

A sématerápia alapjai

Dr. Vizin Gabriella

Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, egyetemi adjunktus
ELTE PPK

SE Klinikai pszichológus szakképzés 2018

Személyiségzavarok gyakorisága

- A személyiségzavarral küzdő páciensek kezelése komoly kihívást jelent a pszichiátriai és pszichoterápiás gyakorlat számára.
- pont-prevalencia: 6,1%¹
- az egészségügyi ellátásban jelentkezők egynegyede, a pszichiátriai járóbeteg ellátásban a páciensek 50%-a küzd valamilyen személyiségzavarral^{2,3}
- A személyiségzavarok magas gyakorisága ellenére a klinikai gyakorlatban ritkán és rosszul diagnosztizált kórképekről van szó⁴.

1. Huang, B., et al. Comprehensive psychiatry, 47(4), 2006
2. Moran, P., et al. Acta Psychiatrica Scandinavica, 102(1), 2000.
3. Beckwith, H., et al. Personality and mental health, 8(2), 2014.
4. Tyrer, P., et al. The Lancet, 385(9969), 2015.

Személyiségzavarok jellemzői

☉ A személyiségzavarok

- a viselkedés és a belső élmények tartós mintázatával járnak, amelyek
- jelentősen eltérnek a kulturális elvárásoktól,
- pervazívak,
- rugalmatlanok és
- hosszú távú stabilitást mutatnak,
- nagymértékben rontják az életminőséget és
- klinikailag jelentős distresszt okoznak a személy számára¹.

☉ Legszembetűnőbb jellegzetességeik, hogy

- a páciensek nehezen tudják saját gondolataikat és érzéseiket megfogalmazni, megérteni,
- nehezen működnek együtt a kezelési protokollal és
- gyakran próbára teszik a terápiás kapcsolat teherbírását
- többnyire homályos, krónikus és szerteágazó panaszokkal érkeznek a szakemberhez ²

☉ Diagnosztizálásukban nehézséget jelent, hogy a személyiségzavar tüneteit rendszerint valamilyen komorbid szorongásos vagy hangulati zavar tünetei fedik el.

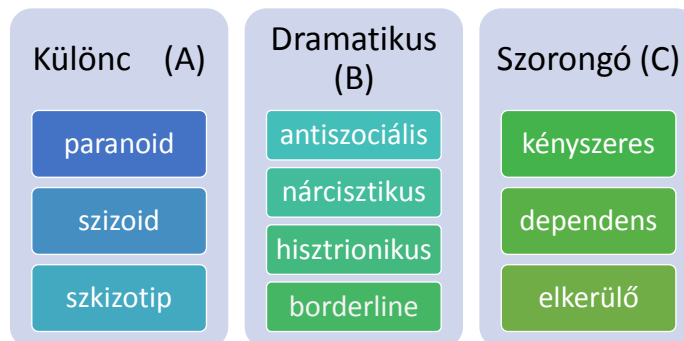
2018.10.11. 1. DSM-5, American Psychiatric Pub., 2013.
2. Young, J. E., et al. Guilford Press., 2003.

sématerápia KPT

3

Diagnózis

- A személyiségzavarokat a jelenleg alkalmazott klasszifikációs rendszerek 3 csoportra osztják (DSM-IV, 1994; DSM-5, 2013)



2018.10.11.

sématerápia KPT

4

A PD-k súlyossága és epidemiológiája

- A PD-k súlyossága alapján okozhat kisebb nehézségeket az élet 1-2 területén vagy kiterjedhet az élet összes területére
- Pont prevalencia: 4-15%
- Pszichiátriai ellátásban: 50%
- Börtönben a foglyok 2/3-a küzd PD-vel

(Tyrer et al., 2015/385. Lancet)

2018.10.11.

sématerápia KPT

5

PD-k gyakorisága

Study:	Samuels et al., 2002	Crawford et al., 2005	Lenzenweger et al., 2007
Instrument Used:	IPDE	SCID-II	IPDE
Sample Size:	(742)	(644)	(5692)
-Paranoid	0.7%	5.1%	2.3%
-Schizoid	0.9%	1.7%	4.9%
-Schizotypal	0.6%	1.1%	3.3%
-Antisocial	4.1%	1.2%	1.0%
-Borderline	0.5%	3.9%	1.6%
-Histrionic	0.2%	0.9%	-
-Narcissistic	-	2.2%	-
-Avoidant	1.8%	6.4%	5.2%
-Dependent	0.1%	0.8%	0.6%
-Obsessive-Compulsive	-	4.7%	2.4%
PD Unspecified	-	-	1.6%
Any PD	9.0%	15.7%	9.1%

2018.10.11.

sématerápia KPT

6

Kihívások a kezelésben

- Általában nem keresnek segítséget
- Általában komorbid zavarok miatt, vagy krízis helyzetben keresnek segítséget
- A tünetek mögötti PD ritkán felismert és diagnosztizált

