

# KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS SZAKKÉPZÉS

3.évfolyam / 2020



## A KOGNITÍV PSZICHOTERÁPIA ALAPJAI

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra

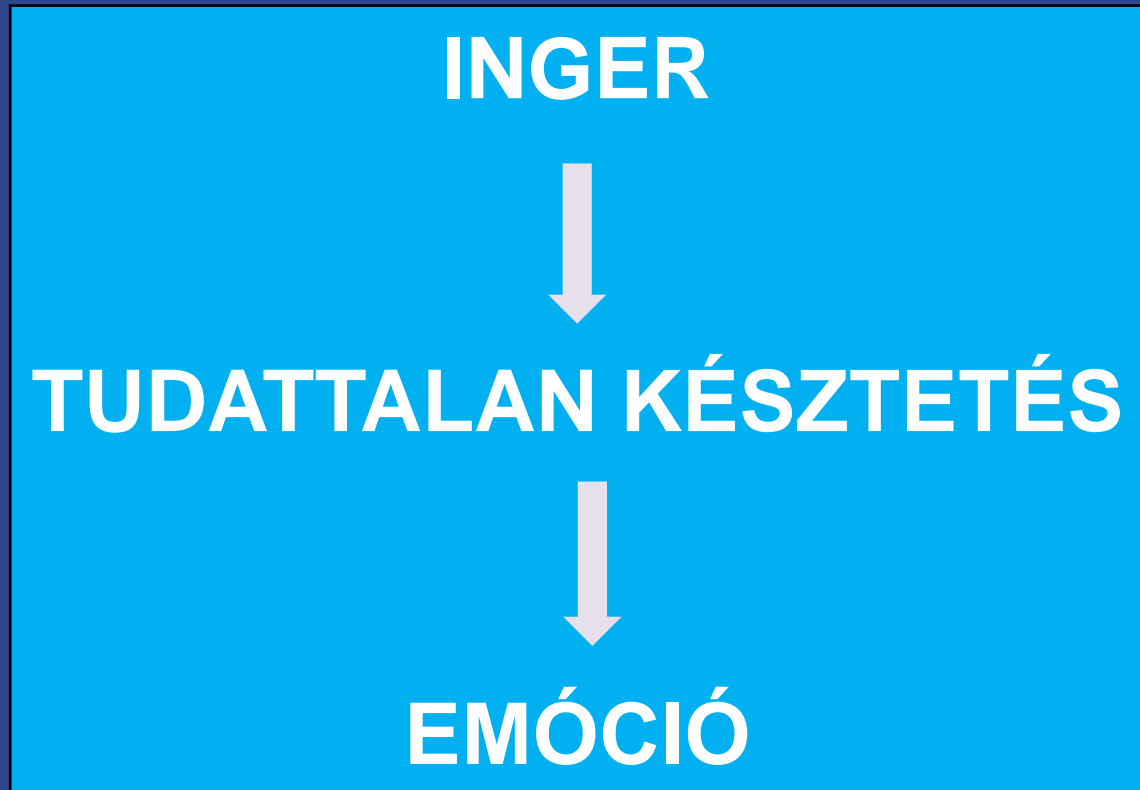
Semmelweis Egyetem  
<http://semmelweis.hu>

