

**KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS
SZAKKÉPZÉS**

3.évfolyam

**KONCEPTUALIZÁLÁS és
KOGNITIV
ÁTSTRUKTURÁLÁS**

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra

Semmelweis Egyetem ÁOK

Klinikai Pszichológia Tanszék

A kognitív terápia fő módszerei

- ❑ Irányított önfeltárás
- ❑ Szókratészi kérdezés: információs kérdések, analizáló és szintetizáló kérdések, összefoglalások + aktív hallgatás
- ❑ Kollaboratív empirizmus
- ❑ Kognitív átstrukturálás

Gondolatnapló

Helyzet	Érzés	Negatív automatikus gondolatok
Otthon vagyok a férjemmel, aki az egyik rokona szándékáról beszél, hogy megnézi a nyaralót.	Düh 100% Zaklatottság 100% Reménytelenség 80% Dac 60% Testi tünet: hányinger 90%	Felnőtt ember létemre mások bele akarnak szólni az életembe, megkerülnek minket, kihasználnak. <i>(gondolatolvasás)</i> Folyton „nyelnem” kell. (,kell, kellene,, állítás)

Helyzet	Hangulat	Automatikus gondolatok, képek
<p>Kérem a fiam, hogy fejezze be a játékot a laptopon, és menjen el fürödni. ...A kérésem ellenére folytatja a játékot.</p>	<p>Düh, idegesség 90% Zaklatottság 90% Elkeseredettség 100% Reménytelenség 100% Tehetlenség 100%</p> <p>Testi tünet: szédülés, hányinger 70%</p>	<p>Amiért küzdöttem, a semmibe vész. A fiam játékfüggő lett. <i>(címkézés, jövőmondás, fekete-fehér gondolkodás)</i></p> <p>Nincs értelme az életemnek, gyűlölöm az egészszet. <i>(felnagyítás, érzelmi logika)</i></p>

Negatív Automatikus Gondolatok (NAG) azonosításának nehézségei

1. Helyzet	2. Hangulat erőssége (%)	3. Negatív Automatikus Gondolat
TV nézés, buta amerikai film	Magányosság, 60%	Nem igaz, hogy a csúnya férfiak találnak maguknak egy aranyos lányt. (<u>nem</u> negatív gondolat, hanem tudatos gondolat) Ez mit jelent Önre nézve? Sosem fogok találni senkit magamnak. (<i>jövendőmondás</i>) Csúnya vagyok (<i>séma</i>)
		Mindenkinek sikerülnek az életben a dolgai, csak nekem nem. (negatív szűrés) Ez mit jelent Önre nézve? Semmi sem sikerül. (túláltalánosítás)

Hasznos kérdések

- „Mi futott át a fején abban a pillanatban?”
- „Mire gondolt éppen akkor, abban a pillanatban?”
- „Milyen volt a hangulata, mit érzett éppen abban a pillanatban, amikor...?”
- „Hogyan cselekedett, mit tett, amikor ilyen gondolatai támadtak és ilyen hangulati állapotban volt?”

1. gyakorlat: saját NAG felismerése

10' önálló munka

- Idézzen fel egy olyan helyzetet, amely érzelmileg nagyon megérintette vagy nagyon megterhelő volt.
- Írja le, milyen negatív automatikus gondolatok jutottak eszébe?
Többet is lehet írni!
- Próbálja felismerni, milyen kognitív torzítások érvényesülnek az egyes gondolatoknál + írja a NAG mellé ezeket!

Gondolatnapló

Helyzet	Érzés	NAG <i>(kognitív torzítás)</i>

Kognitív átstrukturálás / IBS

Helyzet	Érzés (%)	Spontán Negatív gondolat	Racionális gondolat	Érzés újra értékelése (%)
El kell menni otthonról	Szorongás (90%) Rettegés (90%)	„Rosszul leszek.” „Megszégyenülök.”	„Tudom, hogy kibírom hazáig.” „Tudom, ha bírom magamban, kibírom.”	Megkönynyebbülés, szorongás enyhül (30%)

Kognitív átstrukturálás 1.