Kezelés

- Elsődlegesen választandó a pszichoterápia
- Farmakoterápia a kísérő tünetek enyhítésében szóba jön

(Bateman et al., 2015, Lancet)

Személyiségzavarok kezelésében hatékony terápiai

- Séma terápia (pl. limitált szülői újragondoskodás és empatis konfrontáció)
- CBT
- DBT
- Pszichodinamikus terápia
- Mentalizáció alapú terápia

(Bateman et al., 2015, Lancet)

2018.10.11.

sématerápia KPT

9

Sématerápia kialakulása

- A standard kognitív viselkedésterápiás eljárások időhatáros, strukturált terápiai, hatékonyságuk egyértelmű szorongásos és depresszív kórképekben, ugyanakkor limitáltan alkalmazhatóak bizonyos nehezen kezelhető pszichés zavarokban.
- A XX. század végén mindez arra sarkallta a kognitív viselkedésterapeutákat, hogy új terápiai megközelítéseket és módszereket dolgozzanak ki.
- A kognitív terápiai második hullámához tartozó sématerápiát Jeffrey E. Young dolgozta ki, és ezzel egy új, integratív pszichoterápiát teremtett.



2018.10.11.

sématerápia KPT

10

Young sématerápiája

- Integratív módszer
- A személyiség alakulásában jelentős szerepet játszó tényezők összjátékában a korai maladaptív sémák szerepét emeli ki
- A személyiség alakulásában szerepet játszó tényezők:
 - Biológiailag meghatározott temperamentum
 - Személyiségfejlődést befolyásoló környezeti hatások
 - Jelentős életesemények, traumák
 - Kialakult kognitív sémák
 - Sémák fenntartásában szerepet játszó fenntartó, kompenzáló, elkerülő coping

Sématerápia

- A sématerápia kognitív viselkedésterápiás, kötődési, gestalt, tárgykapcsolati, konstruktivista és pszichoanalitikus iskolák elemeit foglalja egybe egy terápiás modellbe.
- A hagyományos kognitív viselkedésterápiát azzal egészítette ki, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt fektetett a pszichológiai problémák gyermek- és serdülőkori eredetének feltárására, emotív technikákra, a terapeuta-páciens kapcsolatra és a maladaptív megküzdési stílusokra.
- Emberképe pozitív.

Korai maladaptív sémák

- Young elméletében a krónikus, kiterjedt lelki problémákat a korai maladaptív sémák jelenlétével magyarázza.
- Definíciója szerint a korai maladaptív sémák
 - pervazív motívumok vagy mintázatok,
 - melyek emlékekből, érzelmekből, kogníciókból és testi érzésekből állnak, és
 - az egyénre magára és másokkal való kapcsolataira vonatkoznak.
- A sémák a gyermek veleszületett temperamentuma és a környezete közti kölcsönhatások következtében betöltetlen alapvető érzelmi szükségletekből alakulnak ki, egész életen át finomodnak és jelentős mértékben diszfunkcionálisak.
- Öt alapvető érzelmi szükséglet:
 - (1) Biztonságos kötődés (ide tartozik a biztonságra, stabilitásra, gondoskodásra és elfogadásra való igény),
 - (2) Autonómia, kompetencia és az énonozosság érzése,
 - (3) A jogos igények és érzelmek kifejezésének szabadsága,
 - (4) Spontaneitás és játék, valamint
 - (5) Reális keretek és önkontroll.

5 elsődleges szükséglet, fejlődési feladat

- Kapcsolódás (Intim, Szociális Integráció)
- Autonómia
- Korlátok szabása
- Szükségletek és érzelmek kifejezése
- Spontaneitás, önálló kezdeményezés

Sémák jellemzői

Veleszületett temperamentum vonások és a mindennapi, ártalmas, gyerekkori, szülőkkal, testvérekkel, kortársakkal szerzett tapasztalatok összjátékának eredménye

Magas hőfokú, szétiláló affektusok létrehozására képes; önsorsrontó következményei vannak; és/vagy jelentős károkat okoznak másoknak

