kognitivno vedenjska terapija
psihološko svetovanje
mediacija

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

S čim lahko znanja iz kognitivno vedenjske terapije podprejo delo s pacienti?

mag. Irena Šinigoj Batistič, univ. dipl. psih,
kognitivno vedenjska terapevtka, družinska mediatorka

SVETOVALNE IN MOTIVACIJSKE TEHNIKE ZA DELO S PACIENTI V.
Rogaška Slatina, marec 2017

Plan

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Izhodišča KVT
- Način dela
- Kognitivno delo
- Vedenjsko delo
- Indikacije
- Društvo za VKT Slovenije, izobraževanje
-

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

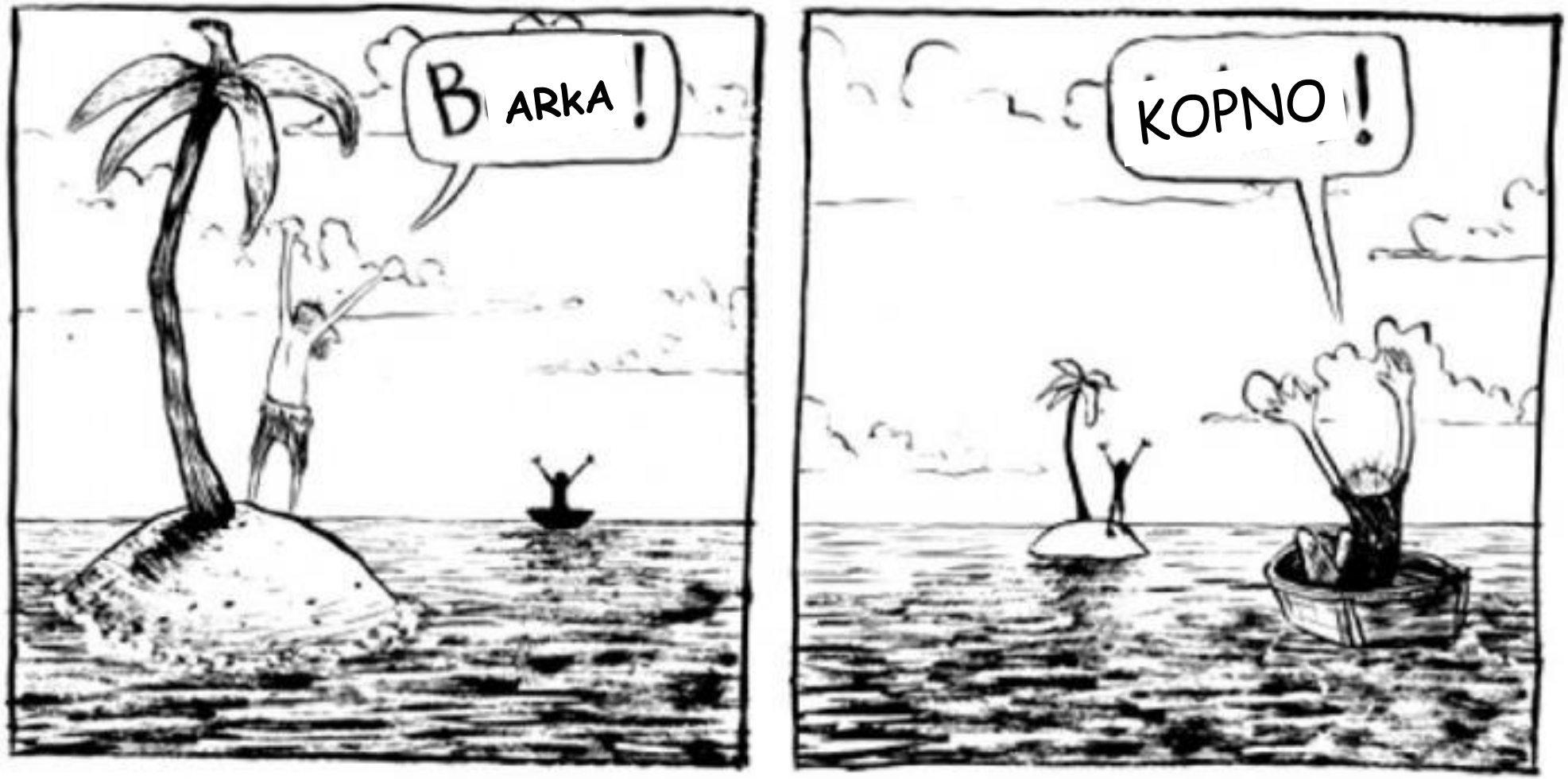
Ljudi ne vznemirjajo stvari same, temveč to, kako jih vidijo. (Epiktet)