Helyzet	Érzés	Automatikus gondolatok, képek	Bizonyíték hogy ez igaz	Bizonyíték, hogy ez nem teljesen igaz	Kiegyensúlyozott, reálisabb gondolat	Új érzés vagy régi érzés újraértékelése
Miközben látogatóba megy lányához.	Szorongás 100% Félelem 95%	Nem vagyok jó, teljes értékű apa.	Nem tudok azonnal mellette lenni, ha szüksége van rám. Nem vagyok esténként mellette.	Sokat találkozom vele, hetente kétszer, a lehetséges hétvégeken is. Telefonon bármikor felhívhat. Ismerőseim közül akik nem váltak ez az enyémmel kevésbé teljes a gyermekükkel a kapcsolatuk. Sok férfi van aki nem törődik gyermekével.	Ha nem is vagyok naponta vele, elég jó része vagyok az életének. Elég rendes apa vagyok.	Szorongás 50% Félelem 50% Remegés 20% Kábaság 0% Megkönnyebbülés 80%

Kognitív átstrukturálás 2.

Helyzet	Érzés	Negatív automatikus gond.	Bizonyíték, hogy ez igaz	Bizonyíték, hogy nem 100%-ig igaz	Kiegyensúlyozottabb, reálisabb gondolat	Érzés újraértékelése
Otthon vagyok a férjemmel, aki az egyik rokona szándékáról beszél, hogy megnézi a nyaralót.	Düh 100% Zaklatottság 100% Reménytelenség 80% Dac 60% Testi tünet: hányinger 90%	Felnőtt ember létemre mások bele akarnak szólni az életembe, megkerülnek minket, kihasználnak. (gondolatolvasás) Folyton „nyelnem” kell. („kell, kellene állítás”)	A férjem szülei és rokonai beleszóltak az életünkbe, megszólhatnak, kritizálnak. Amikor próbáltam kiállni magamért, nem sikerült.	Ez napi szinten nem befolyásolja az életünk minőségét. A „nyelnem kell” egy múltbéli, rossz beidegződés is lehet. Nem szolgálja az érdekem.	Nem feltétlenül tudatosul bennük, hogy a viselkedésük „beleszólás”. Nem kényszeríthetnek engem semmire. Én választom meg, hogy a tisztelet megadása mellett hogyan viselkedem (pl. tovább „nyelegek”).	Új: Eltökélttség 80% Düh 40% Zaklatottság 10% Dac 50% Reménytelenség 20% Testi tünet: hányinger 60% Szédülés 60%

Kognitív átstrukturálás 3.

Helyzet	Érzés	NAG	Bizonyíték, hogyan igaz	Bizonyíték, hogyan nem 100%-ig igaz	Kiegyensúlyozottabb, reálisabb gondolat	Érzés újraértékelése
Kérem a fiam, hogy fejezze be a játékot a laptopon, és menjen el fürödni. ...A kérésem ellenére folytatja a játékot.	Düh, idegesség 90% Zaklatottság 90% Elkeseredettség 100% Reménytelenség 100% Tehetlenség 100%	Amiért küzdöttem, a semmibe vész. A fiam játékfüggő lett. <i>(címkézés, jövőmondás, fekete-fehér gondolkodás)</i> Nincs értelme az életnek, gyűlölöm az egészséget. <i>(felnagyítás, érzelmi logika)</i>	A fiam sokat számítógépezik. Sokszor nem fogad szót. Nem találok az értelmet. Semminek nem tudok örülni. Az élet feladatokból és alkalmazkodásból áll.	Jól teljesít az iskolában, van igénye társaságra, elmegy az apjával biciklizni. Oktató játékot játszik. A járvány óta mindenki többet számítógépezik. Tudok néha annak örülni, ha örömet látok a fiam arcán. Többször előfordult, hogy a fiam kereste a társaságomat.	Ez alapján nem ítélem meg véglegesen, hogy hiábavaló volt-e a nevelésem. A vírus miatt korlátozottak a szabadidős lehetőségek. A lefekvés hiányából nem következik az élet értelmetlensége. Ilyenkor magamra haragszom, amiért nem tudom a helyzetet kezelni.	Düh, idegesség 30% Zaklatottság 30% Elkeseredettség 50% Reménytelenség 50% Tehetlenség 50% Elkeseredés 30% Reménytelenség 30% Tehetlenség 30% Új: 12 Remény 30%