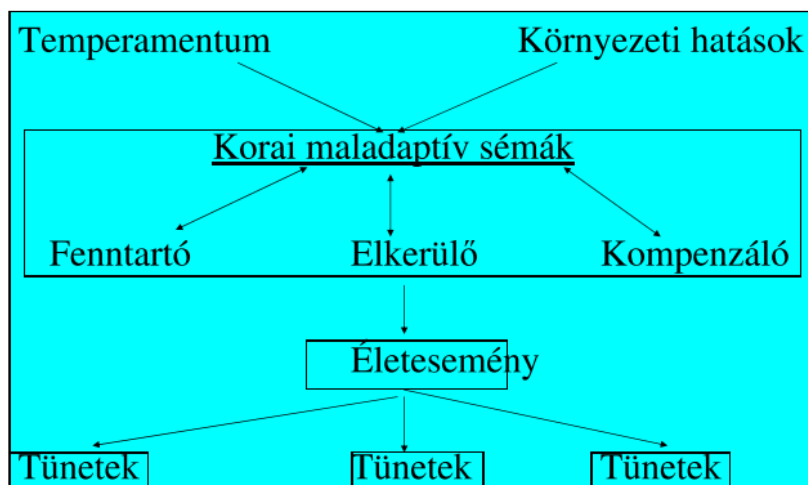
Jelentős mértékben képesek meggátolni, hogy olyan alapvető szükségletek kielégüljenek, mint az autonómia, kapcsolódás, önkifejezés, elfogadottság, korlátok és spontaneitás

2018.10.11.

sématerápia KPT

15

Elméleti modell



2018.10.11.

sématerápia KPT

16

Specifikus Korai Maladaptív Sémák

Elutasítottság:

Érzelmi depriváció
Elhagyatottság
Bizalmatlanság/abúzus
Csökkentértékűség szégyen
Társas izoláltság
Szociális nemkívánatosság

Károsodott autonómia:

Dependencia
Behálózottság
Sérülékenység
Kudarcc

Károsodott korlátok:

- Feljogosítottság, Grandiozítás
- Elégtelen önkontroll

Kóros másokra irányultság:

- Elismerés hajszolása
- Leigázottság
- Önfeláldozás

Fokozott éberség, gátlás:

- Könyörtelen mércék
- Negativizmus/pesszimizmus
- Érzelmi gátlás
- Büntető készenlét

2018.10.11.

sématerápia KPT

17

Sémamódok

- A súlyosabb személyiségzavarok kezelése során a sématerapeuták felismerték, hogy egyes sémák együttes előfordulása sajátos érzelmi, gondolati és viselkedési egységeket teremt meg, melyeket sémamódoknak nevezetek el.
- A sémamódok aktiválódása során bizonyos maladaptív sémák, negatív érzelmek, elkerülő reakciók és önsorsrontó viselkedés uralja a páciens működését.
- Gyakori sémamódok:
 - Sérülékeny (elhagyott, elhanyagolt, magányos, depresszív, tehetetlen) Gyermekek mód,
 - Büntető és Követelő (szigorú, önostorozó, büntető, elégedetlen, követelő) Szülő módok,
 - Elidegenedett (távolágtartó, érzelmeiket gátló, elkerülő) Védő Megküzdési mód,
 - Egészséges Felnőtt.
- Ezek a sémamódok emocionális trigger hatására aktiválódhatnak és bizonyos időperiódusonként válthatják egymást.

2018.10.11. Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, 2003. sématerápia KPT

18

Sématerápia

- Segít a páciensnek és a terapeutának megérteni, rendszerbe foglalni és megváltoztatni a maladaptív sémák okozta visszatérő magatartási mintázatokat
- Lehet rövid (20 alkalom), közepesen hosszú, vagy hosszú, 2-3 éves időszakot átölelő folyamat
- Kognitív, affektív, viselkedéses és interperszonális technikákat alkalmaz
- Hatékony visszatérő depresszió és személyiségzavarok kezelésében (pl. BPD)

2018.10.11.

sématerápia KPT

19

Borderline személyiségzavar (BPD)

- Az egyik leggyakoribb személyiségzavar:
 - Gyakorisága az átlagnépességben 1-2%, de a pszichiátriai ellátásban elérheti a 10-50%-öt a BPD-vel küzdők száma^{1,2}
- Fő tünetei 3 faktor köré csoportosulnak:
 - Identitásproblémák és kötődési zavar
 - Viselkedés- és érzelemszabályozás zavara
 - Affektív szabályozás zavara, ingadozó hangulat
- Megoszlási arány
 - 34 ezer felnőtt páciensre kiterjedt USA vizsgálatban férfi:nő 1:1³
 - Más vizsgálatokban férfi:nő 1:3⁴

1. Moran, P., et al. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(1), 2000.2. Beckwith, H., et al., *Personality and mental health*, 8(2), 2014.3. Grant B. F. et al., *The Journal of clinical psychiatry*, 69(4) 2008.4. Linehan, M. M. A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápia, *Medicina Könyvkiadó*, 2010

2018.10.11.

sématerápia KPT

20

BPD tünetei DSM szerint

- Kétségbeesett erőfeszítés valódi vagy vélt elhagyatás elkerülésére
- Intenzív, instabil kapcsolatok: idealizálás-lebecsülés
- Identitászavar: zavaros, instabil énkép
- Impulzív, önkárosító magatartás
- Öngyilkossági kísérletek, fenyegetőzés, öncsonkítás
- Érzelmi labilitás, hangulatingadozás
- Krónikus üresség érzés
- Oda nem illő, intenzív düh, vagy képtelenség az indulatok kontrolljára
- Stressz okozta átmeneti paranoiditás, disszociatív tünetek¹

2018.10.11.

