

METAKOGNITÍV TERÁPIA

Klinikai szakpszichológia képzés
2020. október 8.



Ajtay Gyöngyi
ajtay.gyongyi@gmail.com

Előzmények

Modern kognitív kutatások célja: KT hatékonyságának maximalizálása

Több metaanalízis eredménye: KT hatékony

- az enyhe-közepes súlyosságú pszichés zavarok kezelésében
 - a visszaesések kezelésében (50 %)
 - szomatoform zavarok kezelésében– közepes hatékonyság
(krónikus fájdalom szdr., krónikus fáradtság szdr., fibromyalgia, RA, IBS, atipikus mellkasi fájdalom, daganatos bet. járó fájdalom)
- (Milner, 2012)

Milyen beavatkozások hatékonyak ?

- **krónikus zavarokban (pszichés, szomatoform)**
- **visszaesések esetében**

A kognitív terápia fejlődése

1. hullám:

Standard kognitív terápia –12-20 ülés
szorongásos zavarok, hangulatzavarok

Ma : transzdiagnosztikus modellek



2. hullám

Sématerápia (Young, 1990)

Dialektikus viselkedésterápia (Linehan, 1993)



3. hullám

Metakognitív terápia (Wells, 2002)

Mindfulness módszerek : MBSR, MBCT (Kabat Zinn, 1990)

Elfogadás és elköteleződés terápiák

Klinikai megfigyelések (egyes pszichés zavarokra jellemző kognitív folyamatok) + Kutatási eredmények (memória kutatások)



METAKOGNITÍV SZEMLÉLET

METAKOGNITÍV MODELL:

ÖNSZABÁLYOZÓ VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓ

(S-REF, Self- Regulatory Executive Function)



METAKOGNITÍV TERÁPIA

A Wells

P Matthews

P Fischer

C Papageorgiou



90-es évekig: standard kognitív szemlélet
a helyzetnek való **jelentésadás**
az AG **tartalma** $\Rightarrow$ pszichés zavarok

90-es évek: fejlődés több irányba (II hullám, III hullám)
Hangsúly áttevődik: a gondolkodás meta szintjére
ahogyan reagálunk az AG-ra, az AG tartalmától
függetlenül
a metakogníciók $\Rightarrow$ pszichés zavarok

Miért?

jobban magyarázza a **krónikus** és **rekurrens** folyamatokat

Helyzet:

40 éves férfi elveszíti a munkáját leépítés következtében

A: „Borzasztó, hogy soha nem tudok kiállni magamért”

→ **düh**

B: „Teljesen felesleges volt, hogy ennyi energiát befektettem, lám ez a köszönet.”

→ **csalódottság**

C: „Végre olyan munkát kereshetek, amit élvezni is tudok, ez már úgyis kínlódás volt”

→ **pozitív izgalom**

D: „Mi lesz ha nem találok munkát?”

→ **szorongás**

E: „Ez annyira jellemző rám, mindig én vagyok az akire nincs szükség”

→ **szomorúság**

Kognitív szemlélet ↔ Metakognitív szemlélet

NAG: „A világ tele van veszélyekkel”, „Felesleges vagyok”

⇒ A. enyhe szorongás, rövid ideig tartó csalódottság

⇒ B. krónikus szorongás, depresszió

Mitől függ a különbség?

MKT jobban magyarázza mint a KT

MK: másképpen reagálnak a NAG-ra

A. értékeli a kialakult helyzetet, fókusz a problémamegoldásra

adekvát megküzdés

B. aggodalmaskodás, fokozott figyelem a veszélyeztető ingerekre

⇒ krónikus szorongás

tépelődés ⇒ fenntartja a negatív gondolatokat, érzéseket

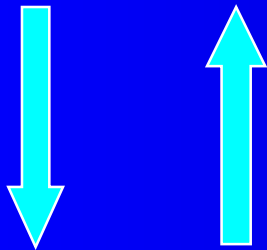
⇒ depresszió

maladaptív megküzdés

A kognitív folyamatok két szintje

Meta-szint

Rumináló elme



Kognitív-szint

Pesszimista elme

gondolkodás a gondolkodásról

- tudatos kognitív stratégiák

- metakogníciók szintje:
aggodalmaskodás, tépelődés

Hogyan gondolkodunk?

Metakognitív terápia

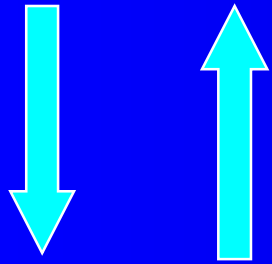
- a gondolkodás tartalma

- NAG, kognitív torzítások,
diszfunkcionális attitűdök, sémák

Mit gondolunk?

Kognitív terápia

Meta-szint



Kognitív-szint



Érzelmi állapot

„Miért érzem magam ennyire rosszul?”

„Mi van ha soha nem múlik el ez az állapot?”

„Ha elég sokat tűnődök ezen, segít jobban lenni a jövőben.”

„Mi van ha később is kiújulnak a tünetek?”

„Nem fogok tudni semmit sem elérni a céljaim közül”

„Mi van, ha ennyi volt az élet, ezentúl csak a kínlódás lesz”

„Egyedül vagyok” „Senki sem szeret”

„Nem tudom jól szeretni a gyermekemet”

„Teher vagyok a családomnak”

Szomorúság, depresszió



Kiváltó helyzet: pl. fájdalom

NAG

„Nem lenne szabad ezt éreznem”

„Semmit nem tudok úgy csinálni mint régen”

„Ezentúl így lesz, a fájdalomról szól az életem”

viselkedés

passzivitás,
tünetekre figyelés

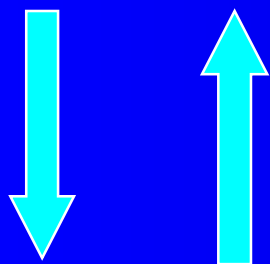
érzések

szorongás

testi tünetek

izomfeszülés
fájdalom fokozódik

Meta-szint



Kognitív-szint



Érzelmi állapot

Testi tünetek

„Miért éppen én?”

„Meg kell fejtenem miért történik ez velem”

„Miért érzem magam ennyire rosszul?”

„Mi van ha soha nem múlik el ez a fájdalom?”

„Mi van ha később is kiújulnak a tünetek?”

„Nem fogok tudni semmit sem elérni a céljaim közül”

„Mi van, ha ennyi volt az élet, ezentúl csak a kínlódás lesz”

„Már nem érek semmit”

„Teher vagyok a családomnak”

Szorongás, depresszió

Fájdalom fokozódik

Következmények

- nehezen kontrollálható állandó belső verbális tevékenység

⇒ benne ragad a helyzet negatív értelmezésében

⇒ negatív érzelmi állapot fenntartása

⇒ koncentráció, figyelem beszűkülése **a pszichés vagy testi tünetekre**

⇒ **→ gyakoriság, intenzitás fokozódik**

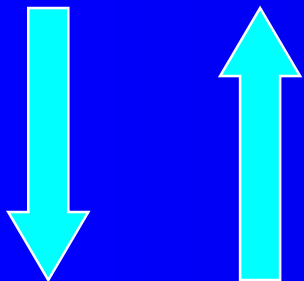
⇒ felépülés késleltetése ⇒ **krónikus állapotok**

⇒ **későbbi relapszus, visszaesés**

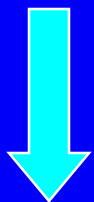
(rögzül a mintázat, könnyen aktivizálódik)



