

# Mi a kognitív pszichoterápia?

## Betegtájékoztató

A kognitív terápia célja meglehetősen ambiciózus, mert többre törekszik az egyszerű tüneti kezelésnél. A terápia segítségével a páciens saját kognitív terapeutájává válhat: ehhez az szükséges, hogy elsajátítsa a kognitív terápia módszereit és rendelkezzen azokkal a készségekkel, amelyek révén képes lesz megküzdni a diszfunkcionális attitűdökkel. A terápia rövid (rendszerint 12-20 alkalom), ezért fontos, hogy felépítését és célját a terapeutával közösen alakítsák ki és az Ön által tapasztalt panaszokhoz igazítsák. Ezáltal Önnek reálisan elérhető céljai lesznek minden egyes ülésen, amelyek elérésében a terapeutája fogja segíteni.

### **Elköteleződés a teljes terápia mellett**

A kutatások azt mutatják, hogy azoknál pozitív eredmény várható, akik végigcsinálják a teljes terápiás folyamatot. A terápia korai abbahagyása jelentősen csökkenti az eredményességét és komoly következményekkel járhat. Ezért arra kérjük, hogy mielőtt félbeszakítaná a terápiát, beszélje meg terapeutájával. Időnként a terapeutája javasolhatja azt, hogy sűrűbben találkozzanak azért, hogy jobban elsajátítsa az új készségeket és önmaga terapeutájává válhasson.

### **Állapotfelmérések és utánkövetés**

A terápia részeként beütemezünk „mini felméréseket” a hatodik és/vagy tizenkettedik héten az Ön állapotának felmérése érdekében. A terápia befejezése után is biztosítunk ún. utánkövetéses üléseket arra, hogy felmérjük állapotát, és ha ezek azt mutatják, hogy a tünetek visszatértek, akkor további üléseket és terápiát ajánlhatunk fel.

Az állapotfelmérésnek két típusa lehetséges: 1) önkitöltős kérdőívcsomag; 2) rövid interjú egy független terapeutával rövidített kérdőívcsomag alapján. Ez az utánkövetés mind az Ön számára, mind a terapeutájának nagy segítséget jelent ahhoz, hogy meghatározzák, mennyit fejlődött, s milyen mértékben sikerült fenntartani az állapotát a terápia befejezése után.

### **Célok felállítása és a célpanasz körülírása**

A terápia megkezdése előtt szükség van a páciens panaszainak alapos felmérésére, ezért az elején az a legfontosabb, hogy annyi információt gyűjtsünk össze a hozott problémáról, amennyit csak lehetséges. Ennek érdekében ilyen kérdéseket fogunk feltenni Önnek:

Mikor kezdődött a panasz?

Történt-e valami az életében, ami előidézhette a panaszt?

Miért most határozta el magát, hogy terápiára járjon?

Korábban már jelentkeztek ezek a panaszok?

Kezelték-e már korábban ezekkel a panaszokkal?

Segített-e a korábbi terápia?

Feküdt-e már valaha kórházban e panaszai miatt?

Szed-e valamilyen gyógyszert rendszeresen?

Ha szed, melyek ezek, és milyen rendszeresen szedi őket?

Szokott-e alkoholt, drogot vagy más tudatmódosítót fogyasztani? Ha igen, mennyit és milyen gyakran?

Van-e valamilyen testi panasza, ami testi betegséget jelezhet?

Van-e valakinek a családban testi és / vagy pszichés problémája?

A fenti kérdések célja az, hogy segítségével a lehető legtöbb információt gyűjtsük össze a problémájáról: ez a terápia fontos és időigényes része, ezért az elején érdemes heti két alkalommal találkozni a terapeutával, majd később elegendő lesz a heti egyszeri találkozás is. A továbbiakban a terapeutájával közösen fognak dolgozni azon, hogy a problémákat leküzdjék.

### **Problémamegoldás**

Amint a fontos panaszokat felmértük, lehetőség nyílik azok megoldására egymás után. Kognitív terápiában számos stratégiát alkalmazhatunk a megoldás érdekében, de a legfontosabb a *problematikus gondolatok, érzelmek, viselkedés és alaphiedelmek felismerése*. A terápia során jelentős figyelmet fogunk fordítani arra, hogy itt szerzett tudását képes legyen hasznosítani a terápiás ülések befejezése után is.

### **Az érzelmek és a gondolatok közötti kapcsolat**

A kutatások azt bizonyítják, hogy az érzelmi problémák forrása gyakran a torzult, hibás gondolkodás. *A kognitív terápia célja, hogy megtanulja felismerni azokat a negatív gondolatokat, amelyek az Ön által átélt kellemetlen állapothoz vezettek*. Képes lesz felismerni és átértékelni azokat a gondolatokat, amelyek szomorúsághoz, reménytelenséghez, haraghoz vagy szorongáshoz vezetnek.