1. DSM-5, American Psychiatric Pub., 2013.

sématerápia KPT

21

Kezelés lehetőségei

- Gyógyszeres terápia (?)
- Pszichoterápia



2018.10.11.

sématerápia KPT

22

Pszichoterápiák

- Elsődlegesen választandó kezelés a pszichoterápia
- A borderline személyiségzavar kezelésében bizonyítottan hatékony eljárások az áttételfókuszú terápia¹, a mentalizáció alapú terápia², a dialektikus viselkedésterápia³, a kognitív terápia⁴, a STEPPS (Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving)⁵ és a sématerápia⁶.
- Mindegyik terápiás beavatkozás közös jellemzője a sérült kötődési kapacitás gyógyítása a terápiás kapcsolat kialakításával és fenntartásával.

1. Clarkin, J. F., American Journal of Psychiatry, 164(6), 2007.
2. Chiesa, M., et al., Journal of Personality Disorders, 20, 2006.
3. Linehan, M. M., et al. Archives of General Psychiatry, 63, 2006.
4. Davidson, K., et al. J Personal Disord., 20(5), 2006.
5. Blum, N., et al. American Journal of Psychiatry, 165(4), 2008.
6. Giesen-Bloo, J., et al. Archives of General Psychiatry, 63, 2006.

2018.10.11.

sématerápia KPT

23

Borderline személyiségzavar sématerápiája

- BPD sématerápiája a sémamód koncepción alapul.
- A borderline páciensek bizonyos tipikus sémamódokkal rendelkeznek, melyek akár egy terápiás ülés során is váltogathatják egymást. Ennek hatására figyelhető meg a borderline betegek sajátos viselkedési és érzelmi labilitása.
- A borderline személyiségzavarban azonosítható sémamódok:
 - Elhagyott Gyermekek mód,
 - Dühös Gyermekek mód,
 - Büntető Szülő mód,
 - Elidegenedett Védelmesítő mód
 - Egészséges Felnőtt mód.

2018.10.11. Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003.

sématerápia KPT

24

Elhagyott gyermek mód

- Az Elhagyott gyermek mód gyógyítása a terápia fő fókusza.
- Tünetek: Depressziós, reménytelen, szűkölködő, elnyomott, becsapott, rémült, értéktelen, nem szeretett, elveszett, kétségbeesett erőfeszítés, hogy el ne hagyják, gondozók idealizálása
- A legkonstruktívabb megközelítés, ha a borderline pácienseket sebezhető, elhagyott gyermeknek tekintjük a terápia során, aki különböző védekező mechanizmusokat fejlesztett ki a kínzó, gyöttrő érzései és képzetei elviselésére.

Elhagyott gyermek mód gyógyítása

- Nehezen megközelíthető sémamód, a terápiaiban előbb találkozunk az Elidegenedett védelmező móddal, vagy a Büntető szülővel.
- Fontos ezen két sémamód eliminálása, ezt követően az Elhagyott gyermek dicsérete, biztatása, limitált szülői gondoskodás – valódi, biztonságos emberi kapcsolat kialakítása
- Elsősorban élmény alapú módszerek (pl. imagináció): elkeseredett, reménytelen, tehetetlen állapot felismerése, érzelmi híd kialakítása kora gyermekkori élménnyel, pl. Kicsi Andi szükségleteinek felismerése, azok kielégítése imaginációban – megnyugtató hatású

Elidegenedett védelmező

- Funkciója: a páciens saját érzelmeihez és szükségleteihez fűződő kapcsolatát megszünteti; kilép a kapcsolataiból; Elhagyott gy. érzelmeit elnyomja
- Tünetek: deperszonalizáció, üresség, unalom, pszichoszomatikus tünetek, cinikus humorizálás, intellektualizálás
- Az Elidegenedett Védelmező sémamód a sématerápia hatékonyságának egyik legfontosabb akadály, ezért a terápiás munka során fontos ennek leépítése.
- Az Elidegenedett Védelmező mód eliminálása után kifejezetten erős negatív érzelmek keríthetik hatalmukba a pácienseket, ezért megfontolandó a gyógyszeres kezelés.

Büntető szülő mód

- Funkciója: Gyermek büntetése azért, mert kifejezi érzéseit és szükségleteit, vagy mert hibázott
- Tünetek: Öngyűlölet, önkritika, önmegtagadás, önsértés, saját igényeivel szemben érzet harag
- Leggyakrabban egy internalizált kritikus, büntető, bántalmazó szülői mintából ered.
- Ennek a módnak a leépítése komoly erőfeszítést kíván a sématerapeutától, jobb, elfogadó mintát nyújtva egy internalizálható szülő képének modelljeként.

