

Kognitív Terápia Szakmai Protokollja

1. Tevékenység megjelölése, leírása

A kognitív terápia a beteg aktuális problémáinak megoldását célozza a diszfunkcionális gondolkodás és viselkedés megváltoztatásán keresztül. A kognitív terápia egy jelentésmódosító folyamat, amelynek során a diszfunkcionális viselkedés és gondolkodás megváltoztatása a hangulat és a magatartás kedvező irányú módosításával jár. Ennek érdekében azonosítja a diszfunkcionális hiedelmeket és az ezeket fenntartó gondolkodási hibákat és maladaptív viselkedésformákat. Célja a korai maladaptív sémák, diszfunkcionális hiedelmek és inadaptív magatartásformák megszüntetése és adaptívabb kognitív struktúra és viselkedésformák kialakítása.

2. Elméleti háttér

A kognitív terápia Beck elméleti modelljén alapul, mely szerint minden pszichológiai zavarban közös a diszfunkcionális gondolkodás, ami a beteg hangulatát és magatartását is befolyásolja. A gondolkodás realisztikus értékelése és módosulása a hangulat és viselkedés kedvező irányú változásával jár. Tartós eredményt a beteg alapvető – önmagára, a jövőjére és a külvilágra vonatkozó - diszfunkcionális sémáinak módosulása eredményez.

3. Kognitív terápiát végző személyek

Kognitív terápiát végezhet a magatartásterapeuta módszerspecifikus képzettséggel rendelkező orvos és pszichológus, továbbá az általános pszichoterapeuta képzettséggel rendelkező orvos és pszichológus, akik legalább alapszintű kognitív terápiás képzettséggel és jártassággal rendelkeznek.

4. A kognitív terápia javallatai

A kognitív terápia elsődleges indikációi:

Hatékonyan alkalmazható unipoláris affektív zavarok, disztímia, generalizált szorongás, fóbiás-szorongásos zavarok, evészavarok, neuraszténia, poszttraumás stressz, alkalmazkodási zavarok, szomatoform zavarok, egyes személyiségzavarok (elkerülő, kényszeres, dependens, érzelmileg labilis, hisztrionikus, paranoid) eseteiben.

A másodlagos indikációk a különböző körképek azon eseteiben állnak fenn, amikor más kezelési módszereket illetve pszichoterápiát a kognitív terápia kiegészítőleg alkalmazhatunk:

- pszichózisok pozitív tüneteinek kezelésére
- kapcsolati zavarok
- obszesszív-kompulzív zavarok
- krízis állapotok

A kognitív terápia kontraindikációja akut pszichotikus állapot, súlyos demenciák, Tudatzavarok, mentális retardáció, és amikor a pszichoterápia általános indikációi egyébként nem állnak fenn.

5.. A kognitív terápia alkalmazása

A kognitív terápia elsődlegesen egyéni, de csoportos formában is végezhető pszichoterápiás módszer. Meghatározott időkeretben, aktív strukturált terápiás ülések formájában folyik, előre kialakított terápiás terv alapján. Az ülések gyakorisága a heti 1-2 alkalom. A terápiához tartozik két ülés között ún. házi feladatok elvégzése. A kezelés az adott betegség kognitív megfogalmazására, és az adott beteg kognitív konceptualizációjára és megértésére épül. A terapeuta különféle kognitív terápiás módszerekkel igyekszik elérni a kognitív változást – a beteg gondolkodásában és vélekedésszisztemében – azért, hogy tartós érzelmi és magatartásbeli változást hozzon létre.

6. Módszerkombinációk

a./ viselkedésterápia

Olyan magatartászavarok esetében, amikor a viselkedésterápia mellett kiegészítő terápiaként alkalmazunk kognitív terápiás módszereket, így különösen. kényszerbetegség, fóbiás szorongásos zavarok, pánikbetegség, evészavarok eseteiben.

b./ családterápia

Amennyiben a tüneti magatartás a családi környezet részéről jelentős fokú megerősítést kap és ezáltal, a család szerepe a tünetek fennmaradásában kulcsfontosságú, nélkülözhetetlenné válik a család bevonása a terápiába. Ezekben az esetekben a kognitív terápia szerepe a családon tagjainak gondolkodásában létező diszfunkcionális hiedelmek, előítéletek, differenciálatlan gondolkodás megváltoztatását célozza kognitív terápiás technikákkal.

d./ farmakoterápia

Azokban a kórképekben, amelyekben a gyógyszeres kezeléssel jelentős javulás érhető el, a kognitív terápia segítheti a tünetek redukcióját és a visszaesés megelőzését..

7. Hatékonyság

A kognitív terápia önállóan és más módszerekkel kombinálva hatékonyan alkalmazható egyéni terápiaként és csoportos formában egyaránt. Különösen az affektív és szorongásos zavarok kezelésében, egyes személyiségzavarok kezelésében jelentős eredmények érhetők el a megfelelő kognitív technikák alkalmazásával. Számos hatásvizsgálat igazolja a nemzetközi szakirodalomban a kognitív terápia hatékonyságát a pszichiátriai zavarok kezelésében.

Irodalom

1. Beck, J.S.: Kognitív terápia – kezdőknek és haladóknak
Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület, Budapest, 2002.