

Az interperszonális pszichoterápia (IPT) specifikumai

Dr. Stauder Adrienne PhD

pszichiáter, pszichoterapeuta, egyetemi docens

SE Magatartástudományi Intézet
stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu

2021. szeptember 28

Magatartástudományi Intézet

Az IPT háttere

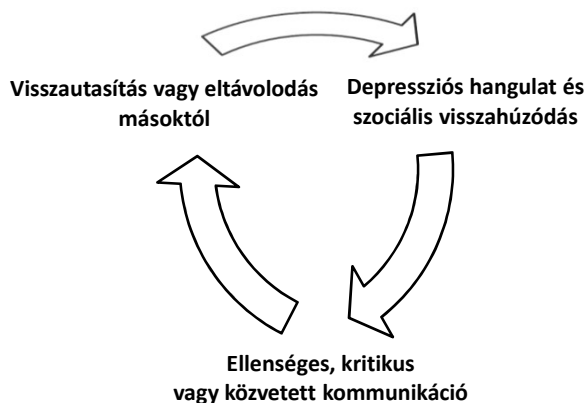
- rövid (12-20 x 45 perc) fokális pszichoterápia
- 70-as években, depresszió „kontroll” beavatkozás
- stuktúrált, manualizált
- Weissman, Klerman, Rounsaville: IPT for Depression (1984)
- Weissman, Markowitz, Klerman: The Guide to Interpersonal Psychotherapy (2018)
- Tudományos bizonyítékok +++
- Depresszió kezelési irányelvek (APA...)
- WHO Group interpersonal therapy (IPT) for depression



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Depressziós önrontó kör interperszonális megközelítése



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT célkitűzései, koncepciója

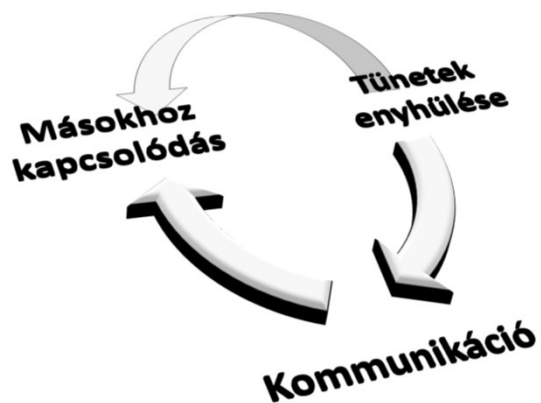
- Hangulat és szociális működés javítása
- Interperszonális problémák azonosítása, módosítása
- Társas támogatás erősítése v. kiépítése
- Gyakran gyógyszeres kezeléssel kombinálva
- Akut depresszió mellett egyéb zavarok kezelésére alkalmas



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Anti-Depresszáns folyamatok



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT jellegzetességei

- Összekapcsolja a hangulatzavart és egyéb tüneteket az életeseményekkel
- Egy érzelmileg jelentőségteljes probléma területre összpontosít
- A depressziót mint „betegséget” kezeli (betegszerep, bűntudat csökken, remény)
- Az „itt és most”-ra összpontosít
- Nem neutrális, aktív terapeuta
- Fontos a jó terápiás kapcsolat, de nem értelmezi azt



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Elméleti alapok

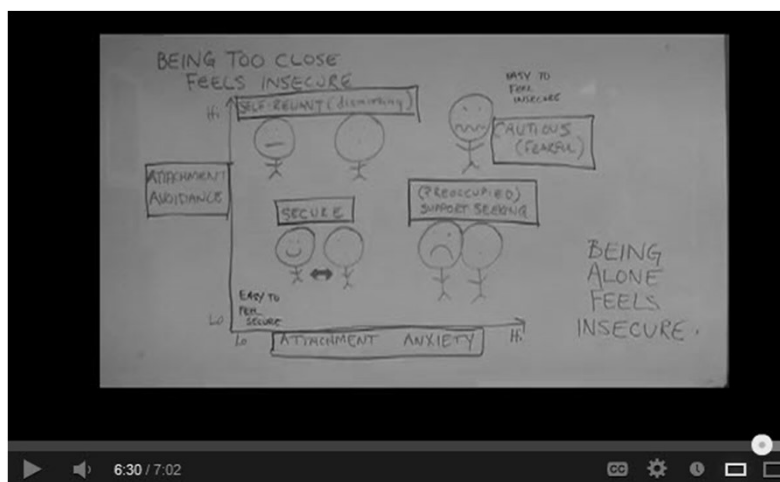
- Kötődés és kommunikációelmélet
- Áttétel/viszontáttétel: információforrás
- Mentalizáció (Fónagy)
- Szociális tanulás



