

# **A DEPRESSZIÓ KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIÁJA**

**Perczel Forintos Dóra**

**Semmelweis Egyetem Budapest  
ÁOK,**

**Klinikai Pszichológia Tanszék**

# DEPRESSZIÓ

- előfordulás: 15 -25%
- deprimere (lat.): lenyomni
- a hangulati élet zavara, amely
  - affektív,
  - magatartásbeli
  - motivációs
  - kognitív és
  - szomatikus tünetekkel jellemezhető.

# Etiológiai kérdések

## Bio - pszicho - szociális tényezők

- **biokémiai tényezők:** noradrenalin és szerotonin deficit
- **neuroendokrin reguláció:** az intracelluláris jelátvitel zavara
- **genetikai hatások:**
  - egypetűjű ikrek: 33-90% konkordancia
  - kétpetűjű ikrek: 5-25% konkordancia

# PSZICHOLÓGIAI ELMÉLETEK

- Pszichoanalízis (*Abraham, 1911, Freud, 1917*):
  - a korai anya-gyerek kapcsolat zavara az orális fejlődési szakasz fixációját, az érzelmi fejlődés elakadását eredményezi,
  - így a depresszió egy veszteségélmény kapcsán a korai veszteség újraélése lenne
  - önbüntetés, elfojtott agresszió önmaga ellen irányul

## Tanuláselemélet

- **tanult tehetetlenség** (*Seligman, 1975*):

**a kiszámíthatatlan és kivédhetetlen  
averzív ingerekre adott válaszreakció a  
depresszió**

*(passzivitás, visszahúzódás, vitális gátlás)*

- **hiányos szociális készségek  
következménye** (*Lewinson, 1974*)

# Negatív információfeldolgozás

(Beck, 1976)

## Negatív kognitív triád:

- negatív önkép:

*„Rossz vagyok”*

*„Semmit sem érek”*

- negatív világnézet:  
*„Az élet igazságtalan”,*  
*„Az emberekre nem lehet számítani”*
- negatív jövőképek:  
*„Semmi sem sikerül.”*

# Reménytelenség

- a negatív jövőkép reménytelenség kialakulásához vezet
- azaz a súlyos depressziós állapot jellemzője a reménytelenség
- a végzetes öngyilkosságok 50-70%-a súlyos depressziós állapotban következik be (Rihmer, 1999)

# TOVÁBBI TÉNYEZŐK

- Információfeldolgozás  
problémamegoldás alacsony szintje (*Salkovskis, 1990*)  
túláltalánosított önéletrajzi emlékezet (*Williams, 1999*)
- személyiség:  
magas neuroticizmus, alacsony önértékelés, negatív gondolatok könnyebb hozzáférhetősége
- életesemények: veszteségek



# A depresszió kognitív modellje

**KORAI vagy TRAUMATIKUS ÉLMÉNY**

*vesztésgélmény, negatív szocializációs hatások*



**DISZFUNKCIONÁLIS ATTITŰDÖK,  
ALAPHIEDELMEK KIALAKULÁSA**

*„Fölösleges vagyok”*

*„Ha nem vagyok hasznos, alkotó ember, nincs értelme az életnek.”*



# KRITIKUS ESEMÉNYEK

*állás elvesztése*



**FELTEVÉSEK AKTIVÁLÓDNAK**



**SPONTÁN NEGATÍV GONDOLATOK**

*„Semmi sem sikerül.”*



**DEPRESSZIÓS TÜNETEK**

*kognitív, affektív, motivációs, szomatikus,  
viselkedésbeli*

# Specifikumok a depresszió kezelésében

## 1. Szocializálás

a kognitív szemlélet explicit bemutatása a  
páciens saját példáján keresztül

gondolkozásmód, érzések és viselkedés  
kapcsolata,  
szerepük a depresszió fenntartásában

**Depresszió**

**„Értéktelen vagyok.”**

**koncentrációzavarok  
fáradtság**

**„Nem vagyok  
semmire  
sem képes”**

**örömet jelentő  
tevékenységek  
abbahagyása**

**Depresszió**

## 2. Negatív Automatikus Gondolatok felismerése, monitorozása - gondolatnapló

### 3. Valóságvizsgálat

- *mi szól a negatív gondolat mellett, mi támasztja alá?*
- *milyen tapasztalat mond ellent neki?*
- *mi utal arra, hogy nem teljesen igaz?*