Semmelweis Egyetem  
Klinikai Pszichológia Tanszék

# A PSZICHOANALITIKUS MODELL



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



*Beck, 1974*

# A TANULÁSELMÉLETI MODELL



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

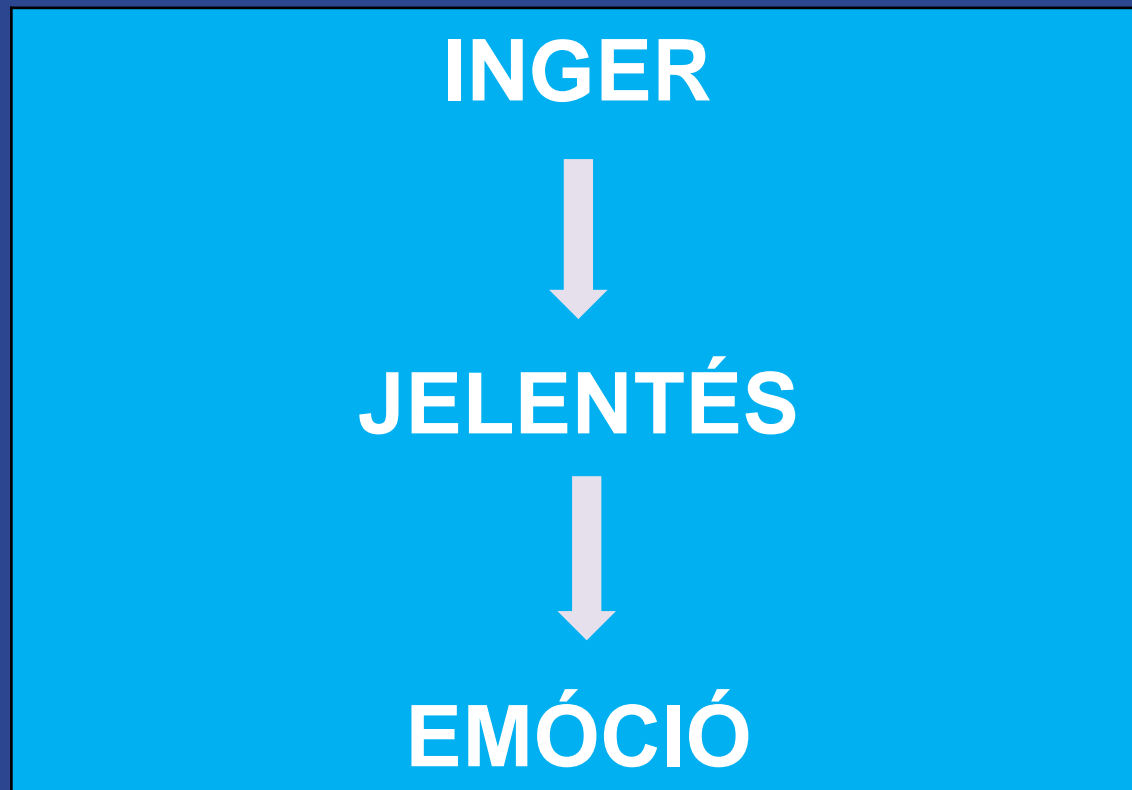


*Beck, 1974*

# A KOGNITÍV MODELL



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



*Beck, 1974*



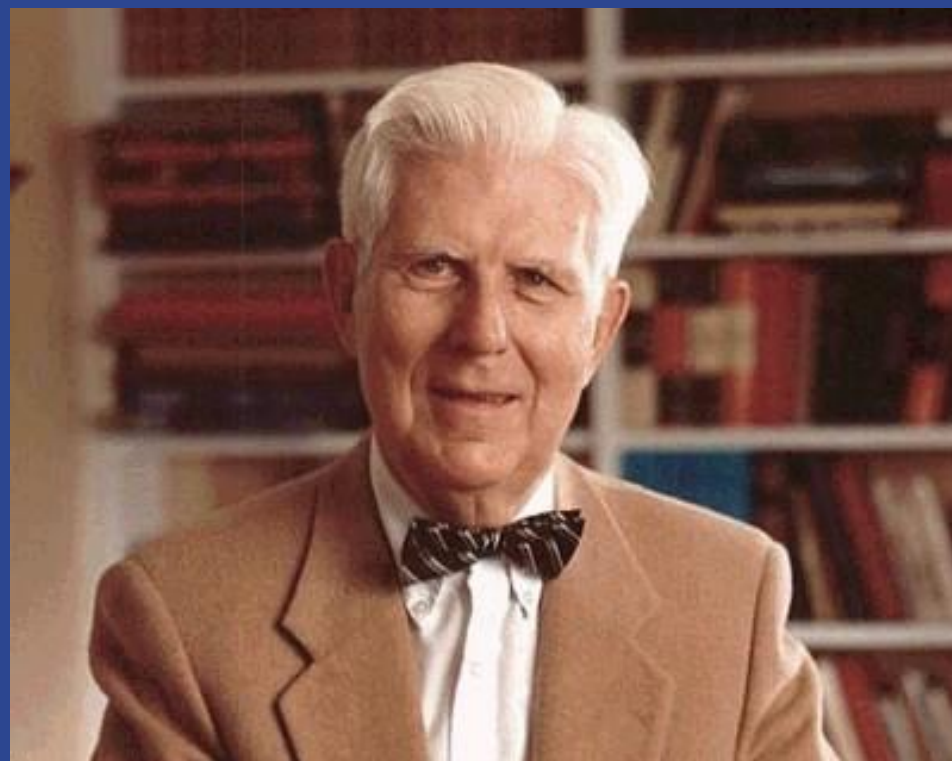
*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# A kognitív pszichológia szerint a mentális megbetegedés