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

<https://www.youtube.com/watch?v=GHHCy1IHTUc>



Maunder and Hunter: Intro to Adult Attachment

Maunder R.G., Hunter J.J.: Psychodynamic Psychiatry, 2012: 40(4) 549–574



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT területei, probléma fókuszai

- Interperszonális szerepviták (Role dispute)
- Gyász (Grief)
- Szerepváltás, szerepátmenet (Role transition)
- Interperszonális deficit
(loneliness - magányosság)
(interpersonal sensitivity –érzékenység)



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Az IPT (8-20 ülés) szakaszai

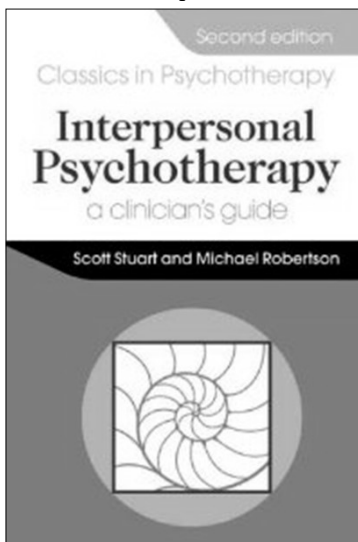
Kezdeti szakasz (2-4 ülés) gondos, alapos interjú
Középső szakasz (4-10 ülés) megtartani a fókuszot
Záró szakasz (2- 4 ülés) felkészülni lezárásra
Fenntartó terápia (0-4 ülés)



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Az IPT alaptechnikái



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT alaptechnikák

- Interperszonális konceptualizáció
- Kapcsolati térkép / interperszonális leltár
- Tisztázás (kapcsolatok leírása, elvárások)
- Érzelmek megfogalmazása (elmondani vkinek)
- Kommunikáció elemzés (tipikus interakció)
- Problémamegoldás (támogatás, megértés a cél)
- Szerep játék (kommunikáció fejlesztése)
- Házi feladat (társas interakció)



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Kezdeti szakasz (2-4 ülés) tematikája

- IPT céljának és menetének bemutatása (pszichoedukáció)
- Interperszonális problémák azonosítása
- Tünetek és interperszonális problémák kapcsolata
- Fókusz közös meghatározása



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Pszichoszociális tényezők szerepe IPT ben

Miért most? - A tünetek és interperszonális események összekapcsolása

- A kiváltó tényezők azonosítása

'Kik' ? - Segítik vagy nehezítik a kliens életét

- Hasznos társas támogatás forrásai

Melyik interperszonális probléma terület?

- Irányítja a terápiás beszélgetést



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Interperszonális formuláció (konceptualizáció)