A kognitív átstrukturálás lépései

1. Röviden összegezze a NAG-ok azonosításából származó információkat. Ellenőrizze, hogy pontosan értette-e őket.”
 2. Mennyire van meggyőződve arról, hogy a NAG igaz (0-100%).
 3. Kognitív torzítások (gondolkodási hibák)?
 4. A legproblematicusabb gondolattal kezdjen dolgozni.
 5. Vegyék sorra a bizonyítékokat pro és kontra: **CSAK TÉNYEKET** lehet figyelembe venni
 6. **Átkeretezés: alternatív megközelítés, reális helyzetértékelés megfogalmazása a 4-5.oszlop alapján**
 7. Az alternatív gondolat fényében az eredeti érzelmi állapot újraértékelése (0-100%)
 8. Cselekvési terv (házi feladat)
 - viselkedési kísérlet
 - a kiváltó helyzet megváltoztatása
 - a kiváltó helyzetre adott reakció megváltoztatása
- hogyan viszonyuljon a jövőben a hasonló helyzetekhez?**

PADESKY segítő kérdések a NAG-ok megkérdőjelezéséhez

- Volt-e olyan élményem, amelyik arra utal a NAG nem mindig igaz teljesen?
- Ha a legjobb barátomnak, vagy valakinek, akit szeretek ilyen gondolat jutna az eszébe, mit mondanék neki?
- Ha a legjobb barátom, vagy valaki, aki szeret tudná, hogy így gondolkodom, mit mondana nekem? Mivel bizonyítaná, hogy nem 100%-igaz, amit gondolok? Milyen kognitív torzítások tárhatók fel?
- Amikor ugyanígy éreztem magam, a múltban mire gondoltam, hogy jobban érezzem magam?
- Van e bármilyen apró részlet, amit nem veszek tekintetbe és amely ellentmond gondolataimnak?

- Öt év múlva, visszatekintve a mai helyzetre, másképp fogom -e látni? Lehetséges, hogy valamilyen más szempontból fogom látni?
- Vannak -e olyan erőforrások, vagy pozitívumok a helyzetben vagy bennem, amiket ignorálok?
- Elhamarkodottan vonom le a következtetéseket a 3. és 4. oszlopban, amelyeket nem teljesen támasztanak alá bizonyítékok?
- Hibáztatom -e magam olyasmiért, amiért nem teljesen én vagyok a felelős?

Clinician's Guide to MIND OVER MOOD

Christine A. Padesky
with Dennis Greenberger



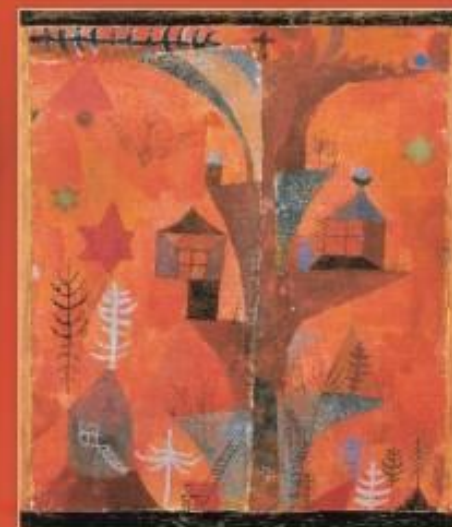
TUDAT AZ ÉRZÉSEK FELETT

TÖBB MINT
1 millió
eladott
példány
23 nyelven

Nyerd vissza az irányítást az érzelmeid
felett és válj boldogabb emberré!