- ↪ elsősorban információfeldolgozási probléma, amelynek következménye az affektív zavar és amelyben
- ↪ szerepet játszanak viselkedéses és biokémiai folyamatok is
- ↪ szoros kölcsönhatásban egymással.  
(Beck, 1967, 1983)



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



Semmelweis Egyetem  
<http://semmelweis.hu>

# A kognitív pszichoterápiás szemlélet



- ↪ Ugyanannak az eseménynek különböző jelentése lehet az egyes személyek számára.
- ↪ A jelentés határozza meg az érzelmi reakciót.
- ↪ Intenzív emocionális állapotokban zavart szenved az információfeldolgozás a szubjektív viszonyulások, félreértelmezések, torzítások következtében

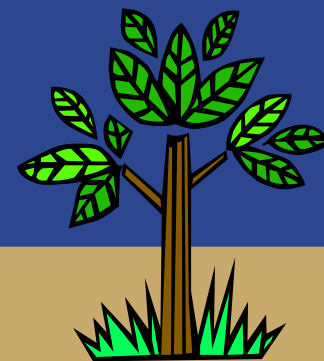
*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



↪ A diszfunkcionális információfeldolgozást a személyiségfejlődés során sajátítja el az egyén, melyek egykor az alkalmazkodást szolgálták.

↪ Terápia:  
félreértelmezések és  
torzítások felismerése, reálisabb helyzetértelmezés  
kialakítása

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*





# A KOGNITÍV STRUKTÚRA HIERARCHIÁJA



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

TUDATOS GONDOLATOK



POZITÍV / NEGATÍV AUTOMATIKUS GONDOLATOK



(DISZ)FUNKCIONÁLIS ATTITŰDÖK



(MAL)ADAPTÍV SÉMÁK

# ALKOHOLBETEG példáján

tudatos gondolatok



negatív automatikus gondolatok  
(„senkinek nincs szüksége rám”)



diszfunkcionális attitűdök  
(„ha megfelelek az elvárásoknak, akkor nélkülözhetetlen leszek”)



maladaptív sémák  
(„fölösleges vagyok”)



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# A SÉMÁK jellemzői



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

- ↪ Korai életkorban alakulnak ki, a környezeti hatások, élmények reprezentációi
- ↪ Merevek, rigidek, ellenállnak a változásnak
- ↪ Funkcionálisan: adaptív / maladaptív sémák
- ↪ **Tematikailag 2 nagy csoport:**
  - ↪ Teljesítménnyel kapcsolatos sémák (pl. „kompetens / inkompetens vagyok”; „rátermett / béna vagyok”)
  - ↪ Szerethetőséggel kapcsolatos sémák (pl. „szerethető / nem szerethető vagyok”; fontos / felesleges vagyok”)



# Terapeuták diszfunkcionális hiedelmei



- ↪ Mindig minden beteget meg kell tudnom gyógyítani.
- ↪ Nem szabad, hogy terapeuta létemre emocionális problémáim legyenek.
- ↪ Az én hibám, ha valamelyik beteggel kudarcot vallok.