Büntető szülő mód gyógyítása

- Nagyon negatív, kritikus belső hang: „Hogy lehetek ilyen szerencsétlen, hülye idióta vagyok, egy lúzer vagyok, nincs jogom hozzá...”
- Ennek eredete egy szigorúan büntető szülő.
- Gyógyítása elsősorban imaginációval: a valódi büntető szülő beazonosítása, adott szituációban a terapeuta belép a helyzetbe és megvédi pl. Kicsi Andit a büntető, bántalmazó szülőtől. Fontos, hogy Kicsi Andi végül biztonságban érezze magát.

Dühös gyermek mód

- Dacos, dühös gyermek, empátiát vált ki
- Funkciója: Impulzív módon elégíti ki szükségleteit, nem megfelelő módon fejezi ki érzéseit
- Tünetek: Dührohamok, impulzivitás, követelőzés, leértékelés, manipulatív, abuzív, kontrolláló magatartás, öngyilkossági fenyegetőzések, promiszkuitás
- A legtöbb terapeuta a Dühös Gyermekek móddal azonosítja a borderline páciensek tipikus működését, ennek ellenére ez a sémamód sokkal ritkábban jelenik meg a többi sémamóddhoz képest.
- Fő terápiás feladat a Dühös Gyermekek igényeinek meghallgatása és az empátikus konfrontáció módszere.

Egészséges felnőtt mód

- Ez a mód teljesíti a megfelelő felnőtt funkciókat
- A terápia átfogó célja, hogy segítse a páciens az Egészséges Felnőtt mód megerősítésében, annak érdekében, hogy (Young és mtsai, 2003):
 - empátiát érezzen az Elhagyott Gyermekkel és megvédje
 - segítse az Elhagyott Gyermeket, hogy tudjon szeretetet adni és kapni
 - megküzdjön a Büntető Szülővel és visszavonulásra kényszerítse
 - határokat szabjon a Dühös Gyermeknek és megtanítsa érzelmei és igényei megfelelő kifejezésére
 - megnyugtassa az Elidegenedett Védelmeszt és ezt a sémamódot felcserélje az Egészséges Felnőttel.

2018.10.11.

sématerápia KPT

31

BPD és sémamódok

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • BPD tünetei <ol style="list-style-type: none"> 1. Kétségbeesett erőfeszítés valódi vagy vélt elhagyatás elkerülésére 2. Intenzív, instabil kapcsolatok: idealizálás-lebecsülés 3. Identitászavar: zavaros, instabil énkép 4. Impulzív, önkárosító magatartás 5. Öngyilkossági kísérletek, fenyegetőzés, öncsonkítás 6. Érzelmi labilitás, hangulatingadozás 7. Krónikus üresség érzés 8. Oda nem illő, intenzív düh, vagy képtelenség az indulatok kontrolljára 9. Stressz okozta átmeneti paranoiditás, disszociatív tünetek | <ul style="list-style-type: none"> • Sémamód <ol style="list-style-type: none"> 1. Elhagyott gyermek 2. Sémamódok gyors váltakozása (Pl. Elhagyott gy. idealizál, Dühös gy. lebecsül) 3. Elidegenedett védelmező, vagy gyors sémamód-váltás 4. Dühös gy., Elidegenedett védelmező 5. Mindegyik sémamódból (pl. Büntető sz. megbüntet, stb) 6. Gyors sémamód váltások 7. Elidegenedett védelmező 8. Dühös gy. 9. Bármelyik sémamódból |
|---|---|

2018.10.11.

sématerápia KPT

32

Sématerápia szakaszai

1. A terápiás szövetség és a megfelelő érzelmi reguláció kialakítása – limitált szülői újragondoskodás, empátikus konfrontáció
 2. a sémamódok megváltoztatása – kognitív viselkedésterápiás és imaginatív technikák
 3. az autonómia kialakítása – kognitív viselkedésterápiás technikák
- A sématerápia borderline személyiségzavarban gyakran 3 év, legalább heti egyszeri, de esetenként heti kétszeri találkozókkal.

Sématerápia általános céljai BPD-ben

Egészséges felnőtt mód kialakítása:

- Elhagyott gyermek védelme és megértése
- Segíteni az Elhagyott gyermeknek, hogy tudjon szeretetet adni és kapni
- Büntető szülő: szembeállni, kitörölni
- Dühös gyermeknek megtanítani az érzelmek kifejezésének és szükségletek kielégítésének megfelelő módját; gyermek alap jogainak megerősítése
- Elidegenedett védelmező megnyugtatósa, majd helyettesítése