Dennis Greenberger, PhD | Christine A. Padesky, PhD

ÉDESVÍZ



KOGNITÍV VISELKEDÉSTERÁPIA

Szerkesztette
PERCZEL-FORINTOS DÓRA – MÖRÖTZ KENÉZ

medicina

3. gyakorlat: kognitív átstrukturálás

1. Röviden összegezzük a NAG-ok azonosításából származó információkat. Ellenőrizzük, hogy pontosan értettük-e őket.
2. Mennyire van meggyőződve arról, hogy a NAG igaz (0-100%).
3. Kognitív torzítások (gondolkodási hibák)?
4. A legproblematicusabb gondolattal kezdjük dolgozni.
5. Vegyük sorra a bizonyítékokat pro és kontra: CSAK TÉNYEKET lehet figyelembe venni
6. Átkeretezés: alternatív megközelítés, reális helyzetértékelés megfogalmazása a 4-5.oszlop alapján
7. Az alternatív gondolat fényében az eredeti érzelmi állapot újraértékelése (0-100%)
8. Cselekvési terv (házi feladat)
 - viselkedési kísérlet
 - a kiváltó helyzet megváltoztatása
 - a kiváltó helyzetre adott reakció megváltoztatása
 - hogyan viszonyuljon a jövőben a hasonló helyzetekhez?

Konceptualizálás

Definíciók

„Átvitt értelemben, a kliensek gyakran teljes sötétségben vannak saját funkcionálásuk különböző aspektusai felől. A mi feladatunk, hogy életük azon összefüggéseire rávilágítsunk, aminek megértése szerintünk pozitív eredményekhez vezetne. Ebben az értelemben a terapeuta/ tanácsadó abban segíti kliensét, hogy jobban megértse gondolatai, érzései, viselkedése közötti összefüggéseket.”

Goldfried, 1995.

„A konceptualizálás nem más, mint a kliens problémájával
kapcsolatos információk elméleti modell alapján végzett
strukturálása.”

(Wolpe, 1998)

A konceptualizálás szerepe

1. A felmerülő problémák közötti kapcsolat megértése
2. Kezelési modalitás megválasztását irányítja
3. Beavatkozási stratégia és hely megválasztásában segít
4. Ennek alapján bejósolható a viselkedés
5. Elősegíti a non-compliance megértését és feloldását
6. Érthetővé válnak a kapcsolati problémák és támpontokat ad feldolgozásuk módjához
7. Terápián „kívüli” kérdésekben elősegíti a döntéseket
8. Sikertelen kezelést új irányba terelhet

A konceptualizálás formája

Tartalmaznia kell:

1. A probléma listát
2. A feltételezett háttérfolyamatokat
3. Az összefüggést, ahogy a feltételezett háttérfolyamat hozzájárul a listán szereplő problémákhoz és amely révén azok érthetővé válnak.
4. Az aktuális problémákat előidéző tényezőket.

A probléma kognitív értelmezése

KORAI ÉLMÉNYEK



ALAPHIEDELMEK, SÉMÁK



„HA,...AKKOR” ÁLLÍTÁSOK ÉS SZABÁLYOK



KRITIKUS ESEMÉNYEK



JELLEN PROBLÉMA

PROBLÉMÁS GONDOLATOK ÉS KÉPZETEK

Fenntartó tényezők Gondolati torzítások

Támpontok

Egyszerű?