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# Negatív automatikus gondolatok felismerése

- helyzetspecifikusak
- automatikusak / önkéntelenek
- könnyen habituálódnak, gyorsan tovatűnnek
- magától értetődőek
- torzítottak, szubjektívek
- intrapszichések és idioszinkráziások
- témájukban ismétlődnek
- attitűdhöz kapcsolódnak
- külső / belső ingerek kiválthatják őket



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# NAG-OK TEMATIKÁJA

- ⇒ Szorongásos zavarok: valós vagy vélt veszélyeztetettség
- ⇒ Hangulatzavarok: valós vagy vélt veszteség élmény
- ⇒ Impulzus kontroll zavarok: valós vagy vélt akadályoztatás, frusztráció, elvárások megghiúsulása

# A pánikbetegség kognitív modellje

(Clark és Salkovskis, 1986; Kopp, 1989)

KÜLSŐ vagy BELSŐ KIVÁLTÓ HELYZET  
*pl. gyengeségérzés, heves szívdobogás*

↓  
VESZÉLYÉSZLELÉS

↓  
KOGNITIV TÜNETEK

*„Meghalok, infarktusom lesz.”*

↙  
VISELKEDÉS  
*elkerülés, önfigyelés*

↘  
AFFEKTIV  
*szorongás*

↙  
FIZIKAI TÜNETEK  
*palpitáció, fulladás*

↘



# Impulzuskontroll zavar

Kiváltó helyzet: amikor ellentmondanak neki



NAG: „Semmibe veszi a véleményemet.”  
„Nem számítok neki.”  
„Megszégyenít.”  
„Bántani fognak az emberek.”

Testi reakciók:  
vérnyomás emelkedés  
elvörösödik  
fokozott izzadás  
palpitáció

Emocionális reakciók:  
harag  
frusztráció

Viselkedés

kiabálás, dühkitörés

# A KOGNITÍV TERÁPIA DEFINÍCIÓJA



**Időhatáros fókuszterápia, amely a gyakran gondolkodási hibákat, torzításokat magukban foglaló pszichés zavarok megismeréséből fejlődött. Elméleti háttérét az képezi, hogy a viselkedést és az emóciókat meghatározza, a személy hogyan strukturálja önmaga számára a világot.**

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# A STANDARD KOGNITÍV TERÁPIA JELLEMZŐI



1. Rövid, időhatáros
2. Strukturált, direktív
3. Együttműködésen alapuló, „munkacsoport” jellegű kapcsolat
4. Koherens kognitív modellen alapul
5. A jelenre, a problémákat fenntartó folyamatok megértésére irányul
6. „Tudományos” kérdésekkel a hiedelmek megkérdőjelezése
7. Tanuláson, készségelsajátításon alapul

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# Az első terápiás ülés



- ↪ Panaszok áttekintése
- ↪ Szocializálás kognitív terápiára - a kognitív modell bemutatása a beteg panaszai közötti összefüggéseken keresztül
- ↪ A problémák ellenőrzése, összefoglalása és célok meghatározása
- ↪ A beteg elvárásai a terápiában
- ↪ Összefoglalás és visszajelzések

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# Az ülések struktúrája



- ↪ Az ülés menetének megbeszélése
- ↪ A hét áttekintése
- ↪ Visszajelzés az utolsó ülésről
- ↪ Elmúlt heti házi feladatok megbeszélése
- ↪ Mai problémák, a mai téma
- ↪ A megbeszélte problémához kapcsolódó házi feladat
- ↪ Visszajelzés (mit tanult ma?)