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Kako razumemo dogodke, vpliva na to, kako čustvujemo in se vedemo.
- Zlasti v situacijah, ko doživljamo pritiske, različno razmišljamo o dogodkih in samih sebi. Lahko razmišljamo nerealno in neproduktivno. Zato se slabo počutimo. In se morda tudi vedemo tako, da si še poslabšamo stvari.

Ljudi ne vznemirjajo stvari same, temveč to, kako jih vidijo…

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE



Teoretična izhodišča VKT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

1. Velik del našega vedenja je naučen -> lahko se sistematično učimo učinkovitejših načinov reagiranja (behavioristi -> kognitivna znanost)

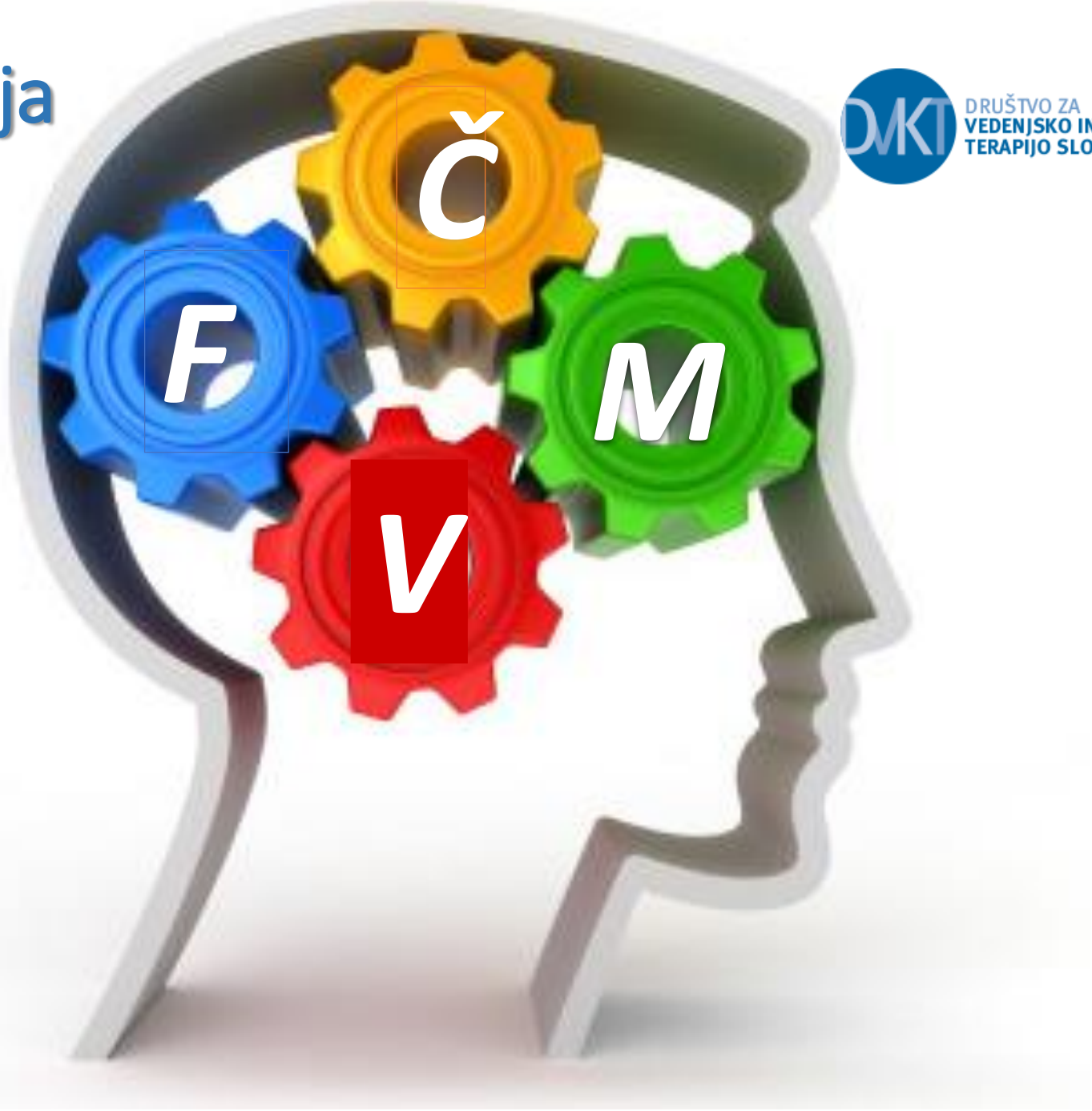
2. Naše kognicije so posredniki našega čustvovanja in vedenja: kako razumemo dogodke, vpliva na to, kako čustvujemo in se vedemo

