

CZYM SĄ TERAPIE POZNAWCZE I BEHAWIORALNE?

Thumaczenie tekstu umieszczonego na stronie internetowej European Association for Behavioural and Cognitive Therapies www.eabct.com

Psychoterapie nurtu poznawczego i behawioralnego oparte są na współczesnych teoriach naukowych dotyczących funkcjonowania psychicznego człowieka i weryfikowane wynikami badań, nad ich skutecznością.

Pacjenci (klienci) i terapeuci pracują razem nad zidentyfikowaniem i zrozumieniem problemu w kontekście związku jaki występuje pomiędzy myślami, emocjami i zachowaniem danej osoby. W tej formie psychoterapii główny nacisk położony jest na trudności występujące "tu i teraz" - w bieżącym życiu pacjenta. Wspólny punkt widzenia na problem występujący u pacjenta ustalany jest wspólnie przez terapeutę i pacjenta. Następnie określone są konkretne cele terapii, czasu jej trwania, oraz strategii terapeutycznych, których zasadność i skuteczność jest poddawana ciągłej ocenie.

Terapie poznawcze i behawioralne mają zastosowanie jako indywidualna forma terapii, a także jako terapia rodzinna, małżeńska, grupowa. Podejścia te mogą przyjść z pomocą każdemu, niezależnie od poziomu inteligencji, rasy, kultury, płci czy orientacji seksualnej.

Psychoterapeutami poznawczo-behawioralnymi są zazwyczaj osoby profesjonalnie związane z opieką zdrowotną - lekarze, psychologowie, pielęgniarki, pracownicy socjalni. Psychoterapeuci poznawczo behawioralni zgadzają się co do podstawowych wymienionych wyżej założeń terapii, zdarza się jednak, że nazywają się: terapeutami poznawczymi, terapeutami behawioralnymi, poznawczo-behawioralnymi lub racjonalno-emotywnymi. Te różne nazwy zależą od głównego nurtu w którym dany terapeuta odbywał szkolenie i który praktykuje. Terapeuci poznawczy odnoszą się głównie do przekonań, automatycznych myśli, założeń wpływających na sposób widzenia świata. Terapeuci behawioralni odnoszą się wprost do zachowań pacjenta, a terapeuci poznawczo-behawioralni i racjonalno-emotywno behawioralni stosują kombinację technik mających na celu modyfikację do myśli i zachowań.. Niezależnie od nazwy jaką określają się terapeuci, ta dziedzina psychoterapii zwana jest ogólnie terapią poznawczo-behawioralną, (Cognitive Behavioural Therapy - CBT). Ważniejszy niż nazwa uprawianego kierunku jest jednak fakt, że wszyscy terapeuci mają na celu pomoc pacjentowi w osiągnięciu pożądanego przez pacjenta zmiany w sposobie myślenia, odczuwania i zachowywania się.

Pewnym przykładem wzajemnych zależności myśli □ emocje-zachowania może być poniższa sytuacja:

Barbara już zasypiała, gdy usłyszała dzwonek telefonu, Zanim zdążyła podnieść słuchawkę telefon przestał dzwonić. Od kilku lat, od czasu do czasu, Barbara miewała okresy przygnębienia i lęku. Natychmiast przysłała jej na myśl córka, Elżbieta, która niedawno przeprowadziła się do Warszawy. Pomyślała "Coś musiało się stać Elżbiecie! To pewnie dzwoniła policja że Ela miała wypadek" . Zaczęła czuć niepokój w okolicy żołądka, serce waliło jak młot na samą myśl że Elżbiecie coś się stało. Myśli goniły jedna za drugą i Barbara zaczęła obawiać się, że oszaleje. Kilkanaście razy wykręciła numer telefonu córki □ nikt nie odpowiadał. "To dowód na to że coś jest nie tak"- pomyślała. Czuła taki przypływ panicznego lęku, że przez całą noc nie zmrużyła oczu, mimo dodatkowej tabletki uspokajającej. Czuła się okropnie myśląc o wszystkich możliwych rzeczach, które mogły przytrafić się jej córce.

Zaczęła dzwonić do warszawskich szpitali, poszukując informacji o córce - bezskutecznie. Rano dodzwoniła się w końcu do córki, dowiedziała się że ta świetnie się bawiła u przyjaciół i dlatego została tam na noc. Mimo tego Barbara przez cały czas odczuwała napięcie i czuła że tego dnia nie będzie w stanie pójść do pracy.

CZEGO MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ W TRAKCIE TERAPII ?

W terapii poznawczo-behawioralnej pacjent i terapeuta współpracują w:
Rozwinięciu sposobu rozumienia problemu pacjenta akceptowanego przez obie strony
Zidentyfikowaniu charakterystycznej dla danego pacjenta wzorca zależności myśli □ uczucia , zachowanie i wpływu jaki ma on na codzienne funkcjonowanie pacjenta.
W oparciu o zrozumienie istoty problemu pacjenta, terapeuta wraz z pacjentem współpracują w ustaleniu celów terapii i planu leczenia. Terapia skupia się zazwyczaj na pomocy pacjentowi w znalezieniu takich sposobów rozwiązania obecnego problemu, które są bardziej skuteczne niż dotychczas stosowane. W procesie tym pacjenci często są zachęcani do wypróbowania nowych sposobów radzenia sobie w czasie pomiędzy sesjami.
Terapia przewiduje określoną ilość sesji. Zazwyczaj liczba sesji różni się w zależności od rodzaju i nasilenia problemu pacjenta. Sesje odbywają się zwykle raz w tygodniu, trwają godzinę , przez 10-15 tygodni. Długość terapii może być jednak bardzo różna. Po zakończeniu terapii pacjent i terapeuta umawiają się zwykle na określoną ilość (zazwyczaj kilka) sesji w większych odstępach czasu. Sesje te mają na celu podtrzymanie efektów leczenia

W JAKIM RODZAJU PROBLEMÓW MOŻE POMÓC TERAPIA POZNAWCZO - BEHAWIORALNA?

Od kilkudziesięciu lat prowadzone są na świecie badania nad skutecznością terapii behawioralnych i poznawczych. Dowiodły one że jest psychoterapia poznawczo-behawioralna jest szczególnie skuteczna w leczeniu:

- Lęku i napadów paniki
- Fobii (w tym fobii społecznych, agorafobii)
- Depresji
- Zaburzenia obsesyjno- kompulsyjnego (natręctw)
- Zaburzeń odżywiania
- Problemów seksualnych i małżeńskich
- Problemów występujących u dzieci i młodzieży
- Przewlekłego bólu, przewlekłego zmęczenia
- Zaburzeń zachowania i emocji np. tików
- Złości
- Problemów z narkotykami i alkoholem
- Schizofrenii i psychoz
- Zaburzeń rozwojowych
- Zaburzenia afektywnego dwubiegunowego
- Zespołu stresu pourazowego
- Zaburzeń snu

W zależności od rodzaju i nasilenia problemu pacjenta psychoterapia poznawczo behawioralna może być stosowana jako jedyna metoda leczenia, lub w połączeniu z farmakoterapią.