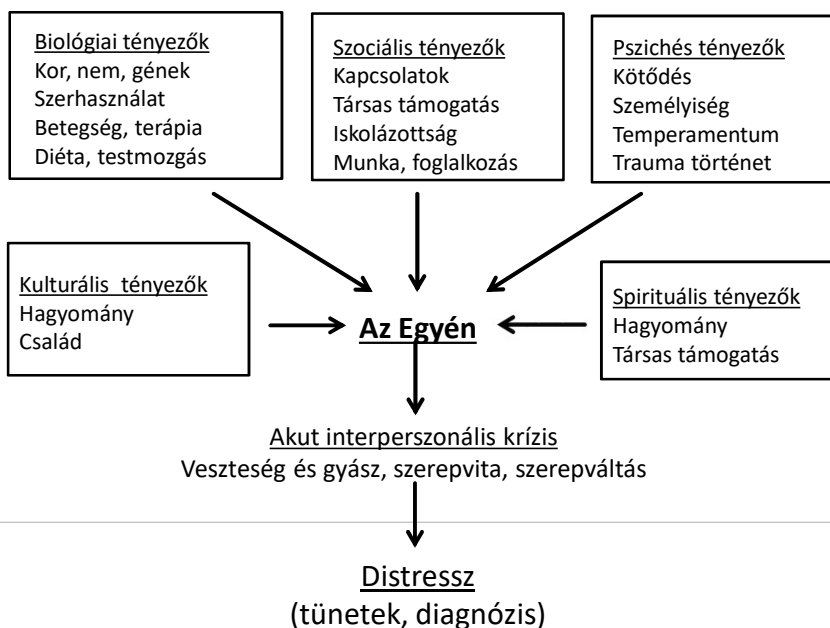
- Predisponáló tényezők
(hogyan vált ilyenné a személy?)
- Fenntartó tényezők
(mi tartja fenn jelenleg?)
- Megoldási lehetőségek
(mit lehet tenni?)



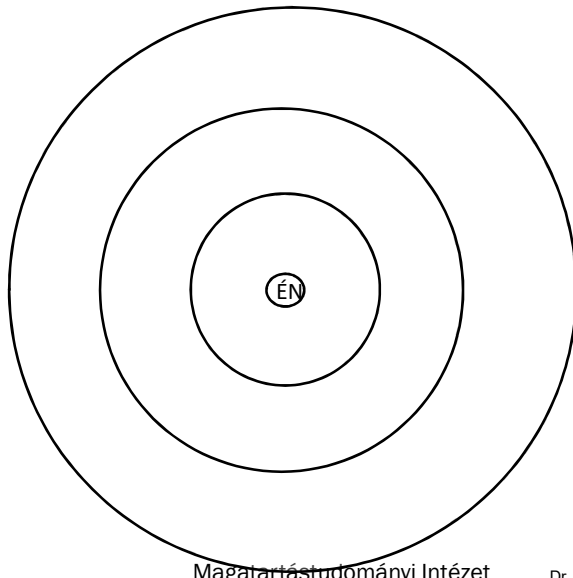
Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Bio-pszicho -szocio-kulturo-spirituális konceptualizáció



Interperszonális leltár



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

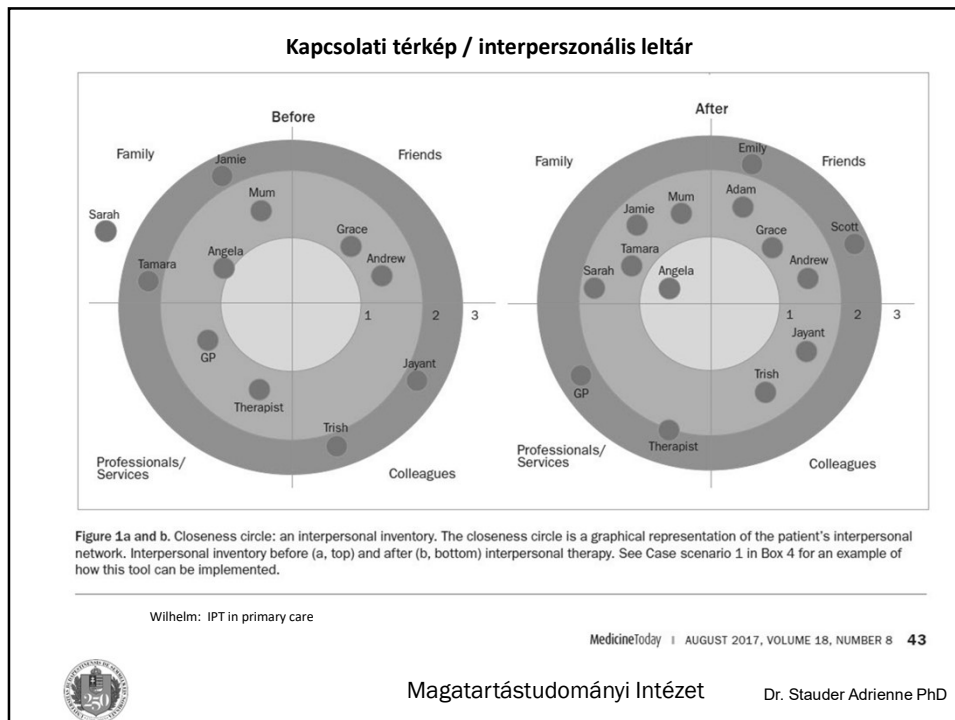
Kapcsolati térkép / interperszonális leltár