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

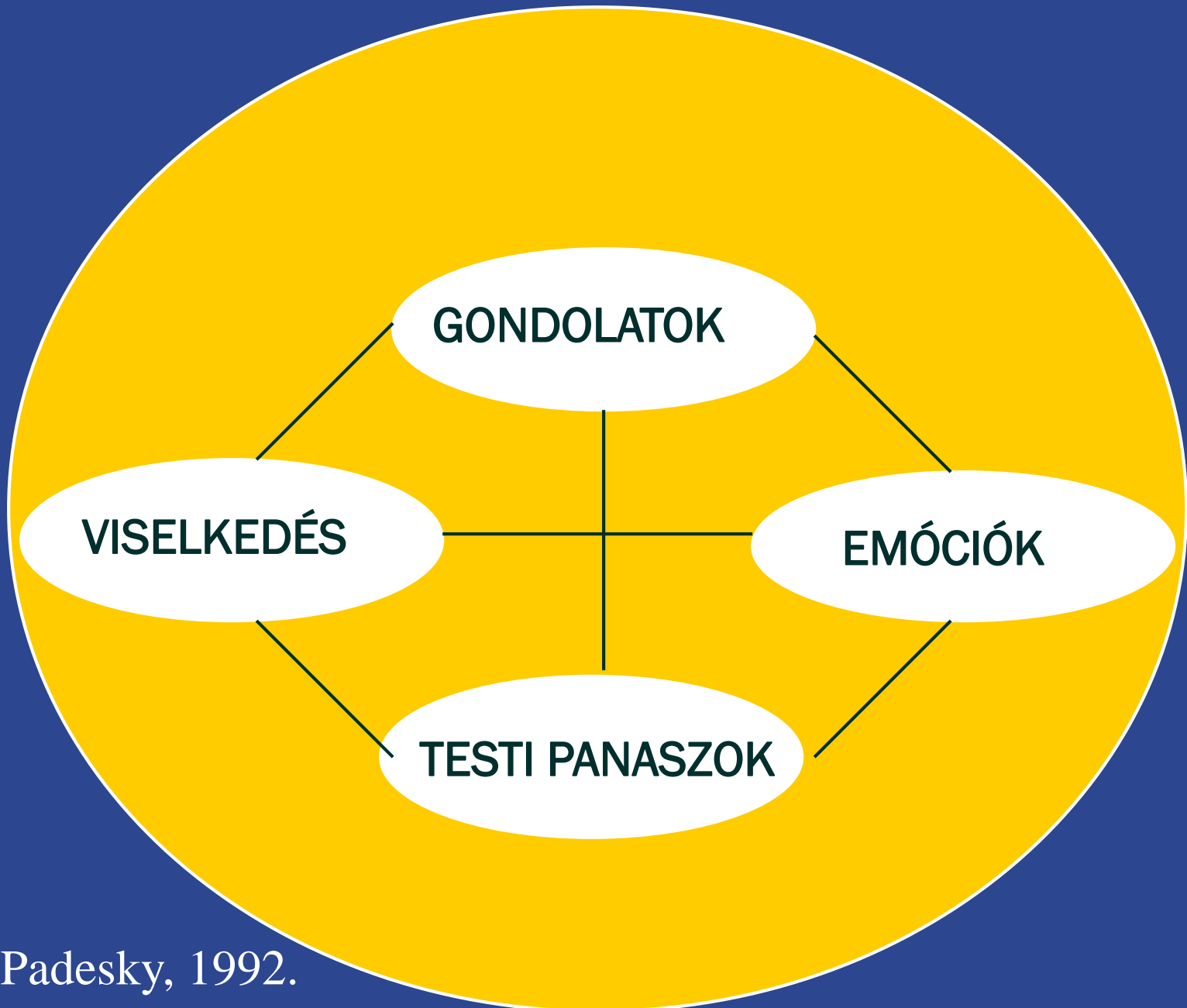
# A TERÁPIA LÉPÉSEI



- 1.) Szocializálás
- 2.) Konceptualizálás a kognitív modellben
- 3.) Torzítások, katasztrofizálások felismerése
- 4.) ÁTSTRUKTURÁLÁS: a kogníciók módosítása
- 5.) Az alternatívák letesztelése a valóságban  
beszélgetés és viselkedéses kísérletek révén
- 6.) Gyógyszerek csökkentése, elhagyása
- 7.) Visszaesések megelőzése