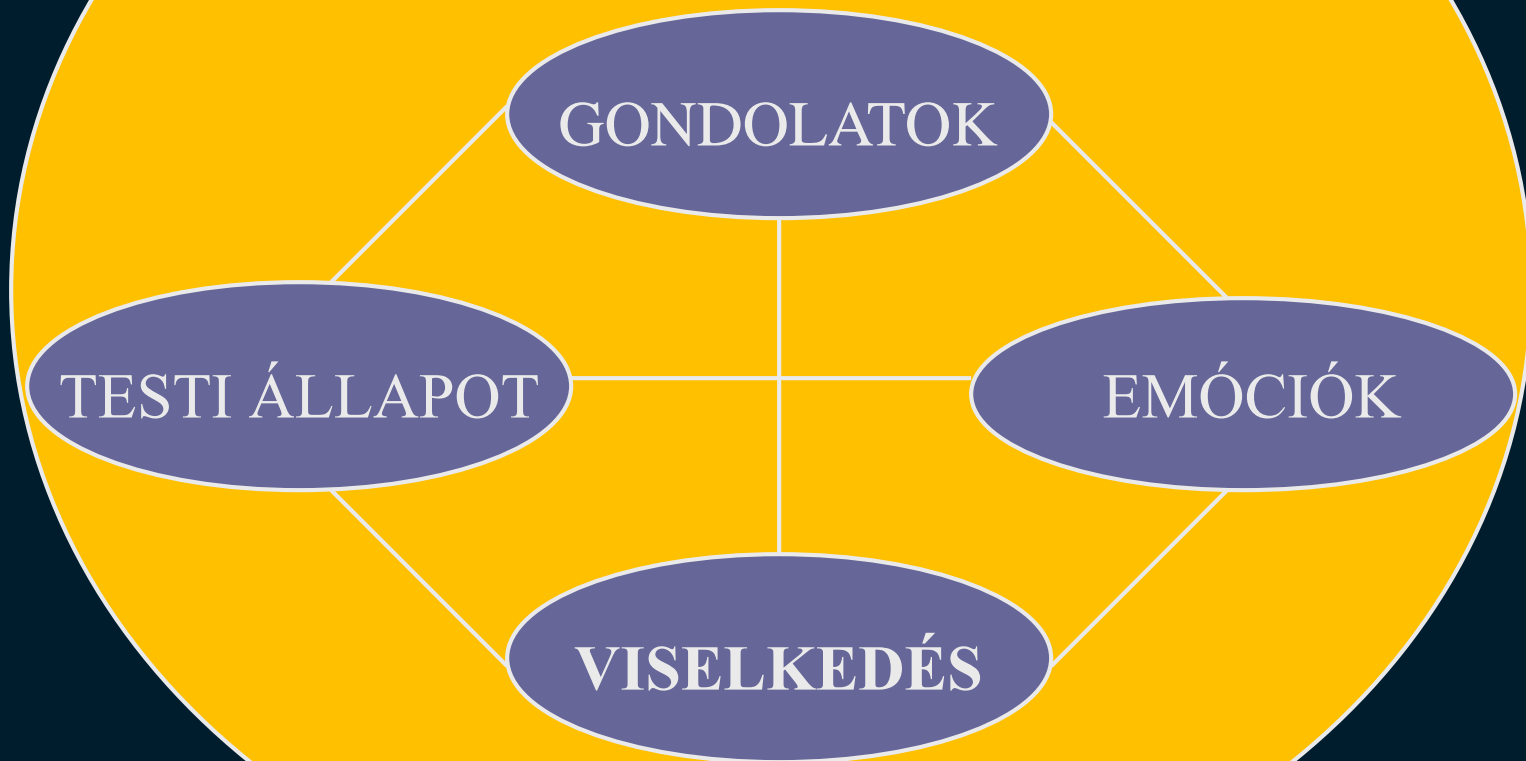
Világos?

Könnyen megérthető?