Meta-szint

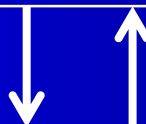


Kognitív-szint



Érzelmi állapot

Metakognitív hiedelmek



Kognitív Figyelmi
Szindróma



NAG

Önszabályozó
Végrehajtó
Funkció

Kognitív Figyelmi Szindróma - transzdiagnosztikus

1. Tépelődés (rumináció): múltra vonatkozik
„Miért....?”
⇒ figyelmet a negatív élményre fókuszálja
2. Aggodalmaskodás: jövőre vonatkozik
„Mi van ha....?”
⇒ félelemérzést, szorongást felerősíti
3. Szorongáskeltő ingerek monitorizálása
⇒ negatív információ szűrés, félelemérzet fenntartása
4. Maladaptív megküzdési stratégiák:
túlzott biztonságkeresés (külső megnyugtató)
fokozott kognitív kontroll (gondolat szupresszió)

Metakognitív hiedelmek (Mk)

MKT: kevés metakogníció



KT: sokféle séma, NAG

Pozitív Mk: az aggodalmaskodás, tépelődés, fokozott figyelem, gondolatok túlzott kontrolljának előnyei

„Ha állandóan a jövő miatt aggódom, kellőképpen felkészülök rá.” (PTSD)

„Az aggodás segít elrendezni a dolgokat a fejemben.” (GAD)

Negatív Mk: a gondolatok kontrollálhatatlansága, veszélyessége, negatív következmények

„Nem tudom kontrollálni a gondolkodásomat, aggodásomat.” (GAD)

„A rossz gondolatoknak hatalma van felettem, meg is teszem azt, amire gondoltam.” (OCD)

Metakognitív hiedelmek (Mk) – kórképspecifikusak

Szorongásos zavarok (Wells, 1995): negatív Mk az aggodás kontrollálhatatlanságára és veszélyességére vonatkoznak

Kényszerbetegség (Fisher, 2009): a gondolatok fontosságára, erejére és veszélyességére vonatkoznak

Gondolat – cselekvés fúzió

„Ha arra gondolok, hogy leugrom a hídról, meg is teszem azt”

Gondolat – esemény fúzió

„Ha arra gondolok, hogy balesetet szenvedek, nagyobb a valószínűsége, hogy ez be fog következni.”

Metakognitív hiedelmek (Mk) – kórképspecifikusak

PTSD (Wells és Sembi, 2004):

pozitív Mk: a jövő miatti aggodalmaskodás, a fenyegetettség ingereire való fókuszálás és az intruzív gondolatok elnyomásának előnyei

„Állandóan figyelnem kell a veszélyeztető jeleket, hogy időben felkészüljek.”

negatív Mk: az intruzív gondolatok veszélyessége

„Ha így folytatom, megőrülök.”

Metakognitív hiedelmek (Mk) – kórképspecifikusak

Depresszió (Papageorgiou, 2004, Wells 2009):

Rumináció: állandó negatív gondolkodás az érzelmi állapot okairól és jelentéséről

pozitív Mk: a tépelődés előnyei

„Ha kiderítem mi okozza a rossz állapotomat, segít a felépülésben.”

„A tépelődés segít megoldani a problémáimat.”

negatív Mk: a depressziós gondolkodás kontrollálhatatlansága

„Nem tudok mit kezdeni ezekkel a gondolatokkal, ez a betegség jele.”

„A negatív gondolataim miatt elveszítem az eszemet”.

Kognitív terápia ↔ Metakognitív terápia

Tartalom ↔ Folyamat

Fókuszban: NAG tartalma,
kognitív torzítások, sémák,
diszfunkcionális attitűdök

CÉL

Kognitív átstrukturálás

Realitásvizsgálat:

NAG megválaszolása,
alternatív jelentésadás,
adaptív helyzetértelmezés

⇒ pszichés tünetek csökkenése

Depresszió KT: 12-16 ülés

Fókuszban: metakognitív folyamatok
(perszeveráló gondolkodás,
monitorizálás, szupresszió)

CÉL

Megállítani a perszeveráló
gondolkodást

Új viszonyulást kialakítani a NAG
tartalmához

Rugalmas kognitív kontroll kialakítása

⇒ pszichés tünetek csökkenése

Depresszió MKT: 6-8 ülés

A metakognitív terápia célja

- ❑ A Kognitív Figyelmi Szindróma folyamatainak megváltoztatása
- ❑ A Mk hiedelmek megkérdőjelezése

A metakognitív terápia módszerei

Kognitív terápia standard módszerei DE !!!

Metakognitív szinten

A metakognitív terápia lépései

1. Szocializálás
2. Konceptualizálás
3. Metakogníciók azonosítása
4. Metakognitív intervenciók
5. Visszaesések megelőzése

A metakognitív terápia

1. Szocializálás

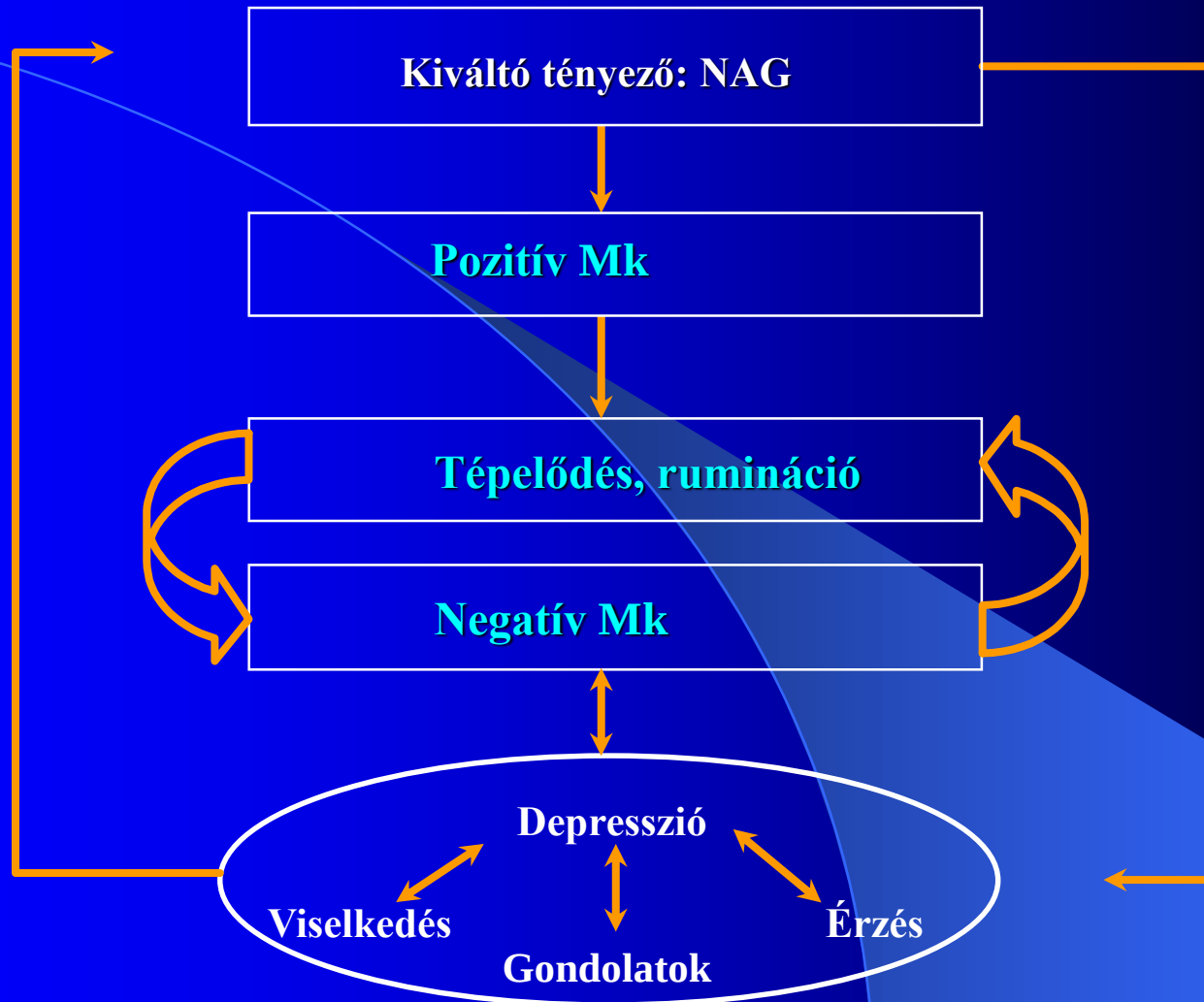
2. Konceptualizálás:

a metakognitív szemlélet explicit bemutatása a páciens példáján keresztül

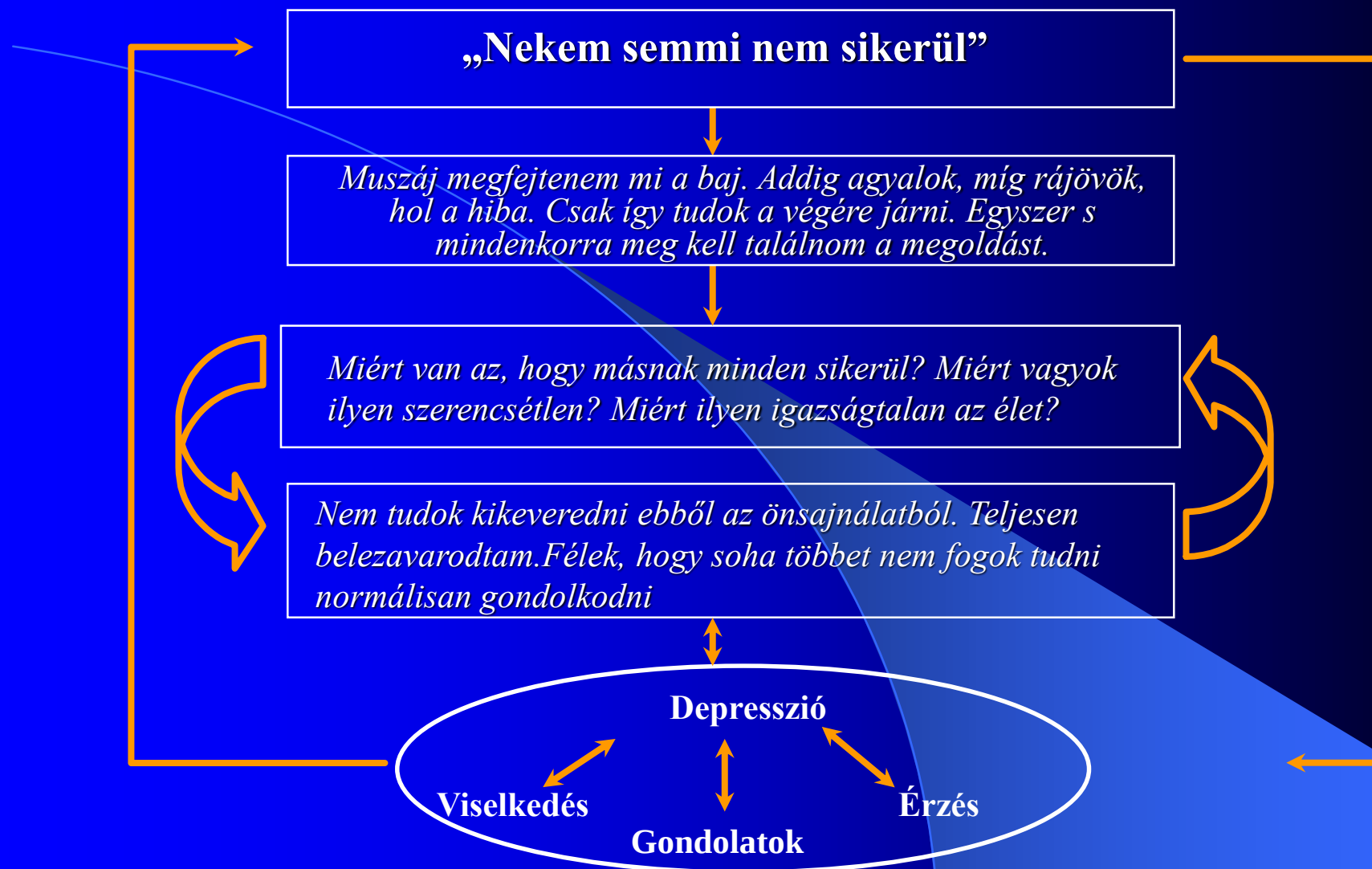
Cél:

- megérteni a metakogníciók, érzelmi állapot és viselkedés kapcsolatát,
- azonosítani a **jelen** problémát előidéző és fenntartó tényezőket (figyelem fókusz, túlzott kognitív kontroll)