Način dela

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Terapevt in klient skupaj identificirata in razumevata probleme klienta (mišljenje, čustvovanje in vedenje).
- Terapevt klienta podpira pri doseganju sprememb (v M in V)
- Delo orientirano na en segment motnje (<- klientovi problemi)
- Cilji individualizirani in časovno omejeni, sprotno skupno spremljanje napredkov
- Pretežno zdaj in naprej, manj v zgodovino
- Vloga edukacije
- Preventiva ponovitve
- Individualno, partnersko ali skupinsko.

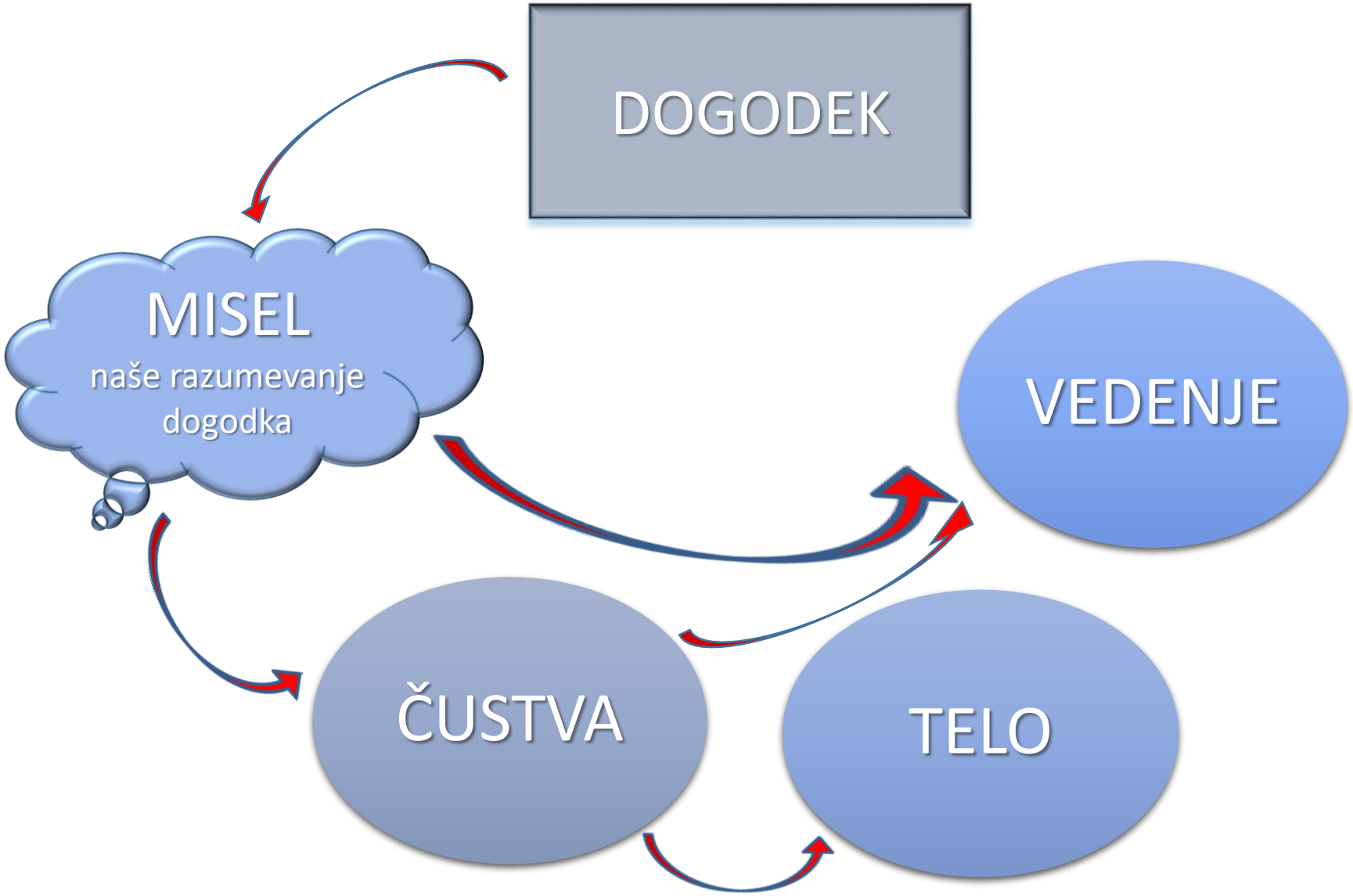
Kognitivna terapija
VKT model



DRUŠTVO ZA
VEDENJSKO IN KOGNITIVNO
TERAPIJO SLOVENIJE

VKT model - povezave med mišljenjem, čustvovanjem, telesnimi odzivi in vedenjem

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE



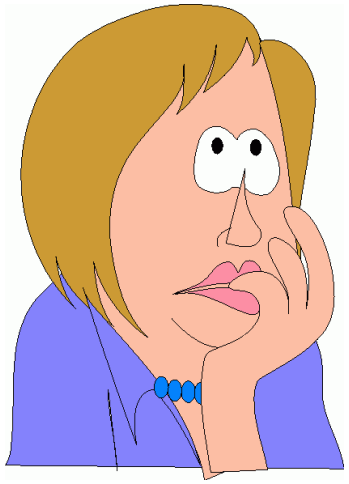
Obrazec za beleženje dogajanja v situacijah intenzivnih čustev ali telesnih reakcij

Zabeležite situacije, ko ste občutili intenzivna čustva ali telesne reakcije. Zabeležite vsa čustva v tej situaciji in njihovo intenzivnost, pa tudi telesne reakcije, ki ste jih opazili, ter misli, ki so vam v tej situaciji šinile skozi glavo. Beležite sproti ali vsaj isti dan.

Datum, ura	Situacija	Misel (1-10)	Custvo, stopnja (1-10)	Telesne reakcije	Vedenje (Kaj ste naredili?)

Kaj delamo v kognitivni terapiji?

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE



Prepoznavanje razmišljanja:

- misli, prepričanj, shem
- zapisi, dnevniki aktivnosti
- iskanje povezav, pomenov za klienta

Spreminjanje razmišljanja :

- skozi preverjanje realnosti: s sokratovskim dialogom (<- lastne izkušnje, vedenja, znanja, nove info, vedenjski eksperimenti…)
- prepoznavanje napak v razmišljanju

  -> zmanjšanje verovanja v M, spreminjanje M k bolj realističnim

  -> uvid v prepričanja, „rahljanje“, spreminjanje P

Vedenjska terapija

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

Izhodišča

- mnoga, tudi neustrezna, vedenja so naučena
- motnje lahko razvijajo in/ali poglabljajo s klasičnim ali instrumentalnim pogojevanjem, modelnim (socialnim) ali kognitivnim učenjem
- patologije se lahko razvijajo tudi kot pogojevan čustveni odziv
- Vaja: vaša izkušnja

Vedenjska terapija

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

Način dela

- **metode** so natančno določene in ponovljive, raziskave evalvirajo učinke specifičnih tehnik na specifični problem
- **problem** natančno opredeljen: diagnostični postopek *Funkcionalna analiza vedenja*
- **cilji**: konkretni in specifični, dogovorjeni; fokus na simptom =odpraviti neprilagojeno/moteče vedenje -> razviti bolj funkcionalna vedenja
- domače naloge
- **preverjanje učinkov**: spremembe vedenja, vključitev te v vsakdanje življenje, vzdrževanje
- omejen **obseg** in trajanje