- Milyen gyakran találkozik ezzel a személlyel?
- Mi az amit kedvel a személlyel való kapcsolatában?
- Mi az amit nem kedvel a kapcsolatban?
- Mi változott ebben a kapcsolatban?
- **Mi az, amit meg szeretne változtatni?**
- **Miben szeretné hogy másmilyen legyen ez a kapcsolat?**
- Milyen támogatást kap ettől a személytől?
- Milyen támogatást nyújt Ön?
- Hogyan írna le egy vitát?



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD



Középső szakasz (4-12 ülés) tematikája

- A terapeuta aktív, de nem direktív
- Rámutathat témákra, következtetésekre
- Segít tudatosítani érzelmeket, elvárásokat, kommunikációs nehézségeket
- Változtatásra bátorít, felkészít
- Elvárások átgondolása, kommunikáció javítása
- Értékelés arról, hogy mit értek el, és mi lesz még a teendő



Tisztázás

- Megalapozza a terápiás kapcsolatot, az együttműködést, együttgondolkodást
- Segít abban, hogy a kliens tisztábban megfogalmazza érzéseit, szükségleteit, vágyait
- Direktív kérdezés és aktív hallgatás kombinációja
- Érzelmi intenzitás szabályozása

• P.109



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Érzelmek megfogalmazása

- Segít átgondolni és tudatosítani az érzelmeket
- A kliens megfogalmazza érzelmeit terapeutának
- Tapasztalatok, érzések validálás
- Hogyan kommunikálhatja érzelmeit más fontos személyeknek?



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Kommunikáció elemzés

- Konkrét példákon keresztül megérteni a páciens kommunikációjának sajátosságait
- Hogyan fejezi ki igényeit, elvárásait
- Hogyan reagál a másik kommunikációjára
- Hogyan reagál stressz helyzetben
- Hogyan kér segítséget
- Hogyan segít másoknak
- Az áttétel / viszontáttétel felhasználása

• P. 123



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Kommunikáció elemzés példa

	Általános kijelentés	Konkrét helyzet
Tények	Sose hallgat meg	Kedd este vacsora után veszekedtünk
Érzések	Depressziós, frusztrált	Dühös, reményvesztett



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Kérdések kommunikáció elemzéshez

- Pontosan hogyan zajlott ez a beszélgetés?
- Ön mit mondott?
- Hogyan reagált / válaszolt a másik?
- Ez milyen érzés volt Önnek? Ez hogyan hatott Önre?
- Ön hogyan válaszolt erre?
- **Mit szeretett volna megértetni a másikkal?**
- **Ő vajon mit szeretett volna megértetni Önnel?**

- (Mentalizáció)



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Problémamegoldás

Segít abban, hogy a kliens változtasson a kommunikációján, viselkedésén

- Probléma részletes leírása
- Cél megfogalmazása (támogatás, megértés)
- Ötletek gyűjtése (bármilyen, kritika tilos)
- Akcióterv készítése (határidővel)
- Kipróbálás
- Eredmény értékelése
- Terv finomítása, módosítása



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Társas támogatás feltérképezése