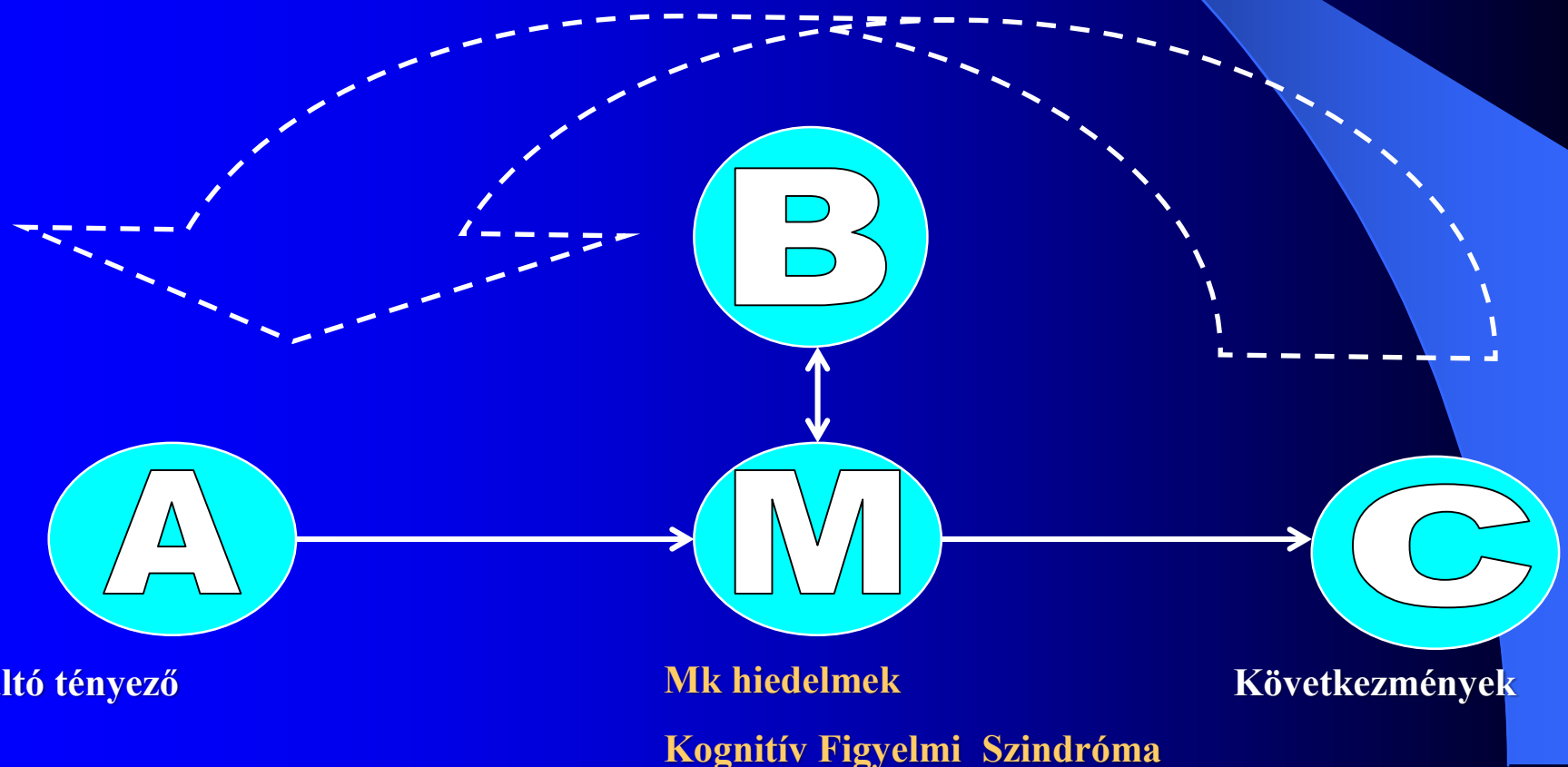
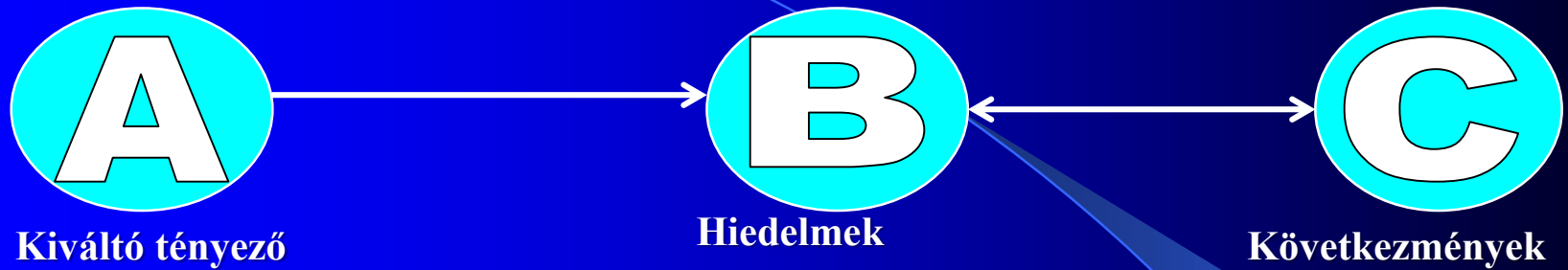
A depresszió metakognitív modellje (Wells, 2009)



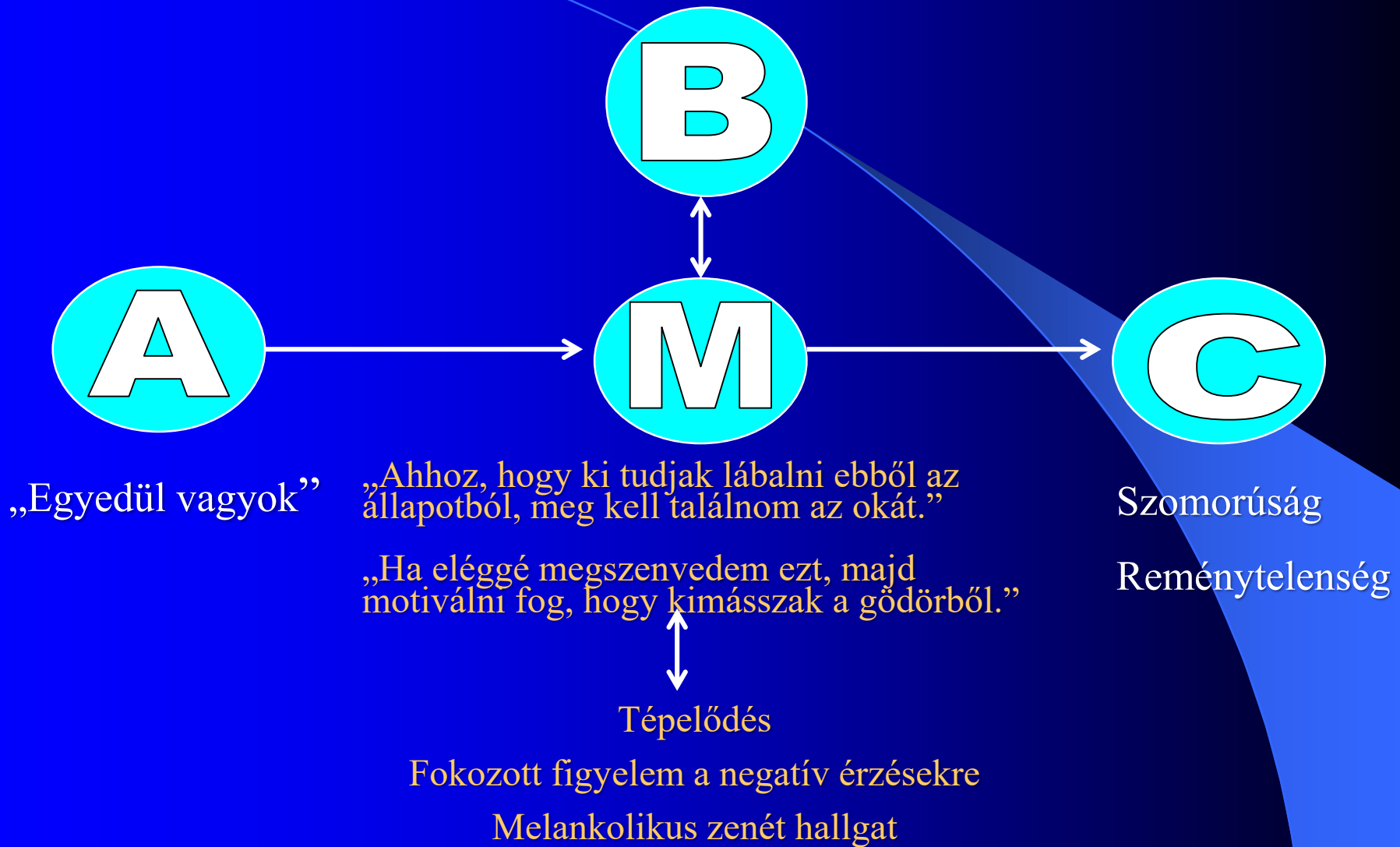
Példa: 35 éves férfi, közepes depressziós epizód



3. A metakogníciók azonosítása



„Ez már így marad, a dolgok nem változnak”



3. A metakogníciók azonosítása

AMC elemzés

Metakognitív profil: a legutolsó vagy legjellemzőbb eset alapján
Kognitív Figyelmi Szindróma elemeinek azonosítása

Metakognitív kérdőívek:

MCQ – 30, Metakognitív kérdőív (Wells, 2004)

CERQ – Kognitív érzelem reguláció kérdőív (Garnefski, 2002)

PBRS, Positive Beliefs about Rumination Scale (Papageorgiou, 2001)

NBRS, Negative Beliefs about Rumination Scale (Papageorgiou, 2009)

4. Metakognitív beavatkozások

Negatív Mk módosítása

„Az aggodalmaskodásom az örületbe kerget, nem tudom kontrollálni.”

