

## **Kognitívne behaviorálna terapia**

Kognitívne behaviorálna terapia (KBT) je v súčasnej dobe jedným z najrozšírenejších psychoterapeutických smerov. Vznikla v druhej polovici 20. storočia ako výsledok úspešnej integrácie behaviorálnej a kognitívnej terapie.

Vďaka svojej preukázanej účinnosti, praktickej využiteľnosti formou individuálnej, skupinovej, párovej i rodinnej terapie u širokého spektra psychických obtiaží sa KBT stala jedným z vedúcich a najdynamickejších sa rozvíjajúcich psychoterapeutických smerov súčasnosti. Vo svojej teórii a praxi integruje podnety z mnohých ďalších psychoterapeutických smerov.

### **Základné rysy KBT:**

- Je obvykle relatívne krátka, od začiatku časovo obmedzená
- Je štrukturovaná.
- Vzťah medzi terapeutom a pacientom je vzťahom vzájomnej spolupráce.
- Vychádza z ucelenej teórie vzniku a udržiavania psychických porúch.
- Zameriava sa na riešenie prítomných problémov.
- Zameriava sa na konkrétne, ohraničené problémy.
- Zameriava sa predovšetkým na faktory udržiavajúce problém.
- Používané terapeutické postupy nie sú cieľom, ale len prostriedkom k dosiahnutiu konkrétneho cieľa, na ktorom sa pacient s terapeutom dopredu dohodli.
- KBT sa zameriava na konkrétne zmeny v živote.
- KBT je vedecká, edukatívna, jej konečným cieľom je samostatnosť klienta.

### **Indikácie kognitívne behaviorálnej terapie:**

#### **ÚZKOSTNÉ PORUCHY**

- špecifické fobie
- agorafobia
- panická porucha
- sociálna fobia
- generalizovaná úzkostná porucha
- obsedantne kompulzívna porucha
- posttraumatická stresová porucha
- hypochondrická porucha
- somatoformné poruchy

#### **DEPRESIA**

- terapia akútnej depresívnej fázy
- program prevencie depresie pomocou nácviku 'uvedomovania' (mindfulness)

#### **BIPOLÁRNA AFEKTÍVNA PORUCHA**

#### **SCHIZOFRÉNIA**

- nácvik sociálnych spôsobilostí

- psychoedukačné programy pre pacientov a príbuzných
- rodinná terapia schizofrénie
- terapia florídnych psychotických príznakov: bludy, halucinácie

#### MENTÁLNA RETARDÁCIA

- nácvikové programy osobných a sociálnych spôsobilostí

#### PORUCHY SPRÁVANIA U DETÍ

- školské fobie
- úzkostné poruchy
- autizmus
- enuréza, enkopréza

#### SEXUÁLNE DYSFUNKCIE

#### ZÁVISLOSTI

- látkové - drogy, alkohol, lieky
- nelátkové - gambling, nakupovanie, internet, telefonovanie, sex

#### PORUCHY PRÍJMU POTRAVY

- mentálna anorexia
- mentálna bulímia
- obezita

#### MANŽELSKÉ A RODINNÉ PROBLÉMY

#### CHRONICKÉ SOMATICKÉ OCHORENIA

- chronická bolesť
- astma
- dráždivý tračník
- rakovina
- infarkt myokardu
- diabetes mellitus

#### PORUCHY OSOBNOSTI