„Ki?” kérdések, a támogatás típusai

Praktikus, gyakorlati

Mindennapi helyzetekben segít, de belsőleges problémákat nem osztana meg vele

Szociális vagy közösségi támaszok

Nem szükségszerűen közeli barátok, de adott helyzetben elérhetőek

Bizalmon alapuló kapcsolatok

Érzelmeket, személyes tapasztalatokat, problémákat meg lehet beszélni



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Szerepjáték

- Ötlebörze
- Hatékonyabb kommunikáció
- Modelltanulás: terapeuta a páciens szerepében
- Gyakorlás: páciens a saját szerepében



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Házifeladat

- Megfigyelni saját kommunikációt
- Kommunikálni valakivel
- Kellemes program valakivel



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Interperszonális szerepviták

- Bármely fontos személlyel kapcsolatban előfordulhat
- Partner, szülő-gyermek néhány ülés erejéig bevonható
- Nem-kölcsönös elvárások, kommunikációs nehézségek
- A változás lehetőségeinek áttekintése
- Megoldhatatlan konfliktus elfogadása, lezárása



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Gyász

- Veszteséggel való szembenézés, mit veszett el a beteg
- Átélni a gyász fájdalmát, a személyhez kapcsolódó pozitív és negatív élmények (idealizáció, ambivalencia) felidézése, tudatosítása
- A jövőről való gondolkodás, újra kapcsolódás, új érdeklődések



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

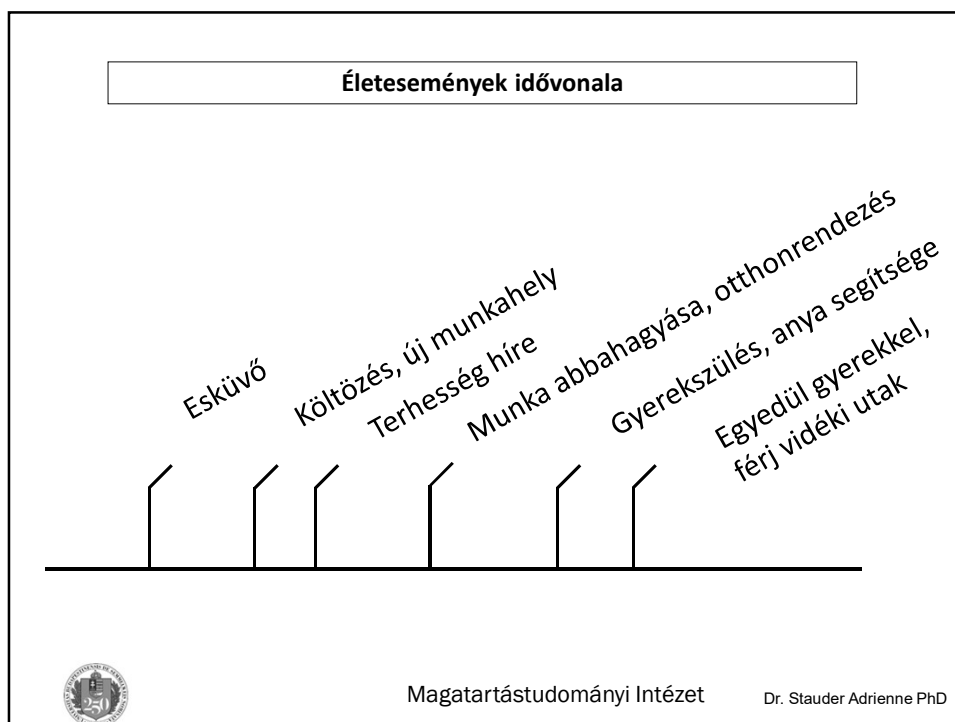
Szerepátmenet

- Régi szerepek elhagyása és újak felvétele (életszakaszok)
- A régi szerep pozitív és negatív aspektusai (idealizáció, ambivalencia)
- A veszteségek „meggyászolása”
- A jövőről való gondolkodás, az új szerep pozitív és negatív aspektusai



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD



Kérdések szerepátmenet elemzéséhez

- Mi volt a jó a régi helyzetben? Mit veszített el? Ha erre gondol, milyen érzései vannak a régi helyzettel kapcsolatban?
- Mit nem szeretett, milyen esetleges hátrányai voltak a régi helyzetnek? Ha erre gondol, milyen érzései vannak a régi helyzettel kapcsolatban?
- Mit nem szeret, milyen hátrányai vannak az új helyzetnek? Ha erre gondol, milyen érzései vannak az új helyzettel kapcsolatban?
- Milyen esetleges előnyei vannak az új helyzetnek? Mi (lehet) jó az új helyzetben? Ha erre gondol, milyen érzései vannak az új helyzettel kapcsolatban?



