Linda:
 1. Bojím se, že miminko bude plakat a já ho nebudu moct utěšit.
 2. Bojím se, že nebudu umět kojit a miminko bude mít hlad.
 3. Bojím se, že budu moc unavená a nezvládnou se o miminko postarat.
 4. Bojím se, že mi miminko spadne.
- Porodní asistentka: Dobře Lindo, pojďme si spolu stanovit plán, jak se budete chovat v jednotlivých situacích. Jak byste řešila tu první?
- Linda: No, asi bych zavolala své mamince, aby mi pomohla a dala mi nějaké rady.
- Porodní asistentka: Výborně Lindo, a co kdyby nastal druhý problém?
- Linda: No asi bych zavolala laktační poradkyni a pediatričce, aby mi poradila s možným příkrmem.
- Porodní asistentka: Ano Lindo, a co kdyby jste byla moc unavená?
- Linda: Poprosila bych maminku nebo partnera aby miminko na chvíli pohlídal.
- Porodní asistentka: No Lindo, a co kdyby nastal čtvrtý problém?
- Linda: Jela bych s miminkem do nemocnice, ale co kdybych byla příliš vystrašena?
- Porodní asistentka: Lindo, vždy můžete zavolat sanitku, která k Vám za chvíli přijede.
- Linda: Ano to by šlo.

Systematická desensibilizace