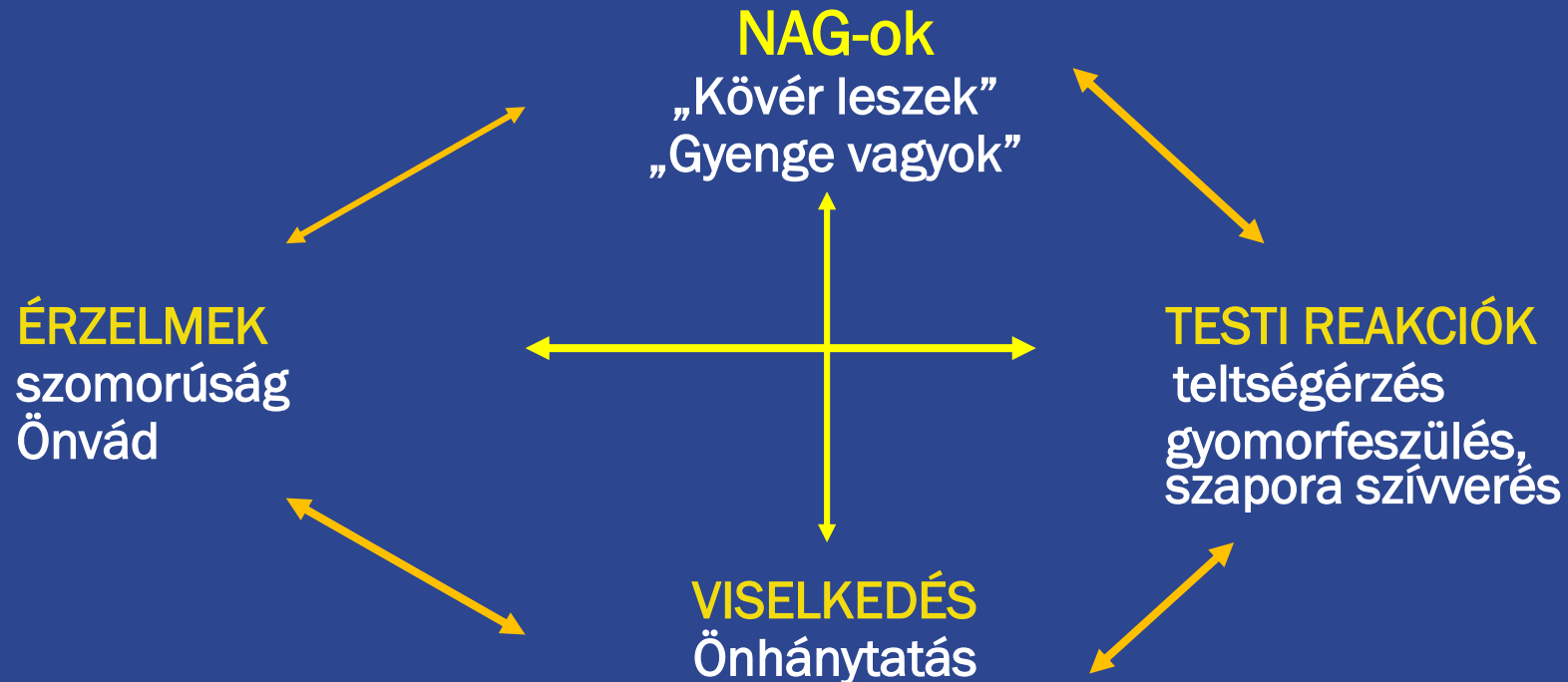
*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# A keresztmetszeti kép kognitív szempontú elemzése



# Esetismertetés - SZOCIALIZÁLÁS

HELYZET: Mhelyi konfliktust követően este falásroham



**Rövid távon:** azonnali megkönnyebbülés, majd szégyenérzet

**Hosszú távon:** a falásrohamok fennmaradása, „ördögi kör”



# GONDOLATNAPLÓ

(Beck, 2002, Perczel, 1997)

<b>Helyzet</b>	<b>Érzés</b>	<b>Negatív automatikus gondolatok</b>
Főzés közben megkóstoltam az ételt, és nem tudtam megállni a falásrohamot	Szégyen 80%  Szomorúság 60%	Sosem fogok meggyógyulni. <i>(jövendőmondás)</i>  Akaratgyenge vagyok. <i>(címkézés)</i>

# KOGNITÍV TORZÍTÁSOK FELISMERÉSE

(Tringer, 2000, Beck, 2002, Mórotz és Perczel, 2005)



„Sosem fogok meggyógyulni”  
 „Undorodnának tőlem a barátaim,  
 ha tudnák, mit művelek”  
 „A barátom elhagyna, ha kiderülne”  
**Jövendőmondás**

„Ha megkóstolom az ételt főzés közben,  
 máris romba dőlt a diétám”  
 „Volt egy falásrohamom, tehát visszaestem”  
**Minden vagy semmi típusú gondolkodás**