Interperszonális deficit (érzékenység, magányosság)

- Tartós nehézségek intim kapcsolatok kialakításában
- Szociális izoláció
- Gyakori a társuló személyiségzavar
- Kommunikáció javítása szülőkkel, kortársakkal, kollégákkal



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Záró szakasz (2-4 ülés) , ritkuló ülések

- Eredmények megerősítése, visszaesés csökkentése
- Reális elvárások kialakítására kell törekedni
- A javulás hónapokkal a terápia után is folytatódik
- Páciens mindig tudja hány ülés van még hátra

- “Fenntartó” ülések: a lezárás után lehet néhány további ülés (1-3 havonta)



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT-B (Brief) 8 ülés

- Kevésbé súlyos, egyszerűbb esetek
- Limitált kapacitás
- Pl. poszt-partum depresszió



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPC Interperszonális tanácsadás

- Pszichoterápiás végzettséggel nem rendelkezők is végezhetik (szociális munkás, mentálhigiénés szakember)
- A tünetek akut életesemény kapcsán alakulnak ki (pl. betegség, munkahelyi problémák, veszteség)
- 3 ülés (alternatíva: 6 x 30')



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Az IPC üléseinek tematikája

- | | |
|----------|--|
| 1. ülés: | 1. interperszonális diagnózis, pszichoedukáció, fókusz meghatározása |
| 2. ülés | 2. fókusz kibontása, megoldási lehetőségek
IP Házifeladat |
| 3. ülés | 3. tapasztalatok megbeszélése, további terv, lezárás |



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Eset

Katalin 30 éves, a családorvosi rendelést felsőlégúti fertőzés miatt keresi fel, antibiotikumot kér.

Anamnézis felvétel: alvás problémák, energiátlanság, kedvetlenség.

Depresszió kérdőív: 19 pont (közepes-súlyos)

Pszichoszociális háttér?

2 hónapja halt meg a nagynénje akit nagyon szeretett (anyafigura) – ezt követően jelentkeztek tünetei,

elégedetlen a munkájával

beteg anyjával él, akit ápol, konfliktusos a kapcsolatuk



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Esetvignetta 1.ülés

Pszichoedukáció:

Beteg szerep: depresszió gyakori betegség, testi változásokkal, negatív életesemények kiválthatják, gyógyítható (remény)

IPT fókus: ?

Közösen meghatározva – tünet, interperszonális események

2 hónapja halt meg a nagynénje akit nagyon szeretett (anyafigura) – ezt követően jelentkeztek tünetei, elégedetlen a munkájával

beteg anyjával él, akit ápol, konfliktusos a kapcsolatuk

GYÁSZ



PhD

Esetvignetta (folyt.)

- **Interperszonális leltár:**
- legközelebb álló két személy: édesanyja és az unokatestvére (az elhunyt nagynéni lánya), aki nemrég másik városba költözött;
- Egyéb támogató kapcsolat? több ember a gyülekezetéből, egy idős szomszéd, egy munkatárs



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Esetvignetta (2. ülés)

Depressziós tünetek, funkcionalitás áttekintése

- Depresszió: nincs lényeges változás
- Két támogató személlyel találkozott, pozitív élmény

Fókusz terület kibontása:

- Elhunytal való kapcsolat részletei, érzelmek megfogalmazása
- Pozitív: minden héten telefonált, verseket olvasott fel, bátorította, vendégül látta moziestre - érdekes, örömteli
- Negatív? Nincs. ?! – gyakran nem teljesítette ígéreteit - rákérdezett: ráfőrdt, leszúrta és hálátlannak nevezte - nagyon erős bűntudat, igazságtalannak érezte, feszültség
- Vegyes érzelmek normalizálása – katarzis, feszültségcsökkenés „Nagyon hiányzik nagynénje, de kicsit meg is könnyebbült, hogy már nem kell foglalkoznia a kialakult feszült helyzettel”



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Esetvignetta (3. ülés)

Depressziós tünetek, funkcionalitás áttekintése

- Depresszió: 9 pont, alvás javult, energikusabb, aktívabb;
- Bűntudata csökkent

Tapasztalatok megbeszélése:

- Tudatosan szervez magának társas programokat, gyászolja nagynénjét.

További terv, lezárás:

- Gyógyszer nem szükséges, úgy gondolja meg tud birkózni a helyzettel, meglátja hogyan alakul a hangulata.
- Egy hónap múlva még egyszer eljön. Ha rosszabbul érezné magát, korábbi időpontot kérhet.



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT hatótényezői

- Kliens realizálja, hogy képes a változásra kapcsolataiban.
- Hangulat és az önértékelés javul
- Szociális aktivitás nő, strukturálatlan idő csökken
- Interperszonális stressz gyakorisága és súlyossága csökken.
- Non-specifikus terápiás tényezők:



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Az időhatáros pszichoterápia általános alapelvei és hatótényezői

- Megértés, empátia, elfogadás
- Érzelmi kapcsolat (nem csak intellektuális)
- Optimizmus
- Elméleti koncepció a probléma megértésére
- Sikerélmények a terápia keretében („mastery”).



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

IPT további előnyei

- Köttődés – fontos koncepció betegségben
- Megbirkózás és társas támogatás
- Tünetek normalizálása
- Támogató
- Rugalmas
- Könnyen megérthető, elfogadható
- Praktikus
- A jelenre fókuszál



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Alkalmazási területek

- Akut depresszió, gyász
- Serdülőkori depresszió
- Peripartum depresszió
- Krónikus depresszió, disztímia
- Bipoláris zavar
- Szociális szorongás
- Evészavarok (bulimia)
- Poszttraumás stressz zavar
- Személyiség zavar
- Krónikus betegségek



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Bipoláris zavarokra: www.ipsrt.org/



IPSRT
Interpersonal and Social Rhythm Therapy

Login Register

IPSRT Background Success Stories Current Research Training

Interpersonal and Social Rhythm Therapy (IPSRT)
is designed to help people improve their moods by understanding and working with their biological and social rhythms. Originally developed as a form of psychotherapy for a single clinician and a single patient, the program has since been adapted to work in several different kinds of settings, including inpatient and outpatient groups. IPSRT is a compelling adjunctive therapy for people with mood disorders, and it emphasizes techniques to improve medication adherence, manage stressful life events, and reduce disruptions in social rhythms. IPSRT teaches patients skills that let them protect themselves against the development of future episodes.

A major goal of the IPSRT team is to expand the program's use and the resources available to clinicians wishing to learn the IPSRT model, as well as to provide additional support to clinicians already trained in IPSRT.

[Learn more >](#)

Rules for Better Sleep
The IPSRT team has developed a handout with tips for developing good sleep habits.
[Download tips>](#)

Current Research
Read about ongoing research involving IPSRT and the treatment of bipolar disorders.
[Learn more>](#)

Effective Techniques
See what people have to say about the way that IPSRT has changed the lives of patients with bipolar disorder.
[Read more>](#)

 The development of the IPSRT website was supported by The National Institute of Mental Health grant R34MH091319 drienne PhD

IPT szomatikus kórképekben

- Rugalmas időpont, orvosi vizithez kapcsolódhat
- Rövid forma (IPT-B, IPC)
- Telefon / skype?
- Kihívás: átfedés a hangulatzavar és a szomatikus betegség tünetei közötti
- A szomatikus tünetek is javulhatnak
- Interperszonális leltár az anamnézis és szociális támogatás felmérésére
- A betegséghélmény, az ellátással kapcsolatos tapasztalatok és elvárások felmérése, a hiedelmek explorálása
- Családtagok esetleges bevonása