„Az aggodalmaskodásom veszélyes az egészségemre nézve, szívrohamot okoz.”

„A partnerem azonnal elhagyna, amint megtudná, mennyit aggódom.”

Megkérdőjelezés, verbális reattribúció (GAD, depresszió)

- Mi támasztja alá, mi szól ellene?
- Ha az aggodalmaskodás kontrollálhatatlan és végtelen, hogyan szűnik meg mégis?

Késleltetés

- Halassza el a tépelődést egy későbbi időpontra
- A tépelődést szorítsa keretek közé: csak 15 percig
 - ⇒ az aggodalmaskodás, tépelődés kontrollálhatóvá válik
 - !!! a késleltetés nem azonos a gondolat elnyomásával

Viselkedéses kísérlet (GAD, OCD)

Paradox instrukció:

- Kezden el aggodalmaskodni és veszítse el a kontrollt
- Halassza el a kényszercselekvést és veszítse el a kontrollt

Pozitív Mk módosítása

„A tépelődés segít megküzdeni a depresszióval.”

„Ha állandóan figyelem a veszély jeleit biztonságot jelent számomra, mert semmi nem ér majd váratlanul.”

Megkérdőjelezés, verbális reattribúció

- Rumináció előny – hátrány elemzése
- Ha a rumináció hasznos gondolati tevékenység, miért van mégis negatív hatása a hangulatára?

Viselkedéses kísérlet

- Tépelődjön egy egész napig, a következő napon ne tépelődjön és figyelje meg melyik napon volt hatékonyabb (hangulat, tevékenység, problémamegoldás).

Figyelem tréning (Wells, 1990)

Cél: önfigyelés módosítása, metakognitív kontroll kialakítása

➤ Gyakorlatok: napi 15 perc

Szelektív figyelem

Megosztott figyelem

Fókuszváltás

⇒ az intruzív gondolatokat háttérzajként kezelje, ne próbálja meg elnyomni vagy elkerülni (PTSD, OCD)

Hatékony: pánik, depresszió, egészségsszorongás, kényszergondolatok, akusztikus hallucinációk

Mindfulness technikák

Cél: ellensúlyozni a Kognitív Figyelmi Szindrómát

- Külső szemlélőként észlelni a gondolatokat
- Reaktivitás mentesség ↔ rumináció, aggodalmaskodás
- A negatív (intruzív) gondolatok egyenértékűek a többi gondolattal, ezért nem igényelnek különösebb figyelmet
- Leválasztani az énről ↔ „A gondolatom nem én vagyok”
- Nem elkerülés hanem új viszonyulási mód

Gyakorlatok: felhő, vonat, megfigyelő én

Stressz reakció vagy tudatos válasz a pszichés és szomatikus betegségre?



Megküzdés a stresszel (a betegséggel)

Automatikus stressz reakció

„Fight or Flight”

Krónikus stresszállapot negatív
következményei

Tünetek azonnali csökkentése

Elutasítás és katasztrofizálás,

TÉPELŐDÉS, AGGODALMASKODÁS

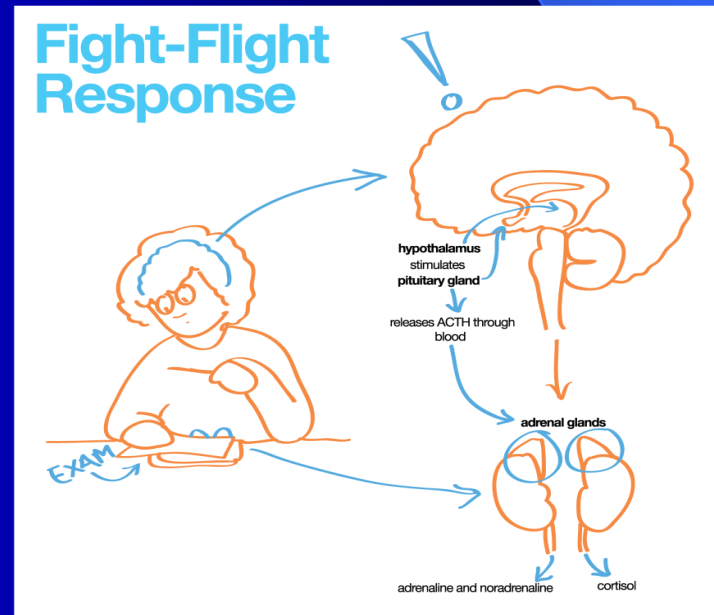
Magunkhoz kapcsoljuk a betegséget

Szubjektív megélés ↑↑

„fejfájásom van”

„depresszióm van”

Az élet csak a betegségről,
fájdalomról szól



Megküzdés a stresszel (a betegséggel)

Automatikus stressz reakció

„Fight or Flight”

Krónikus stressz állapot negatív
következményei

Tünetek azonnali csökkentése

Elutasítás és katasztrofizálás

TÉPELŐDÉS, AGGODALM:

Magunkhoz kapcsoljuk a betegséget

Szubjektív megélés ↑↑

„fejfájásom van”

„depresszióm van”

Az élet csak a betegségről,
fájdalomról szól

Tudatos stressz válasz

Tudatában vagyunk az IR izgalmi
állapotának → homeosztázis
gyorsabban helyreáll

Tünetek megfigyelése elfogadása,
megismerni, mit üzen?

