

Kutatók éjszakája 2022. szeptember 30.

KOGNITÍV VESELKEDÉSTERÁPIA EGYSZERŰEN

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra
tanszékvezető egyetemi tanár
klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR
Klinikai Pszichológia Tanszék

Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 éve az egészség szolgálatában

A kognitív paradigma

- A kogníciók befolyásolják az értelemezésünket
 - a világról
 - a jövőről és
 - önmagunkról.
- Ugyanazt a helyzetet, például egy szereplést az egyének többféleképpen is értelmezhetik.
- Az érzelmi reakció a helyzet értelemezésétől (értékelésétől) függ, pl.: egy "közönség" jeng a vizsgán vagy elégedettséghez vagy kudarchoz vezethet.
- Az információk feldolgozását megzavarhatják az intenzív érzelmi reakciók, amelyek a helyzet téves értelemezésén alapulnak.



Aaron Beck
(1921 - 2021)

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

Kognitív viselkedésterápia_Kutatók éjszakája 2022

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra
Klinikai Pszichológia Tanszék

Helyzetértelmezések

Helyzet: A kutatók éjszakájára érkezem, és kíváncsian várom az előadásokat.

+ Végre sok új szempont kaphatok a pszichés betegségek megértéséhez és akár a saját problémáimat is megtanulhatom jobban kezelni!

pozitív izgalom, várakozás

- Az emberi lélek sokkal bonyolultabb. Nem ilyen egyszerű, nem lehet ilyen egyszerűen megérteni.

szorongás csalódás, düh

- Nem értek a pszichológiához. Meg fogok-e érteni mindent?

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

Kognitív viselkedésterápia_Kutatók éjszakája 2022

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra
Klinikai Pszichológia Tanszék

HELYZET

Párhuzamos megszakadása

GONDOLATOK
„Nem kell nekem széknek”

EMÓCIÓK
szomorúság, reménytelenség

VESELKEDÉS
passzívitás, visszahúzódás

TESTI ÁLLAPOT
étvágytalanság, álmatlanság

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

Kognitív viselkedésterápia_Kutatók éjszakája 2022

Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra
Klinikai Pszichológia Tanszék

HELYZET

Párhuzamos megszakadása

GONDOLATOK
„Jajdejj, végre szabad vagyok!”

EMÓCIÓK
öröm, megkönnyebbülés

VESELKEDÉS
aktivitás

TESTI ÁLLAPOT
nyugodtság

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

Kognitív viselkedésterápia_Kutatók éjszakája 2022

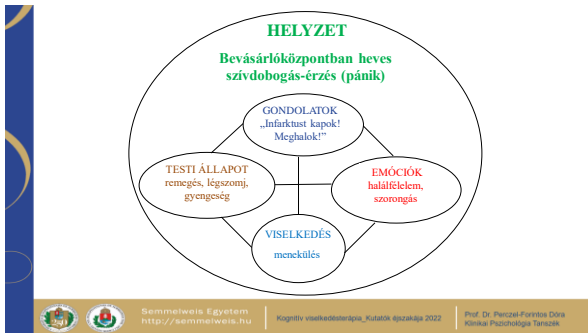
Prof. Dr. Perczel-Forintos Dóra
Klinikai Pszichológia Tanszék

Oktatás, kutatás, gyógyítás: 250 éve az egészség szolgálatában

Semmelweis Egyetem
<http://semmelweis.hu>

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR
Klinikai Pszichológia Tanszék

„Az embert nem maguk a dolgok zavarják, hanem az a mód, ahogyan a dolgokat látja”
/Epiktétos/



Kognitív viselkedésterápia (CBT): választás a pánikbetegség kezelésében

A kognitív viselkedésterápia (CBT) hatása pánikbetegség esetén a kontroll feltételeihez képest: endoflagellum: CT - kognitív lejtés, RELAX - relaxáció, BCBT - rövid CBT, FCBT - teljes CBT, BIB - biblioterápia, GIC - irányított imaginatív megküzdés, gsh - irányított oroszlás, grp - csoportos változat, EXT - külső jelések, INT - interoceptív, PM - pánikkezeltetés, grp - személyesen, RESP - légzésterápia, ind - egyéni változat, EXP - expozíció.

Cuijpers et al., 2016

Semmelweis Egyetem <http://semmelweis.hu> Kognitív viselkedésterápia, Kutatók Ajándéka 2022 Prof. Dr. Perczel-Fürtes Dóra Klinikai Pszichológia Tanszék



CBT: Kognitív viselkedésterápia

- Meghatározás:**
- A CBT olyan pszichoterápiás megközelítés, amely a viselkedés és kognitív terápia kombinációját alkalmazza, ami a diszfunkcionális érzelmeket, maladaptív viselkedéseket és a kognitív folyamatokat céltzott és szisztematikus módszerrel kezeli.
- A CBT gyakorlati öngyógyító stratégiákat alkalmaz, és azon a feltételezésen alapul, hogy az emberek **viselkedését** a **gondolataik** határozzák meg.

Semmelweis Egyetem <http://semmelweis.hu> Kognitív viselkedésterápia, Kutatók Ajándéka 2022 Prof. Dr. Perczel-Fürtes Dóra Klinikai Pszichológia Tanszék

KOGNITÍV TORZÍTÁSOK (GONDOLKODÁSI HIBÁK)

ÉRZELMI ERVELÉS, TULAJTALÁNDÍTÁS, CÍMKÉZÉS, KORAI KÖVETKEZTÉSEK, NAGYÍTÁS/KISVITÉS, NEGATÍV SZÜRES, 'NE GONDALJ! BIZTALOSAN ELGÁBORÍTOZTAM', POSZTÍVÁNDÉK FOGYELMEN KÖVETKEZTÉSEK, MINDEN VAGY SEMMI TÍPUSÚ GONDOLKODÁS, PERSZONALIZÁCIÓ, 'EZ FÉRKEL! EZ FEKETE', KELL ÉS KELLENE ÁLLÍTÁSOK

"Nem taníthatok senkit semmire, csak gondolkodásra készíthetem őket."