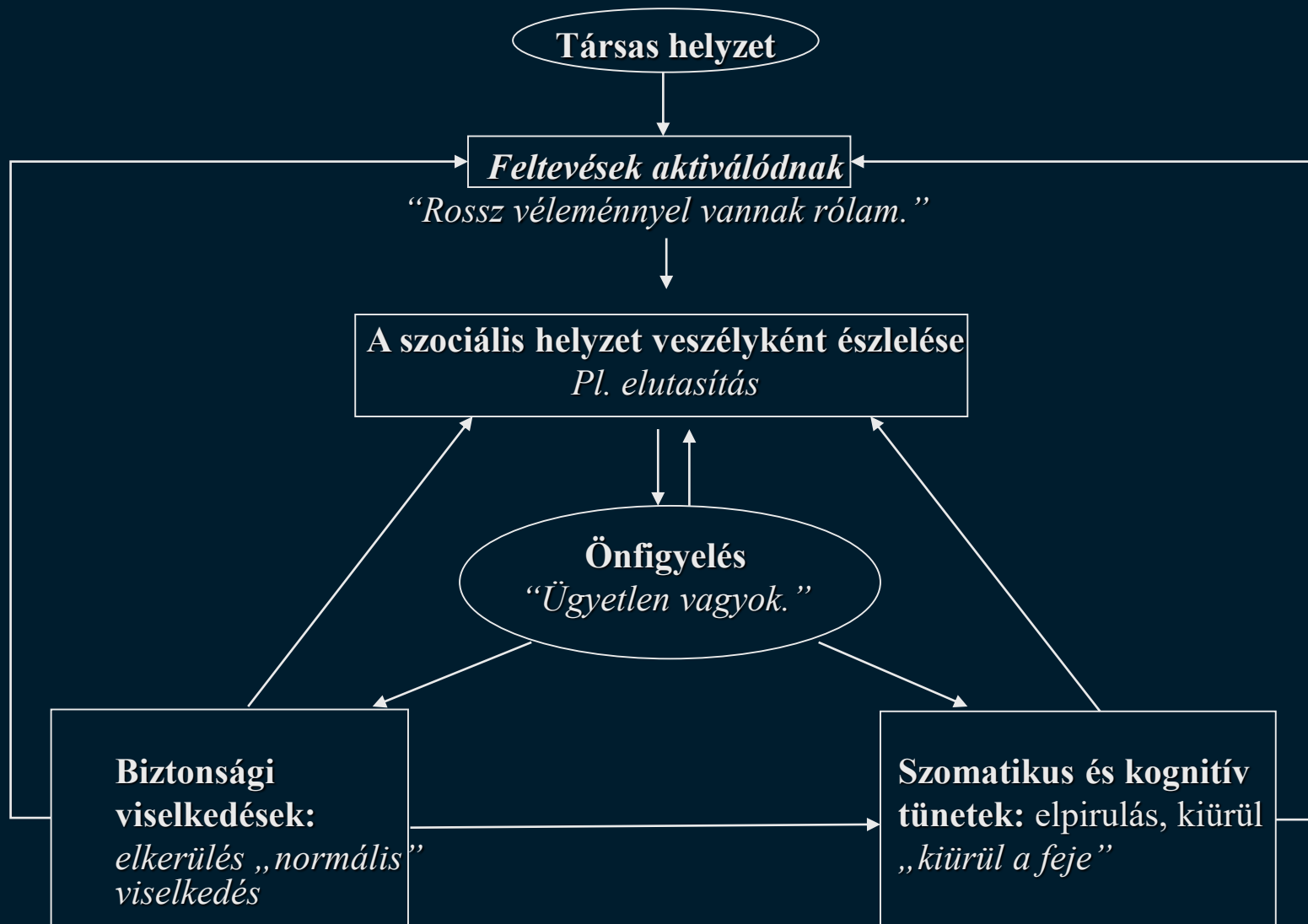
Illik a problémára mindkét fél szerint?

Elősegíti a megértést?

KÖRNYEZET



A szociális fóbia kognitív viselkedésterápiája (Clark & Wells, 1995)



Túlérzékeny bél szindróma

Kiváltó helyzet: bármilyen házon kívüli tevékenység



Automatikus gondolatok: „El kell mennem.”
(veszélyészlelés) „Nem fogom kibírni.”
„Megszégyenülök.”
„Bántani fognak az emberek.”

Testi reakciók:
veritékezés
émelygés
fokozott bélműködés
diarrhea

Emocionális reakciók:
rémület
félelem

Viselkedés

ellenőrzés, koplalás már előző naptól
hajnal felkelés és sokszori WC-zés elmenetel előtt

Konceptualizálás

Korai élmények

Erőltetett tisztaságra szoktatás, komfort nélküli lakáskörülmények (illemhely hiánya),
kritikus, keményen büntető apa



Alapsémák kialakulása

„Senki sem szeret.” „Az emberek gyűlölnek.” „A világ ellenséges.”



Diszfunkcionális feltevések

„Ha bajban vagyok, az emberek bántanak.”

„Ha bajba kerülök, legjobb elrejtőzni.”

„Nekem úgysem sikerül semmi.”





Kritikus események

„balesetek”, fia születése
felesége extramaritális kapcsolata
börtön
felesége rákbetegsége



Negatív automatikus gondolatok

„Nem tudok megbirkózni a helyzettel.” „Megszégyenülök.” „Nem élem túl.”



Fenntartó tényezők köre:

kognitív, emocionális, viselkedési és fiziológiai tényezők,
melyek ördögi kört alkotnak

2. gyakorlat: konceptualizálás

15' egyénileg + 15' párokban

- A korábban felidézett kritikus helyzet konceptualizálása a munkalap alapján.
- Megtalálni a korai élményeket + kulcsélményeket!
- Próbáld megfogalmazni / felismerni a maladaptív sémákat, diszfunkcionális hiedelmeket!