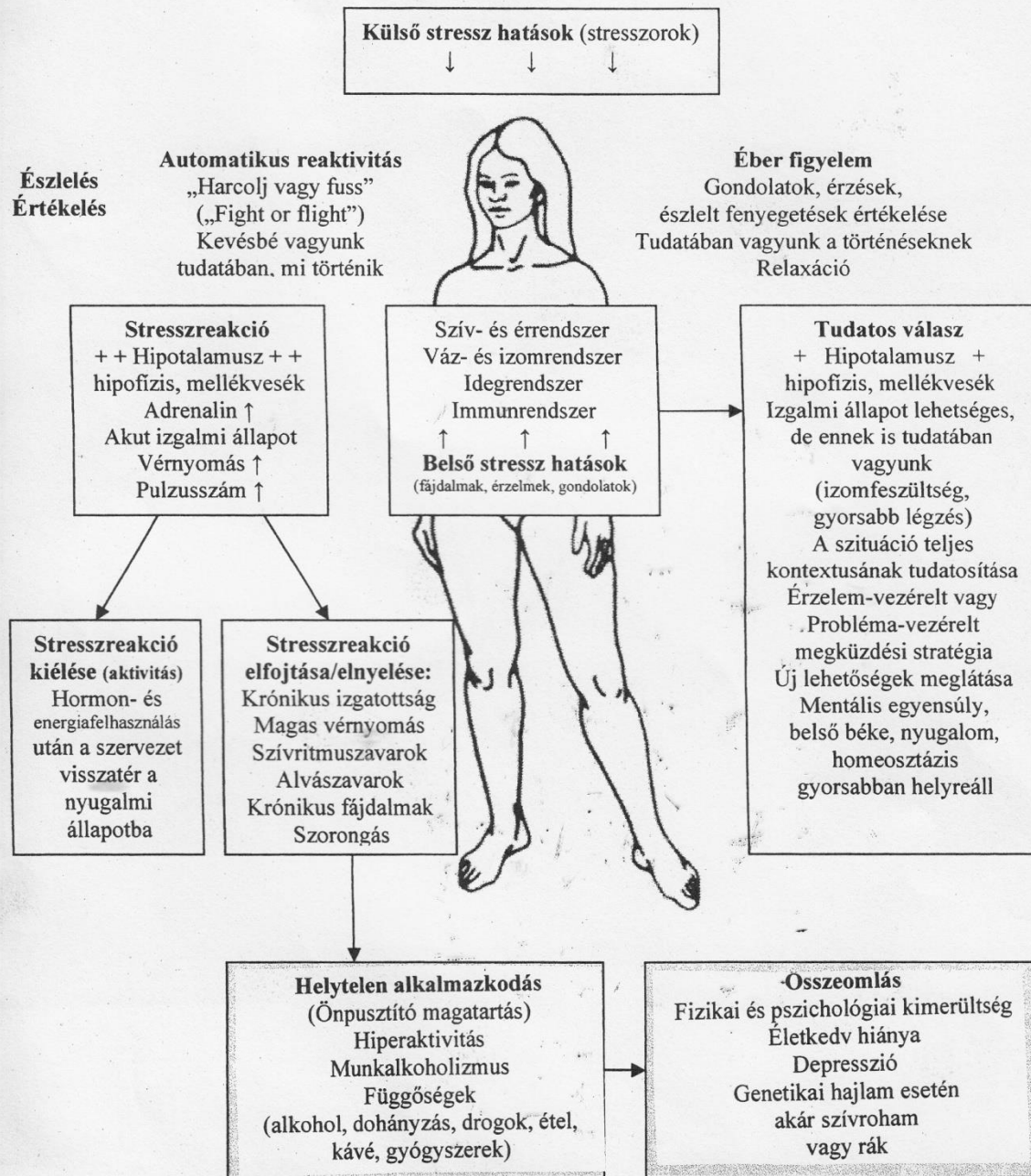
„A testben fejfájás van”,

„Negatív gondolatok járnak a fejemben”

Dinamikus folyamat zajlik a testben.

Az ÉLET ≠ fájdalom és betegség

MEGKÜZDÉS A STRESSZEL AUTOMATIKUS REAKCIÓ HELYETT TUDATOS VÁLASZ



Következmények

- Jelen pillanat tudatossága fejlődik
- Figyelem, koncentráció képessége javul
- Rumináció , aggodalmaskodás, („pörgés”) csökken
- Érzelmek szabályozása javul
- Szubjektív megélés helyett objektív szemlélő

A mindfulness alapú terápiák célja:

- nem a betegség közvetlen gyógyítása
- az életminőség és jólét javulása

→ adaptív megküzdési módok mobilizálása a betegségből való felépülés érdekében

A depresszió metakognitív terápiája

1. ülés: szocializálás, konceptualizálás, rumináció azonosítása, Figyelem tréning

2. ülés: rumináció idő – kontrollálhatatlanság hiedelmek, késleltetés

Mindfulness gyakorlat, Figyelem tréning

3. ülés: negatív Mk megkérdőjelezése, aktivitás szint, elkerülés felmérése

4-5-6. ülés:

- pozitív Mk megkérdőjelezése, rumináció késleltetése
- aktivitás fokozása, adaptív megküzdési stratégiák
- Mindfulness gyakorlat, Figyelem tréning

7-8. ülés: visszaesés megelőzése

- kritikus helyzetek azonosítása
- új metakognitív kontroll megszilárdítása

A GAD metakognitív terápiája

1. ülés:

- szocializálás, konceptualizálás,
 - Mindfulness bevezetése, késleltetés
- Hf: Mindfulness, késleltetés

2. ülés:

- szocializálás újra,
 - negatív Mk megkérdőjelezése (kontrollálhatatlanság) – verbális megkérdőjelezés, késleltetés
- Hf: késleltetés

3. ülés:

- negatív Mk megkérdőjelezése,
 - viselkedéses próbák: veszítse el a kontrollt próba,
 - maladaptív kontroll (elkerülés) felmérése
- Hf: késleltetés, veszítse el a kontrollt

A GAD metakognitív terápiája

4-5-6. ülés:

- negatív Mk megkérdőjelezése (kontrollálhatatlanság, veszély)
 - viselkedéses próbák: kergesse magát az örületbe az aggódással
- Hf: viselkedéses próbák

7-8. ülés:

- pozitív Mk hiedelmek megkérdőjelezése
- Hf: Mindfulness, késleltetés

9. ülés:

- fennmaradt tünetek, visszaesés megelőzése
 - új terv (metakognitív) kidolgozása
- Hf: írjon összefoglalót a terapiáról

10. ülés:

- összefoglaló áttekintése
- visszaesés megelőzése

Hatékonyvizsgálatok

- Meta analízis (14 vizsg): MKT és FT hatékonyak depresszió, szorongásos zav., OCD kezelésében, után követés: 77% gyógyult (Rochat, 2017)
- Meta analízis: szorongásos z. és depresszió: MKT hatékonyabb mint KT vagy várólista (Normann, 2014)
- Figyelem Tréning, 5-8 hetes $\Rightarrow$ depressziós, szorongásos tünetek csökkenése, 12 hó után követés: állapotjavulás (Papageorgiou, 2006)
- GAD: MKT hatékonyabb mint KT, 87,5% gyógyulás, 75% gyógyulás 6 és 12 hó után is (Wells, 2016)
- Hipocondriasis: KVT és MKT technikák hatékonyabb gyógyulás (Buwalda, 2008)
- Depresszió: MKT hatékonyabb mint a várólista (Hagen, 2017)

Metakognitív terápia a szomatoform kórképekben

- Biztató eredmények:
 - IBS (Lackner, 2005)
 - Fibromyalgia, rheumatoid arthritis (Harvey, 2003)
 - Krónikus fáradtság szindróma (Maher-Edwards, 2011)
 - Daganatos betegségek (emlő, prosztata) - (Fisher, 2015)
- Figyelem tréning – hatékony a szomatoform zavarok kezelésében
(Brown, 2006)
 - ⇒ Emocionális distressz csökkentése
(szorongás, hangulatzavar, poszttraumás stressz)

A fájdalom kezelése

Komplex kezelés:

!!! Kivizsgáláson alapuló megfelelő fájdalomcsillapítás !!!