Terapeuta előtt álló csapdák

- Nem állít korlátokat; kerüli a konfrontációt; passzív (Önalárendelődés)
- Túl sok terápián kívüli időt szán a páciensre (Önfeláldozás)
- Alkalmatlannak érzi magát (Szigorú mércék, Kudarc)
- Bedühödik, neheztelővé válik (Kompenzálás)
- Túl korán le akarja zárni a kezelést (Elkerülés)
- Elbátortalanítja az érzések és szükségletek intenzív kifejezését (Elkerülés)
- Merev, személytelen, tartózkodó, zárkózott (Érzelmi beszűkülés)

2018.10.11.

sématerápia KPT

35

Sématerápia hatékonysága BPD esetén

- Holland RCT vizsgálat
- 86 BPD páciens részesült TFP vagy SFT terápiában:
 - 3 évig, heti 2x üléssel
 - Az SFT és TFP is hatékonynak bizonyultak az életminőség javításában, a személyiségpatológiák és a BPD tüneteinek csökkentésében
 - SFT-ből alacsonyabb volt a lemorzsolódás aránya
 - SFT szignifikánsan hatékonyabb volt az elhagyástól való félelem ($P=.04$), az instabil kapcsolatok ($P=.03$), az identitás zavar ($P=.02$), az impulzivitás ($P=.03$), a (para)suicid viselkedés ($P=.048$), and a paranoid tünetek ($P=.02$) területén.

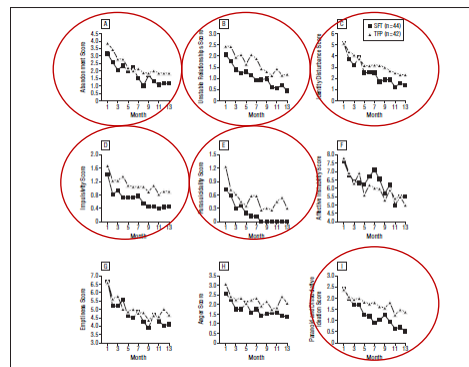


Figure 6. Median Borderline Personality Disorder Severity Index, fourth version (BPDOS-IV), subscale scores: abandonment (A), unstable relationships (B), identity disturbance (C), impulsivity (D), parasuicidity (E), affective instability (F), emptiness (G), anger (H), and paranoid and dissociative ideation (I). SFT indicates schema-focused therapy; TFP, transference-focused psychotherapy.

2018.10.11. Giesen-Bloo et al., Arch Gen Psychiatry, 63, 2006

sématerápia KPT

36

Sématerápia csoportban

- A sématerápia hatékony BPD betegek kezelésében.
- Költséghatékony és könnyebben elérhető terápiás szolgáltatás miatt kidolgozták a csoportos sématerápia módszerét is.
- A csoportterápiás folyamat az általános csoportterápiás hatások (elfogadás, modellezés, „nem vagyok egyedül” érzés) mellett segít a borderline pácienseknek abban, hogy felismerjék és elismerjék egymás problémáját, ezzel saját problémájukat is. Sőt, úgy tűnik, a páciensek az egymásra adott reflexiókat jobban elfogadják, hitelesebbnek érzik, mint a terapeuta reflexióit.

2018.10.11.

sématerápia KPT

37

Csoportterápia tematikája és hatékonysága

- Farrell és mtsai (2009) egy RCT vizsgálatukba 32 BPD pácienszt vontak be.
- 30 ülés, heti rendszerességgel, alkalmanként 90 perc
- 6 tag és két terapeuta
- Tematika elemei:
 - Ézelmi tudatosság tréning
 - BPD pszichoedukáció
 - Distressz menedzsment
 - Séma-munka, sémamód-munka
- Séma munka - alkalmazott technikák: limitált szülői újragondoskodás, empatisus konfrontáció, kognitív technikák a gondolatok és érzések beazonosítására, logikai hibák azonosítása, élmény alapú technikák (imagináció, Gestalt technikák)

2018.10.11.

sématerápia KPT

38

Csoportos sématerápia hatékonyságának eredményei

- A kontrollcsoportból (TAU) 4 fő kiesett
- Kérdőívek:
 - Borderline Syndrome Index (BSI) (Conte et al, 1980)
 - Symptom Check List-90 (SCL-90) (Derogatis, 1994)
 - Diagnostic Interview for Borderline Personality Disorders-Revised (DIB-R) (Zanarini et al., 1990)
 - Global Assessment of Function Scale (GAFS)

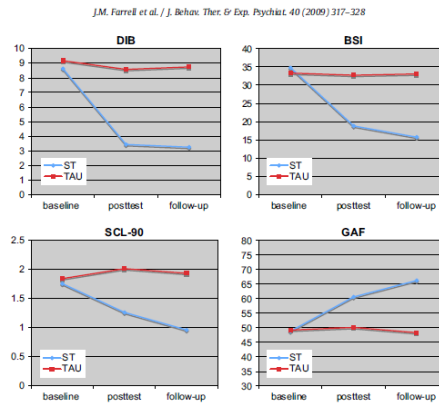


Fig. 2. Means of the outcome measures by group and time.

