

Co je to KBT?



PhDr. Lucie Bělohlávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) je terapeutický přístup, který nám pomáhá porozumět tomu:

- jak přemýšlíme o sobě, o světě a o ostatních lidech,
- jak to, co děláme, ovlivňuje naše myšlenky a pocity.

V KBT se zaměřujeme na naše myšlenky („kognitivní“) a na naše chování („behaviorální“). Změna v těchto oblastech oproti dosavadním způsobům prožívání a chování, pomáhá k tomu, aby se člověk cítil lépe.

Co mohu očekávat od KBT?

Vy a Váš terapeut budete úzce spolupracovat. Nejprve se zaměříte na tzv. seznam obtíží, kde si sepíšete, co všechno Vás trápí a čeho byste v jednotlivých oblastech chtěli dosáhnout. Zároveň se zaměříte na emoční prožívání u těchto problémových oblastí.

Terapeut KBT je pro Vás průvodcem, který Vám pomůže najít náhled na to, jak se mění Vaše nálada, jaký vliv na ní mají Vaše myšlenky a jak to celkově ovlivňuje Vaše chování.

Důležitým aspektem KBT je práce klienta mimo sezení. Obvykle se tomu říká „domácí úkoly“. Někteří si v souvislosti s tímto slovem vzpomenou na školu, ale není třeba se bát. Domácí úkol zpravidla vychází z toho, čemu bylo věnováno sezení. Klient si může trénovat nějakou novou dovednost (např. asertivní techniky) nebo je požádán, aby si vedl záznamy (např. myšlenek, které jej napadají, když se necítí dobře) apod. Tímto dochází k přenosu poznatků z terapie do běžného života. A nebojte se, terapeut „domácí úkoly“ neznámkuje! © Jedná se jen o užitečnou složku terapie.



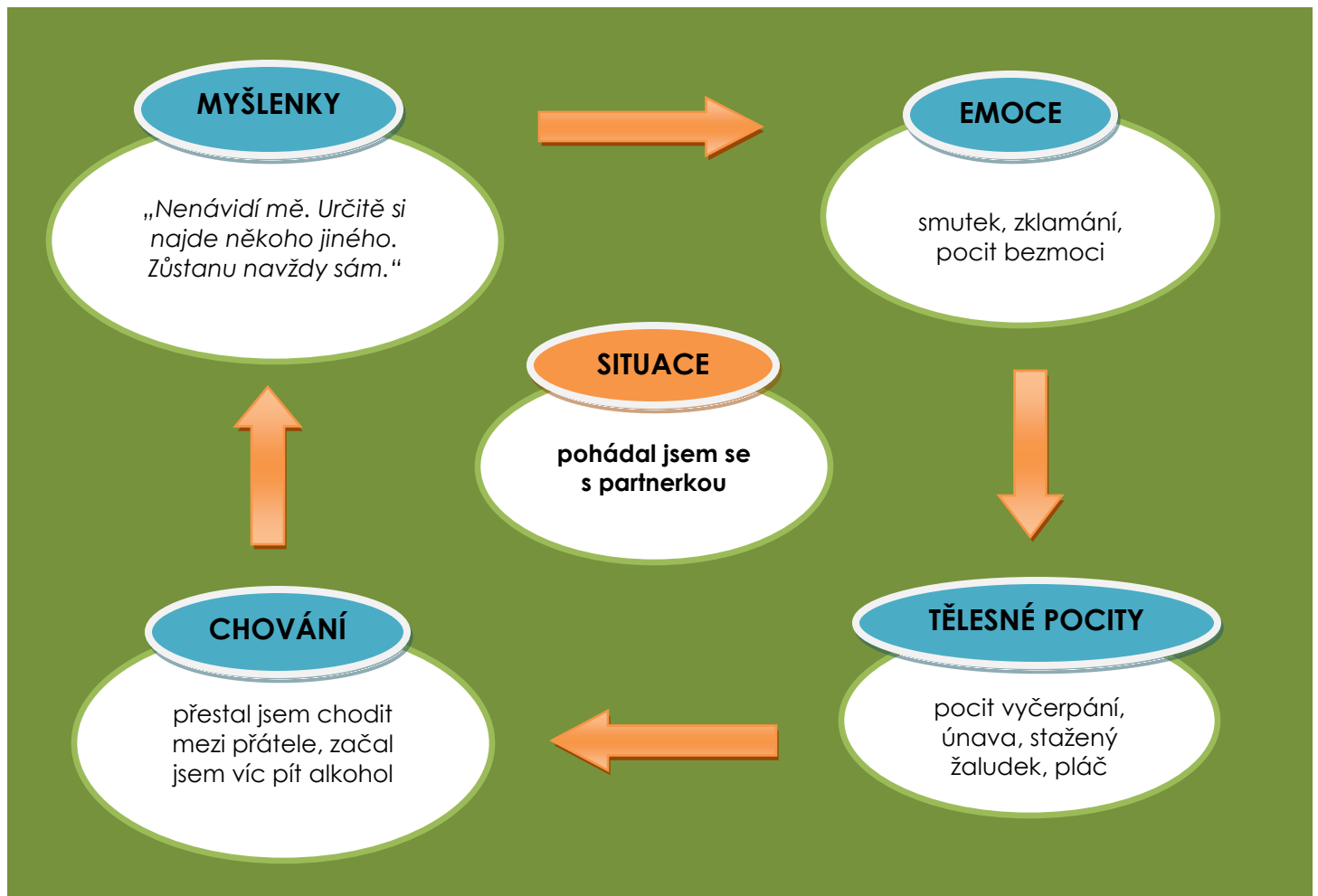
„Život v rovnováze...“

Jak KBT funguje?

KBT vychází z toho, že naše myšlenky (tedy to, jak nahlížíme na situace, do kterých se dostáváme) mají vliv na to, jak se následně cítíme a jak se chováme.

Znamená to tedy, že stejnou situaci může každý z nás vyhodnocovat různě, např. pohled z výšky může ve dvou lidech vyvolávat různé emoce a chování (někdo zůstane zcela ztuhlý, nemůže se pohnout, má strach, druhý cítí vzrušení, dívá se dolů, jde víc na kraj).

Následující schéma blíže vysvětluje, jak KBT vidí vztah mezi situací, do které se dostáváme, myšlenkami (jak situaci vyhodnocujeme), emocemi (jak se v situaci cítíme), tělesnými projevy (jak situaci prožívá naše tělo) a chováním. Toto schéma nazýváme „bludný kruh“. Tento název je příznačný, většinou máme opravdu pocit, že se z dané situace nemůžeme vymanit a točíme se v ní stále a stále dokola.



Aby byla terapie KBT účinná, je třeba některou ze složek „bludného kruhu“ změnit – např. najít lepší náhled na danou situaci, který nám bude prospěšnější a díky kterému se budeme lépe cítit (v našem případě by to mohlo být: „Sice jsme se pohádali, už se to stalo několikrát, a přesto se nám vždy opět podařilo najít společnou řeč“). To je ale již náročný úkol, ke kterému se v terapii postupně spěje. Zpravidla se začíná vlivem na tělesné projevy (např. prostřednictvím zklidňujících technik, relaxací) a změnu chování (aktivizace klienta v rámci jeho možností).

Dále se budete učit dovednostem, které Vám pomohou v překonání Vašich obtíží. Kromě již zmíněné relaxace nebo porozumění vztahu mezi myšlenkami, emocemi a chováním i identifikaci negativních myšlenek, rozvoji asertivních dovedností, technikám řešení problémů a dalším.