- **Információ-közlés** (tájékoztatás a betegségről, kezelésről mérhető pozitív hatás)
- **Kognitív terápia** (a katasztrofizálás, a torzítások realitásvizsgálata)
- **Metakognitív terápia** (rumináció, aggodalmaskodás csökkentése)
- **Pozitív pszichológiai módszerek** (humor, optimizmus, kognitív rugalmasság, pozitív érzelmek megélése - hála napló)
- **Mindfulness alapú terápia** (életminőség javítás - a rossz közérzet és a fájdalom között szignifikáns összefüggés)

Kognitív és metakognitív intervenciók szorongásos panaszok esetében

Eset: 36 éves nő, közgazdász, harmonikus kapcsolat, 3. terhesség

Kritikus események

enyhe hasi panaszok



Negatív automatikus gondolatok

„Valami nagy baj van a hasamban”

„Ezek a tünetek egy komoly baj első jelzései”

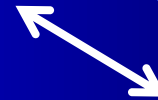
„Nem tudnak kivizsgálni rendesen amíg terhes vagyok”

„Amikor kivizsgálhatnak, már késő lesz”

enyhe hasi panaszok



NAG



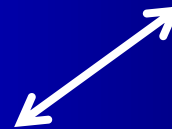
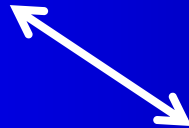
TESTI TÜNETEK

gyomorgörcs, izzadás,
szédülés, hasmenés



AFFEKTIV TÜNETEK

intenzív félelem,
szorongás



VISELKEDÉSES TÜNETEK

felhívja a szüleit, a férjét,
információt gyűjt, vizsgálatok

Korai élmények



Sémák



Attitűdök



Kompenzáló stratégia



Kritikus események



Jelen probléma

- szülők túlóvó magatartása
- anya fokozott egészségsszorongása
- magas teljesítmény minta, elvárások a szülők részéről

Gyenge vagyok, egyedül nem tudom megoldani a problémáimat.

A világ nem biztonságos.

(A betegség bármikor bekövetkezhet.)

Csak az elfogadható, ha minden feladatomat jól elvégzem.

Akkor vagyok elfogadható, ha kellőképpen ellátom a családomat.

Ha résen vagyok és észreveszem a betegség első jeleit, megelőzhető a nagyobb baj. Állandóan készenlétben kell lennem, hogy vigyázni tudjak a családom egészségére.

túlvállalja magát a munkahelyén és a családban

3. terhesség, enyhe hasi panaszok, gyermekek betegsége

Kogníciók

„Valami nagy baj van a hasamban”

„Hihetetlen, hogy már megint itt tartok”

„Újra elhatalmasodott rajtam a szorongás”

„Ezt most jól át kell gondolnom, hogy felkészüljek minden eshetőségre”

„Ha eléggé kiaggódom magam, nagyobb eséllyel lesznek rendben a dolgok”

„Ezek a tünetek egy komoly baj első jelzései”

„Nem tudtak kivizsgálni rendesen amíg terhes voltam”

„Mi van ha már késő minden kivizsgálás?”

„Mi van ha egyre gyengébb leszek ettől az egésztől és nem tudom ellátni a gyerekeimet?”

„Úgy érzem megőrülök, már nem tudom kontrollálni ezt a szorongást”

„Teljesen kikészülök, egyedül nem tudok megbirkózni ezzel”

Kogníciók

„Valami nagy baj van a hasamban” - **NAG**

„Hihetetlen, hogy már megint itt tartok”

„Újra elhatalmasodott rajtam a szorongás”

„Ezt most jól át kell gondolnom, hogy felkészüljek minden eshetőségre”- **MK**

„Ha eléggé kiaggódom magam, nagyobb eséllyel lesznek rendben a dolgok”-
MK

„Ezek a tünetek egy komoly baj első jelzései”- **NAG**

„Nem tudtak kivizsgálni rendesen amíg terhes voltam”

„Mi van ha már késő minden kivizsgálás?”- **MK**

„Mi van ha egyre gyengébb leszek ettől az egésztől és nem tudom ellátni a
gyerekeimet?”- **MK**

„Úgy érzem megőrülök, már nem tudom kontrollálni ezeket a kínzó
gondolatokat”- **MK**

„Teljesen kikészülök, egyedül nem tudok megbirkózni ezzel” – **NAG**

Metakognitív konceptualizálás szorongásos zavarokban

Kiváltó tényező: NAG

Pozitív metakognitív hiedelmek

I- típusú aggodás:
Általános aggodalmaskodás

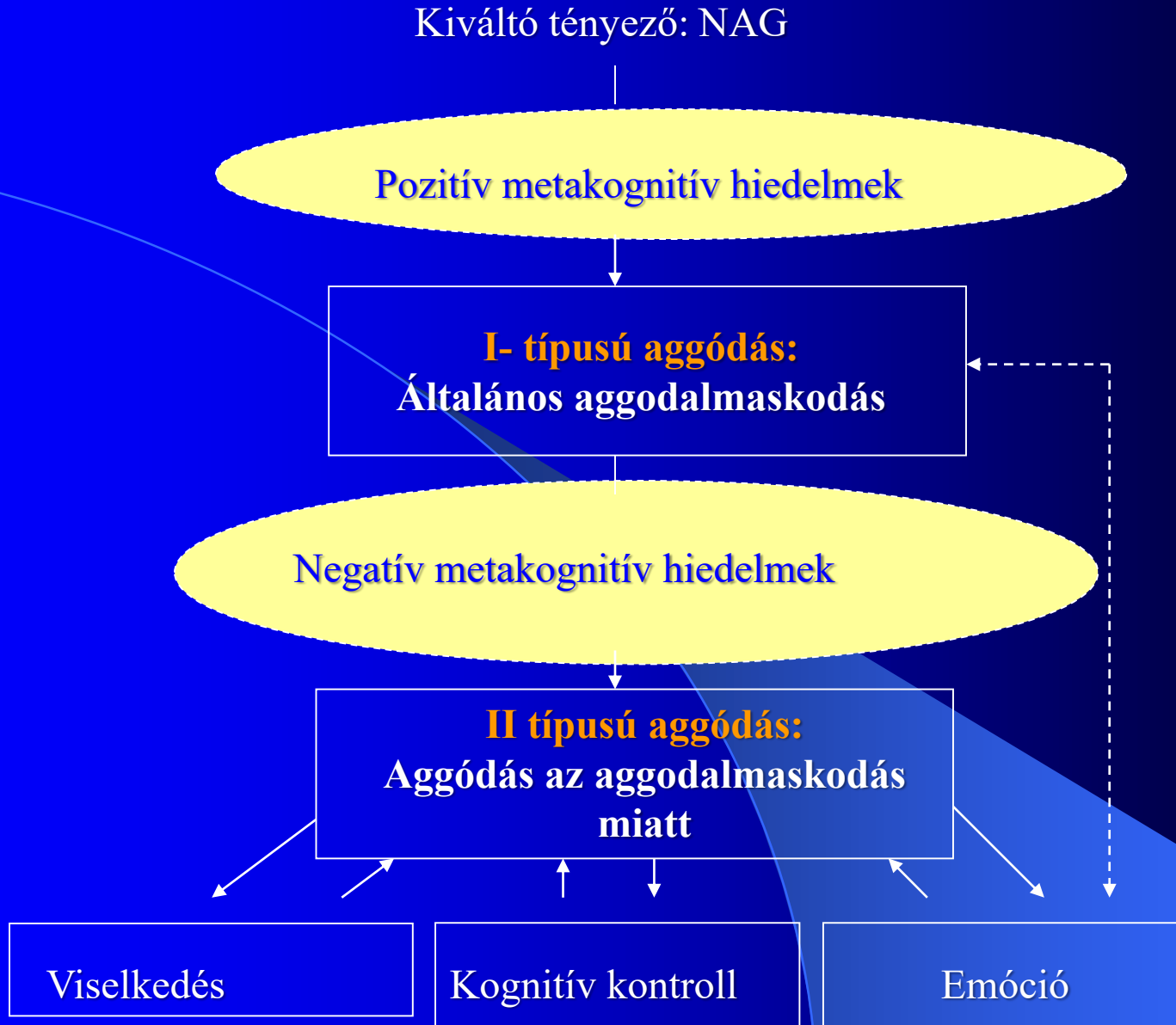
Negatív metakognitív hiedelmek

II típusú aggodás:
Aggodás az aggodalmaskodás
miatt

Viselkedés

Kognitív kontroll

Emóció



Metakognitív konceptualizálás egészségszorongás esetében

„Valami nagy baj van a hasamban”