2018.10.11.

sématerápia KPT

39

Narcisztikus személyiségzavar (NPD)

- Gyakorisága és stabilitása ellenére ritkán kutatott kórkép (Russ et al, 2008)
- Az NPD élethossz prevalenciája 6,2%, férfiak körében a gyakorisága magasabb (7,7%), mint nők körében (4,8%) (Stinson és mtsai, 2008; Pulay és mtsai, 2011).
- Klinikai kép (Stinson és mtsai, 2008, Unoka, 2012, DSM-5, 2013):
 - önmagukat különlegesnek és mások felett állónak látják
 - csodálatot várnak el, a csodálat elérése érdekében csábítanak, de kerülnek a valódi intimitást
 - a többi embert gyakran csak eszközként kezelik céljaik eléréséhez
 - empátiájuk hiányzik
 - gőgös és irigy
 - rendkívül érzékenyek, a legkisebb kritikára is erős dühvel reagálnak
 - ha szembesülnek korlátaikkal és hibáikkal, akkor nagyon erős szégyen- és megsemmisülés érzés árasztja el őket



2018.10.11.

sématerápia KPT

40

NPD DSM kritériumai

- Saját fontosságáról nagyzó érzése van
- Gyakran fantáziál határtalan sikerről, szépségről, hatalomról
- Azt hiszi, hogy különleges teremtmény, akit csak a hozzá hasonló emberek érthetnek meg
- Túlzó mértékű csodálatot vár el
- Indokolatlanul különlegesen kedvező bánásmódot vár el
- Interperszónálisan önző, kapcsolataiban másokat kihasznál
- Empátiája hiányzik
- Sokszor és mélyen érez irigységet, vagy azt hiszi, hogy mások irigykednek rá
- Gőgös, fennhéjázó magatartás



2018.10.11.

sématerápia KPT

41

Narcisztikus személyiségzavar sématerápiája

- NPD sématerápiája a sémamód koncepción alapul
- NPD kialakulásának hátterében a sématerapeuták négy tipikus gyermekkori környezeti jellemzőt azonosítottak:
 - magányosság és egyedüllét,
 - elégtelen határok,
 - kihasználták vagy manipulálták őket,
 - feltételekhez kötött elfogadás
- A narcisztikus páciensek bizonyos tipikus sémamódokkal rendelkeznek, melyek hosszabb ideig fennállnak.
- A narcisztikus személyiségzavarban azonosítható sémamódok:
 - Magányos (sérülékeny) Gyermekek mód
 - Grandiozitásos (feljogosított, arrogáns, felsőbbrendű) mód
 - Elidegenedett Védelmesítő (érzelemtől mentes, érvénytelenítő) mód
 - Egészséges Felnőtt mód
- Sématerápia NPD-ben 2-3 év, heti találkozásokkal

Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003
 Behary, W., Dieckmann, E., (In: Campbell, W. K., Miller, J. D. The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder), 2011

2018.10.11.

sématerápia KPT

42

Magányos gyermek mód

- NPD központi sémamódja a Magányos Gyermekek mód: a páciens mély szeretethiányt, empátiahiányt és szégyent él meg.
- Fő sémái: Ézelmi depriváció, Csökkentértékűség/szégyen, Szociális elszigetelődés
- Visszautasítottságot, egyedüllétet, elszigetelődést éreznek.
- Kerülik ezt a módot, elsősorban kudarc esetén élék át.
- A Magányos Gyermekek fájdalmas érzelmeinek elfedésére jelenik meg a Grandiozitasos mód és az Elidegenedett Védellemező mód.



Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003
Behary, W., Dieckmann, E., (In: Campbell, W. K., Miller, J. D. The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder), 2011

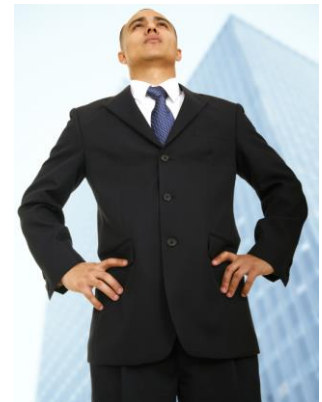
2018.10.11.

sématerápia KPT

43

Grandiozitasos mód

- Feljogosítottság érzése, megküzdési mód
- Nagyzó, kritikus, lenéző, irigy
- Agresszív, dühös
- Státusz kereső, versengő
- Manipulatív, kihasználó
- Fő funkciója: a Magányos Gyermekek érzelmeinek kompenzálása.



Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003
Behary, W., Dieckmann, E., (In: Campbell, W. K., Miller, J. D. The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder), 2011

2018.10.11.

sématerápia KPT

44

Elidegenedett védelmező és önmegnyugtató mód

- Intellektualizáló, monologizáló
- Felszínes humorizálás
- Munkaalkoholizmus, önstimulálás, pornó
- Fő funkciója: a Magányos gyermek fájdalmas érzéseinek elkerülése, a kapcsolódás elkerülése
- Megküzdési módjaik miatt a narcisztikus személyiségzavarral küzdő páciensek többsége nem képes szeretetet érezni, viselkedésükkel elutasítják a szeretettel teli kapcsolatokat, nem tudnak szeretetet adni és elfogadni, ezzel viszont fenntartják a Magányos Gyermekek szeretethiányát.



Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003
 Behary, W., Dieckmann, E., (In: Campbell, W. K., Miller, J. D. The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder), 2011

2018.10.11.

sématerápia KPT

45

Sématerápia NPD-ben

- Szakaszai:
 - Terápiás kapcsolat kialakítása (komoly kihívás)
 - Séma-módok beazonosítása
 - Sémamód munka
- Sématerápia során az alkalmazott imaginációs és kognitív viselkedésterápiás technikák mellett óriási szerep jut a terápiás kapcsolatnak, valamint abban a terapeuta korlátozott szülői újragondoskodásának és az empatis konfrontációnak
- Fő célunk a Magányos Gyermekek elérése, megvigasztalása, törődés vele, melyet hosszú ideig akadályozhatnak a megküzdési módok
- Az Egészséges Felnőtt mód erősítése révén elérhetjük, hogy a páciens önmagának tudja megadni azt a törődést, melyet a Magányos Gyermekek igényel

2018.10.11. Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press., 2003

sématerápia KPT

46

Limitált szülői újragondoskodás

- Célja: az alapszükségletek kielégítése a terápiás kapcsolatban, elfogadható keretek között. A terapeuta viselkedése ellenszer a gyermekkori élményekkel szemben: feltétel nélküli elfogadás, negatív, fájdalmas érzelmek kifejezésének bátorítása, bensőséges, meleg, gondoskodó attitűd
- Mit tenne egy egészséges szülő ebben a helyzetben?
- Módjai:
 - Személyes, őszinte kommunikáció
 - Elfogadás, érzelmek validálása
 - Megfelelő korlátok szabása, de nem autoriter módon
 - Megfelelően alkalmazott önfeltárás és szükség esetén átmeneti tárgy adása
 - Intenzívebb kapcsolattartás, elérhetőség biztosítása, limitáltan



2018.10.11. Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, 2003. sématerápia KPT

47

Empatikus konfrontáció

- Nem technika, inkább attitűd, amivel a pácienshez viszonyulunk.
- A terápia folyamán bármikor alkalmazzuk
- Lépései:
 1. A páciens kifejezi „igazát”, neheztelését, a terapeuta bátorítja is erre
 2. A terapeuta kifejezi együttérzését a páciens érzéseivel, elfogadja a látásmód reális aspektusait, ha kell, bocsánatot kér
 3. A terapeuta konfrontálja a realitástól eltérő gondolkodásmóddal a páciens, amit a sémamódja okozhat. Gyakran feltárja saját érzéseit is az adott interakcióval kapcsolatban.
 4. A sémamód működésére fény derül.
- Az empatikus konfrontáció fő üzenete: Ez nem az Ön hibája, hogy így reagál, de az Ön felelőssége, hogy változtasson a viselkedésén, ha egészséges szeretne lenni és tartós párkapcsolatot akar kialakítani.

Young, J. E., et al. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, 2003
Behary, W., Dieckmann, E., (In: Campbell, W. K., Miller, J. D. The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder), 2011

2018.10.11.

sématerápia KPT

48

Példa empatis konfrontációra

- P: Semmit nem haladunk, ez nem terápia! Miért nem végzi a dolgát! Magának az a dolga, hogy terápiát csináljon itt és én javuljak!
- T: Tudom, hogy valójában nem az a szándéka, hogy megbántson engem és értem a csalódottságát is, de amikor ilyen módon beszél velem, akkor nagyon nehéz nekem, hogy olyan törődést és szeretetet érzek Ön iránt, amire tudom, hogy valójában szüksége lenne... (Nehéz egy sünt megölelni)
- A mondott tartalom felül kell emelkedni és meglátni a magányos gyermeket



Sématerápia hatékonysága

- 2006-2011 között 12 holland intézményben végzett pszichoterápia (séma, TAU, személyközpontú) RCT, összesen 323 páciens
- PD betegek (C-klaszter, hisztrionikus, narcisztikus és paranoid PD)
- Sématerápiában 145 páciens részesült (ebből csak 6 fő NPD!).
- 50 ülés
- Szignifikánsan nagyobb javulást értek el sématerápiával a TAU-hoz és a személyközpontú terápiához képest
- Az eredményeket a PD típusa nem befolyásolta
- Sématerápia hatására csökkentek a depresszív panaszok és javult az általános és szociális funkció a 3 éves utánkövetésnél.

Köszönöm a figyelmet!