„Akaratgyenge vagyok” - **Címkézés**

„Vékonynak kell lennem” - „Kell” állítások

Oktatás, kutatás,  
 gyógyítás: 250 éve az  
 egészség szolgálatában



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

Semmelweis  
<http://sem>

SZERKESZTETTE  
PERCZEL FORINTOS DÓRA  
ÉS KISS ZSÓFLA

# HIGGYÜNK A SZEMÜNKNEK!

## KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIÁS ESETTANULMÁNYOK



 E Ö T V Ö S  
K I A D Ó

# A KOGNITÍV TERÁPIA FŐ MÓDSZEREI



Irányított önfeltárás

Szókratészi kérdezés: információs kérdések,  
analizáló és szintetizáló kérdések,  
összefoglalások + aktív hallgatás

Kollaboratív empirizmus

Kognitív átstrukturálás

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# KOGNITÍV ÁTSTRUKTURÁLÁS 1.

(Perczel, 1997)

Helyzet	Érzés	Negatív automatikus gondolat	Bizonyíték, hogy ez igaz	Bizonyíték, hogy nem 100%-ig igaz	Kiegyensúlyozottabb, reálisabb gondolat	Érzés újraértékelése
Főzés közben megkóstolta az ételt, és nem tudta megállni a falásrohamot	Szégyen 80%,  Szomorúság 60%	<b>Sosem fogok meggyógyulni</b> <i>(jövendőmondás)</i>  <b>Akaratgyenge vagyok</b> <i>(címkézés)</i>	Megint „bűnbeestem”  Évekig hiába küzdöttem	A dohányzást is abba tudtam hagyni  Ritkultak már a falásrohamok	<b>Noha most volt egy falásroham, de azért egyre ritkább és kitartó vagyok.</b>	Szégyen 0%  Szomorúság 10%  Büszkeség 50%

# TERÁPIÁS LÉPÉSEK



## A visszaesés megelőzése

- Cél: az elért eredmények fenntartása
- Felkészülés a várható nehézségekre (pl. munkahelyváltás)
- Adaptívabb konfliktuskezelési stratégiák kialakítása (pl. asszertív tréning)

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# KOGNITÍV TECHNIKÁK



1. Az automatikus gondolatok és képzetek azonosítása - felidézés, szerepjáték, imagináció, ingerexpozió, naplók, kérdőívek, emocionális váltások segítségével.
2. Irányított önexploráció az egyéni jelentésmintázat megértésére:  
„ha ez a gondolat igaz lenne, mit jelentene az Ön számára?”
3. Másodlagos feltevések és hiedelmek azonosítása
4. Diszfunkcionális gondolatok és hiedelmek átstrukturálása (kollaboratív empirizmus révén)

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# VISELKEDÉSI TECHNIKÁK



Kognitív keretbe helyezve és kognitív változás előidézése céljából.

1. Aktivitás monitorozása és tervezése: depresszió
2. Mini-kísérletek: szociális fóbia
3. Hierarchikus ingerexpoziáció: pánik

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*



# ÖSSZEGZÉS



Rejtett  $\Rightarrow$  Nyílt

Intenzitás, gyakoriság  $\Downarrow$

Aktivációs küszöb  $\Uparrow$  (kisebb  $\Rightarrow$  nagyobb ingerek váltják ki)

Coping stratégiák az előfordulás gyakoriságával  $\Uparrow$

Gyorsaság, változtatás tempója egyénenként változó

*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*




*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

Szerkesztette:  
**Perczel-Forintos Dóra**

társzerkesztők:  
Ajtay Gyöngyi, Barna Csilla,  
Kiss Zsófia, Komlósi Sarolta

# KÉRDŐÍVEK, BECSLŐSKÁLÁK A KLINIKAI PSZICHOLÓGIÁBAN



 Simmelweis Kiadó

Semmelweis Egyetem  
<http://semmelweis.hu>



*Oktatás, kutatás,  
gyógyítás: 250 éve az  
egészség szolgálatában*

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

Semmelweis Egyetem  
<http://semmelweis.hu>