# AKTIVITÁS MEGFIGYELÉSE

Depressziós páciens *tevékenységének megfigyelése és értékelése ügyesség és elégedettség szerint*

IDŐ	Tevékenység	Ügyesség	Elégedettség
7h	<i>kávézás, felöltözés</i>	3	5
8h	<i>rendrakás</i>	3	3
9h	<i>vásárlás</i>	---	---
12h	<i>ebédfőzés</i>	2	3
16h	<i>olvasás</i>	4	5
19h	<i>beszélgetés</i>	3	5

## 4. Kognitív átstrukturálás

- negatív gondolat megválaszolása,
- alternatív, reálisabb hiedelem megfogalmazása közösen,
- segítő kérdések révén.

*A legjobb barátom mit mondana?*

*Van-e bármilyen apró részlet, amit nem veszek tekintetbe?*

*Öt vagy tíz év múlva visszapillantva, hogyan látom ezt a helyzetet?*

- konfrontáció kerülése

## *Példa (halogatás):*

*negatív gondolat:*

**„Tökéletesnek kell lennie.”**

**„Biztos elrontom.”**

*elkeseredés: 100%*

*alternatív gondolat:*

**„Nem az a fontos, hogy tökéletes legyen,  
hanem minél jobb.”**

**„Bármit is írok le, még mindig jobb, mint  
ami meg sem született.”**

*elkeseredés 30%*



*Példa (önvádítások):*

*negatív gondolat:*

**„Egy nulla vagyok.”**

**„Legjobb, ha meghalok.”**

*elkeseredés: 100%*

*alternatív gondolat:*

**„Akkor is ember vagyok, ha beteg vagyok.”**

**„Az életemnek akkor is van értelme, ha a dolgok másképp alakulnak, mint ahogy elterveztem.”**

*elkeseredés 30%*

## 5. Viselkedési kísérletek

- a reálisabb hiedelmek hitelességének kipróbálására

*(pl. azonnal írja le, ami az eszébe jut)*

- tapasztalatgyűjtés céljából  
tevékenységek értékelése ügyesség és  
elégedettség szerint

*(pl. „képtelen vagyok bármit is jól elvégezni”)*

## 6. Visszaesések megelőzése

# Páciensek kiválasztásának kritériumai

- **Milyen depresszióban szenved?**
- **Mennyire súlyos az állapota?**
- **Beszámol-e depresszív kogníciókról?**
- **Mennyire fogadja el a kognitív modellt?**
- **Mennyire képes együttműködő kapcsolat kialakítására?**

# Hatékonyságvizsgálatok

(Dobson, 1984)

	<b>ADT</b>	<b>CBT</b>	<b>Komb.</b>
<b>Létszám</b>	<b>184</b>	<b>170</b>	<b>92</b>
<b>Drop-out</b>	<b>36%</b>	<b>26%</b>	<b>27%</b>
<b>Pre BDI</b>	<b>26.6</b>	<b>27.3</b>	<b>27.1</b>
<b>Post BDI</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7.5</b>

# Hatékonyságvizsgálatok 2.

» (Beck és mtsai, 1989)

<b>Felmérés ideje</b>	<b>BDI</b>	<b>CBT</b>	<b>Gyógyszer</b>
<b>Kezelés előtt</b>	<b>átlag szórás</b>	<b>30.28 6.82</b>	<b>30.79 6.03</b>
<b>Kezelés után</b>	<b>átlag szórás</b>	<b>5.94 5.33</b>	<b>13.00 12.71</b>

# Visszaesési arány utánkövetés alapján

	<b>ADT</b>	<b>CBT</b>	<b>ADT / CBT</b>
<b>Kovács</b> <b>(1981) 1 év</b>	<b>65%</b>	<b>39%</b>	<b>----</b>
<b>Blackburn</b> <b>(1986) 2 év</b>	<b>78%</b>	<b>23%</b>	<b>21%</b>
<b>Hollon</b> <b>(1990) 1 év</b>	<b>67%</b>	<b>20%</b>	<b>30%</b>

# Férfi depresszió (Scott, 1998)

- Nehezen hozzáférhető az emocionális elkerülés és a szégyenérzés miatt.
- „Mindig, minden körülmények között erősnek kell látszanom.”
- „Teljes mértékben felelős vagyok a családom sorsáért.” *(Biztos?)*