Hasznos források IPT könyvek

- Klerman, G. L., Weissman, M.M., Rounsaville, B.J. & Chevron, E.S. (1984) Interpersonal Psychotherapy of Depression. Jason Aronson Inc., Northvale, New Jersey, London.
- Klerman, G. L. & Weissman, M.M. (Eds) (1993) New Applications of Interpersonal Psychotherapy. Washington D.C., American Psychiatric Press,.
- Markowitz, J.C. (1998) Interpersonal Psychotherapy for Dysthymic Disorder. Washington DC, Am. Psychiatric Press
- Markowitz, J.C. (Ed) (1998) Interpersonal Psychotherapy. Washington DC, American Psychiatric Press Inc.
- Mufson, L., Moreau, D., Weissman, W. & Klerman, G. (1993). Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents. New York, Guilford Press.
- Stuart, S. & Robertson, M. (2003). Interpersonal Psychotherapy: A Clinician's Guide. London, Arnold
- Wilfley, D.E., MacKenzie, K.R., Welch, P.R., Ayres, V.E., Weissman, M.M. (2000). Interpersonal Psychotherapy for Group. Basic Books.
- Weissman, M.M., Markowitz, J.C., & Klerman, G.L. (2000) Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy. Basic Books.
- Wilfley, D.E., MacKenzie, K.R., Welch, P.R., Ayres, V.E., Weissman, M.M. (2000). Interpersonal Psychotherapy for Group. Basic Books.
- Markowitz, Weissman (eds): Casebook of interpersonal psychotherapy. Oxford University Press, 2012
- **Weissman, M.M., Markowitz, J.C., & Klerman, G.L. (2018) The Guide to Interpersonal Psychotherapy. Oxford.**



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

További információk az IPT-ről

- OFTEX akkreditált „IPT alapjai” tanfolyam magyar nyelven
➤ (SE Magatartástudományi Intézet)
- Cikkek (Pubmed)
- Szakmai útmutatók
- Cochrane reviews
- International Society for IPT (ISIPT)
- Weboldalak: www.interpersonalpsychotherapy.org
- www.iptuk.org, <https://iptinstitute.com/>

Bipoláris zavarok pszichoterápiája:

- **Interpersonal and Social Rhythm Therapy (IPSRT)**
Ingyenes IPSRT on-line at www.ipsrt.org



Magatartástudományi Intézet

Dr. Stauder Adrienne PhD

Already Registered?

9th Conference of the International Society of Interpersonal Psychotherapy

November 3, 2021 – November 5, 2021
 ⌚ Viewing in your device's time zone [Adjust](#)

Connecting people and community: How IPT brings us together

We are pleased to invite you to the **9th Biennial Conference of the International Society of Interpersonal Psychotherapy (ISIPT)**, held virtually November 3rd-5th, 2021 – open to all interested in psychotherapy and mental health treatment, research, and training.

Interpersonal Psychotherapy (IPT) is all about relationships! Relationships and their central importance to health and mental health are the focus of IPT – an evidence-supported treatment in consensus guidelines for many mental health conditions.

The conference will feature plenary keynotes with IPT luminaries and clinical and research experts – details soon be announced.



The ISIPT is a non-profit, global organization dedicated to promoting and disseminating training and research in IPT as a means to alleviate human suffering due to mental disorders

MEMBERS BENEFITS

- Network with IPT colleagues around the world, including IPT pioneers!
- Access mentorship and training opportunities
- Discounted fees to the ISIPT bi-annual conference including workshops
- Training resources, webinars and teaching videotapes
- Apply for certification as a Trainer/Supervisor with directory listing

If you have difficulty logging on or with the cost of dues, please email us at info@interpersonalpsychotherapy.org

Dues are U\$50 for students and individuals from
 Low and Middle Income Countries with the option to apply for a bursary