



Skupinová KBT pro úzkostně depresivní a fobické klienty

Roman Pešek

APLA Praha, střední Čechy o.s.
vedoucí Terapeutického a sociálně rehabilitačního střediska APLA

Externí spolupracovník Psychosomatické kliniky, Patočkova 3, Praha

Historie a současný stav



Psychosomatická klinika:

- Bloky 10 setkání (od července 2014 - 15 setkání), 1x týdně, 90 min
- Průměrný počet pacientů: 9
- Koterapeuti – kolegové, frekventanti KBT výcviku, stážisti

Problémy pacientů:

- generalizovaná úzkostná porucha
- sociální fobie
- panická porucha, agorafobie
- nadměrné obavy o zdraví
- lehčí forma deprese

Terapeutická místnost (PS klinika)



Důležité součásti systému skupinové KBT



- **Nábor klientů** (webové stránky, pacienti doporučení kolegy)
- **Vstupní individuální pohovory:**
 - indikované potíže, náhled, motivace, kontraindikace: výraznější formy poruch osobnosti; informování pacientů - pravidla a průběh skupinové KBT
- **Sešit, tužku a knihu sebou** (KBT v praxi - Pešek, Praško, Štípek, Portál 2013)
- **Flipchart**, někdy videokamera, notebook a dataprojektor
- **Sebeuposuzovací dotazníky** na začátku a na konci bloku - od března 2014
(Beckův inventář úzkosti, Beckova sebeuposuzovací stupnice deprese)

Struktura skupinového sezení



- Úvod - program (terapeut jako expert a moderátor)
- Prezentace domácích cvičení
- Edukace, téma (prezentují terapeuti nebo pacienti)
- Diskuse a/nebo nácvik a zpětné vazby:

„Jak jste se cítil/a, co se ve vás dělo, jak hodnotíte svůj výkon?“

„Co by ostatní ocenili?“, „Co mohlo být lepší a jak by to mohlo vypadat?“

- Domácí cvičení (společné, individuální: kognitivní a behaviorální oblast)
- Zpětné vazby

„Co si z dnešní skupiny odnášíte?“; Hodnocení užitečnosti na škále 0-10

Podněcování aktivity ve skupině



- **Rozdělování pozornosti**
(prezentace domácích úkolů)
- **Oslovování úzkostnějších klientů**
„Co si o tom myslíte vy, Jano?“
- **Kladení otázek**
(prostor k sebereflexi, sebeobjevování a zpětným vazbám)
„Co se ve vás nyní děje?“ (myšlenky, emoce, těl. reakce)
„To je dobrá otázka, a co myslíte vy?“
„Co si o tom myslí ostatní?“
- **Chválení**

První setkání



- **Představení – jméno, potíže, očekávání**

Mapování problémů a rozdělování témat k prezentaci na dalších sezeních (domácí cvičení)

- **Realistické cíle terapie**

Rozlišit, co přijmout a co lze změnit (M. Aurelius), práce na sobě celý život...