Funkcionalna analiza vedenja

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- je naučeno, sprožijo ga notranji ali zunanji dejavniki
- ima svojo funkcijo – pridobiti ugodnost/izogniti se neprijetnosti:

A - sprožilec → B - vedenje → C - posledice

- analiza funkcije vedenja:

Spreminjanje vedenja
Nekaj vedenjskih tehnik

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Planiranje aktivnosti
- Izpostavljanje
- Sistematska desenzitizacija (hierarhija!)
- Tehnike sproščanja (trebušno dihanje, PMR, imaginacija)
- Modelno učenje
- Igranje vlog
- Žetoniranje, oblikovanje vedenja

Nekaj programov po VT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Trening socialnih veščin: asertivni trening, RP, komunikacija
- Trening samoinštrukcij
- Modeliranje in vadba vedenja
- Program obvladovanja stresa
- …

Indikacije in področja uporabe KVT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- anksiozne motnje
- obsesivno kompulzivna motnja
- depresija
- bipolarna motnja
- posttravmatska stresna motnja
- psihoze
- psihosomatske težave (motnje spanja…), sindrom kronične utrujenosti, kronična bolečina
- prilagajanje: obvladovanje čustev, učne težave…
- partnerski problemi
- motnje hranjenja
- zloraba substanc

Indikacije in področja uporabe KVT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

Kognitivno svetovanje

pomagamo ljudem v težavnih in čustveno obremenjujočih življenjskih situacijah, ob izgubah, zahtevnih spremembah in odločitvah

Indikacije in področja uporabe KVT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

Specifični KVT programi za posamezna problemska področja

- treningi socialnih veščin (tehnike reševanja problemov, komunikacija in asertivnost)
- programi obvladovanja jeze
- programi za delo z anksioznostjo in depresijo
- programi za delo s kronično bolečino
- programi obvladovanja stresa (tehnike sproščanja - trebušno dihanje, PMR, imaginacija) in kognitivno delo za spremembo stališč
- preventiva relapsa pri psihozah…

Samopomoč s podporo (knjige, splet, materiali…)

Uporaba VKT veščin v zdravstveni negi

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

(Healthcare Delivery and Methodologies)

- izboljšanje sodelovanja, jemanja zdravil
- spodbujanje zdravja in dobrega počutja
- vključevanje svojcev oz. družin

Izobraževanje iz KVT

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Društvo za VKT Slovenije: od leta 1997 tri-stopenjsko usposabljanje (evropska akreditacija EABCT), seminarji, tematske delavnice

- izdaja publikacije:
  - ZBORNIK VKT I in II javno dostopna na spletni strani društva
  - STAROVASNIK ŽAGAVEC, Barbara (urednik), ZADRAVEC, Tina (urednik), JANJUŠEVIĆ, Peter (urednik). ***Novejša spoznanja in kognitivno vedenjski pristopi pri obravnavi različnih skupin klientov v terapevtski praksi*.** Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije, 2017. 322 str. ISBN 978-961-91433-4-6. [COBISS.SI-ID 286839296]

Usposabljanje „Specifična znanja s področja KVT za zdravstvene delavce“

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Namenjeno zaposlenim v zdravstvu: diplomiranim medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom, delovnim terapevtom in socialnim delavcem
- cilj izobraževanja:
  - pridobiti specifična znanja s področja KV terapij na področju zdravstvene nege oz. kliničnega dela;
  - seznaniti se s socialnimi spretnostmi in načeli učinkovite komunikacije;
  - seznaniti se z različnimi sprostitvenimi tehnikami in njihovo uporabo v specifičnih situacijah.

Priporočena literatura

DRUŠTVO ZA VEDENJSKO IN KOGNITIVNO TERAPIJO SLOVENIJE

- Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, A meridian Book, Naw York, 1976
- Beck, J. S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond; The Guilford Press, New York, London, 1995
- Burns, D. Kako smo lahko srečni in zadovoljni, Mladinska knjiga , Ljubljana 1998
- http://www.beckinstitute.org
- VKT, depresija, OKM… za telebane
- prost dostop do Zbornika I in II

Hvala.