### **Alapfeltevések és szabályok**

*A legtöbb ember rendelkezik ún. alapfeltevésekkel és szabályokkal, amelyek gondolkodását és cselekedeteit irányítják*. Ezek építik fel az ember hiedelemrendszerét: elsöre logikusnak tűnhetnek, gyakran azonban egyáltalán nem azok és az érzelmi állapot súlyosbodásához vezetnek. Íme néhány ilyen szabály: „Ha valaki hibáztat valamiért, akkor az azt jelenti, hogy kevésbé vagyok értékes” vagy „Mindig a lehető legjobban kell teljesítenem”. A terápiában együtt fognak dolgozni azon, hogy felismerjék, módosítsák és kijavítsák azokat az alapfeltevéseket, szabályokat, amelyek az érzelmi problémákhoz vezettek.

### **Önsorsrontó viselkedés**

*A szorongás, a depresszió vagy a frusztráció önsorsrontó viselkedéshez vezethet*, ezért a terápia során az Ön viselkedésével is kell foglalkozni. Íme, néhány példa: aki depressziós, gyakran nagymértékben visszahúzó és passzív. Ha azonban növekszik az aktivitása, javul a hangulata is. Amikor valaki szorong, akkor elkerül bizonyos helyzeteket, amelyek félelmetesnek tűnnek. Az a szorongó személy, aki viszont megtanul szembenézni ezekkel a helyzetekkel, kevésbé fog félni tőlük.

### **Társas készségek**

A társas készségek egy másik fontos terület, amelynek a terápia során figyelmet szentelünk. A terápia során elsajátíthat olyan társas készségeket, amelyek a hatékonyabb kapcsolatteremtésben, illetve a meglévő kapcsolatok javításában segítik Önt. Megtanulhatja azt is, hogyan legyen magabiztosabb. Felajánlhatunk Önnek olyan szerepjátékot, amelyben eljátszhatja terapeutájával azokat a társas helyzeteket, amelyek nehézséget okoznak Önnek.

### **Váljon önmaga terapeutájává!**

A kognitív terápia egyik legfontosabb célja, hogy megtanítsa Önnek azokat a készségeket, amelyek segítségével önmaga terapeutájává válhat. Megtanulhatja, hogy saját maga is felismerje és átértékelje negatív gondolatait, túlzó (irreális) attitűdjeit és viselkedéseit; a terápia lezárása után a kontroll ülések pedig a normál érzelmi állapot fenntartásában segítenek.

**A Beck depresszió kérdőív (BDI)** kitöltése hasznos információval szolgál Önnek és terapeutájának is állapota javulásával kapcsolatban ezért a terápia elején, közepén és végén arra kérjük, hogy töltsse ki.

### **A terápiás ülések megtervezése**

Mivel a terápia időkorlátos, ezért minden ülés rendkívül fontos. Az ülések megtervezése azért nagyon lényeges, mert ez biztosítja, hogy minden fontos problémára sor kerüljön, s hogy elegendő idő jusson a velük való foglalkozásra. A tervezéssel megelőzhető a „vége az ülésnek, nincsen már rá idő” helyzet, amikor is fontos kérdések már nem kapnak elég figyelmet. *Terapeutájával közösen tervezik meg, hogy milyen problémákkal fognak foglalkozni az ülések alatt;* ami alkalmazkodik az Ön egyéni igényeihez vagy az előző alkalom során érintett problémákhoz. Tervezhetnek olyan ülést is, ahol visszajelzést ad terapeutájának a terápia eredményességéről. Megbeszélhetik, hogy mely beavatkozások a leginkább hasznosak Önnek. Volt-e nehézsége a házi feladattal? Ha egyszer elhatározta, hogy az adott ülésen melyik problémával akar foglalkozni, el kell döntenie azt is, hogy mennyi időt szánjanak rá. Fontos, hogy a felállított célok reálisak legyenek.

Ha egyszer kialakítottak egy „menetrendet”, próbáljon ragaszkodni hozzá, mert megóvja attól, hogy kapkodjon. Ha tartják magukat a megbeszélte terápiás tervhez, nagy valószínűséggel sikerül mindegyik problémára elegendő időt szánni, és ez együttjár a befejezettség kellemes érzésével.

### **Összegzés**

A terápiás ülés végén mindig érdemes időt hagyni arra, hogy megbeszéljék, mit értek el, hová jutottak. Minderről visszajelzést is adhat terapeutájának. Fontos, hogy maradjon idő a következő heti házi feladat megtervezésére. A terápiás ülésekre való készüléssel, a házi feladatok elkészítésével, problémáinak összegyűjtésével, fontossági sorrend kialakításával, valamint jó időbeosztással elérheti, hogy gyorsabb legyen a gyógyulás és hatékonyabb legyen a terápia.