„Ezt most jól át kell gondolnom, hogy felkészüljek minden eshetőségre”

A betegséggel, vizsgálatokkal kapcsolatos aggodalmak

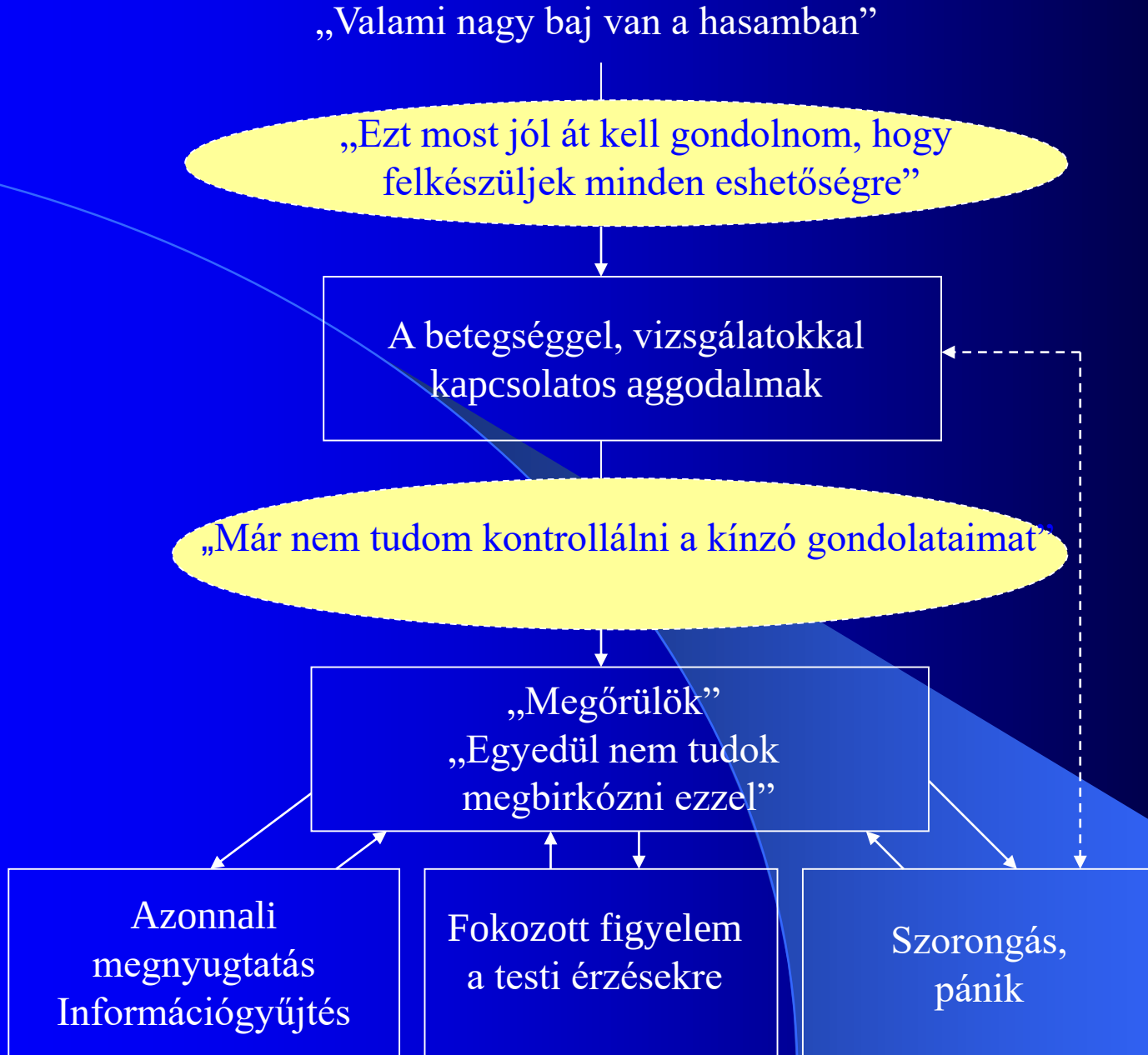
„Már nem tudom kontrollálni a kínzó gondolataimat”

„Megőrülök”
„Egyedül nem tudok megbirkózni ezzel”

Azonnali megnyugtató információgyűjtés

Fokozott figyelem a testi érzésekre

Szorongás, pánik



Kognitív terápia: Átstrukturálás

Helyzet	Érzés	NAG	Bizonyíték mellette	Bizonyíték ellene	Alternatív gondolat
Otthoni székletvizsgálat Szűrő érzés a hasban	Szorongás 90%	<u>Valami nagy baj van a hasamban.</u> Béltágulatom van de lehet, hogy már daganat is nőtt. Ha már a széklet is véres tényleg nagy a baj.	Pozitív székletvizsgálat. Nemrég halt meg egy ismerős végbélrákban Régóta gond van az emésztőrendszeremmel	A Ho és a Ge szerint is csak sav túltermelődése van, erre kapok is enyhe gyógyszert. A vérképem is jó. A hasi UH nem mutatott semmi eltérést.	<u>Nincs akkora baj mint amennyire ezt felnagyítom</u> <u>Valószínűleg a kimerültségem miatt van így.</u>

Negatív Mk módosítása

„Úgy érzem megőrülök, már nem tudom kontrollálni ezeket a kínzó gondolatokat”

Megkérdőjelezés, verbális reattribúció

- **Mi támasztja alá, mi szól ellene?**
 - ha egyedül van otthon a gyerekekkel, nem tudja leállítani, csak bolyong a lakásban, semmire nem képes
 - a fia is megkérdezte, miért viselkedik furcsán
 - pár óra alatt kimerül ebben vagy ha beszél valakivel

Késleltetés + figyelem fókusz módosítása

- **Halassza el a tépelődést egy későbbi időpontra**
 - amikor a gyereket lefekteti, 15 percig, utána rögtön elkezd relaxálni
- Kritikus helyzetben: azonnal kezdjen el a gyerekekkel valamilyen közös tevékenységet

Pozitív Mk módosítása

„Ha eléggé kiaggódom magam, nagyobb eséllyel lesznek rendben a dolgok”
„Ezt most jól át kell gondolnom, hogy felkészüljek minden eshetőségre”

Megkérdőjelezés, verbális reattribúció

- **Rumináció előnye - hátránya:**
egyetemi vizsgahelyzetekben pozitív tapasztalatok – u.a.helyzetekben negatív tapasztalatok is
- **Ha a rumináció hasznos gondolati tevékenység, miért van mégis negatív hatása a hangulatára?**
„szüksége van az alapos végiggondolásra de nem ilyen túlzásokba esve”