- **Realistické cíle pro 15 skupinových setkání**

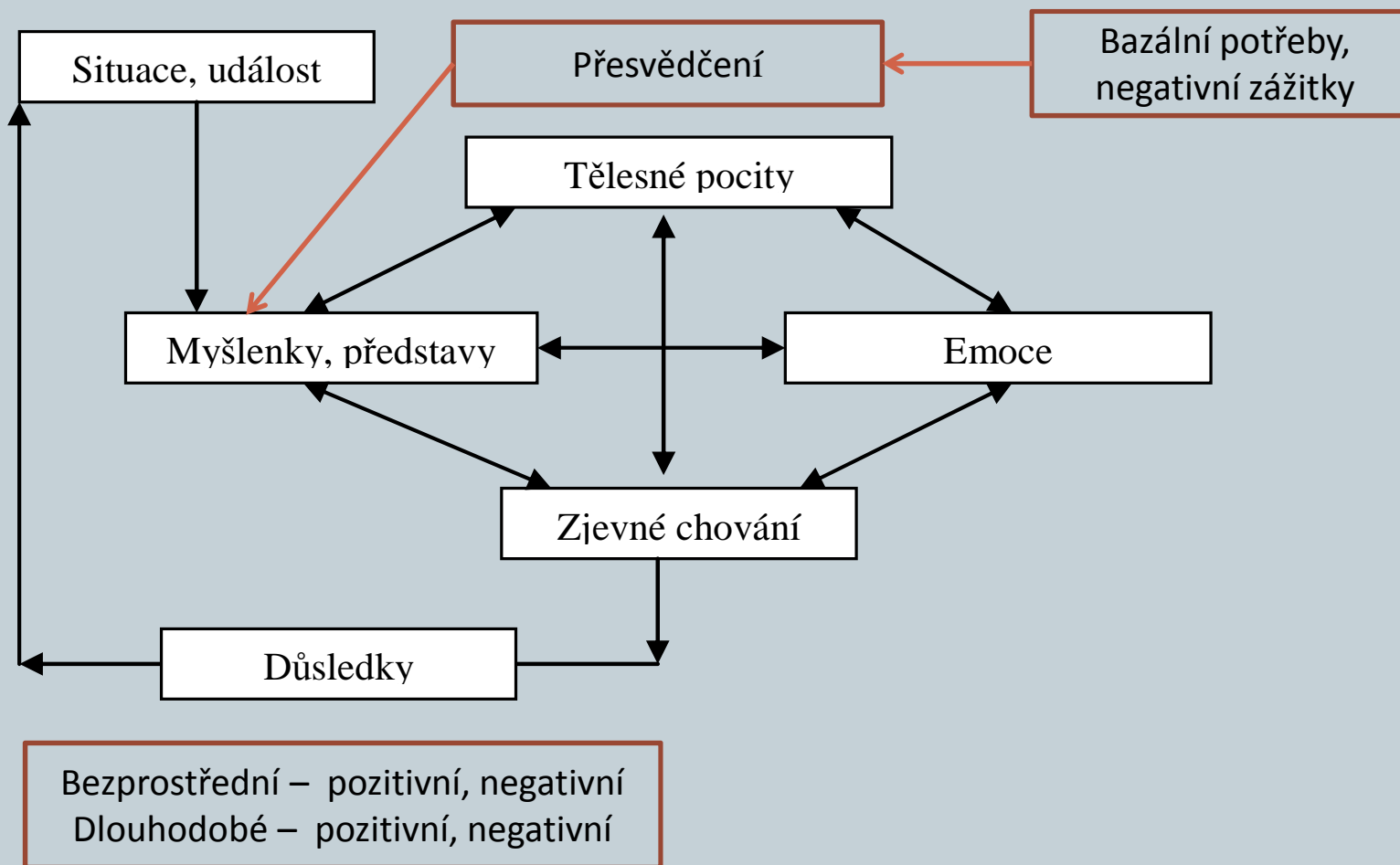
Jasně si formulovat své problémy; naučit se, jak na sobě pracovat; dostat se do terapeutického rytmu...

- **Obecně o KBT**

Důležité práce mezi sezeními (domácí cvičení pacienti dělají pro sebe), postupně sami sobě dobrými terapeuty

Přehrání scénky: „Dopis od syna“

Druhé setkání – představení modelu KBT



Témata dalších sezení



- **Situace – myšlenky – emoce – tělesné reakce – zjevné chování**

DC (domácí cvičení): sami si zmapovat jednu situaci ve 4 modalitách

- **Kognitivní restrukturalizace**

Výběr jedné negativní myšlenky z DC, společná analýza a přerámování

DC: sami si přerámovat jednu myšlenku

- **Bazální potřeby, stresující zážitky a niterná (jádrová) přesvědčení**

DC: narušení vašich bazálních potřeb v dětství, negativní zážitky a vaše niterná přesvědčení (o sobě, o druhých lidech, o životě)

Témata sezení



- **Schémata**

Co je schéma, druhy (jádrová, odvozená, kompenzační), charakteristiky, příklady schémat a jejich přerámování

DC: každý sám alespoň jedno své schéma formulovat a přerámovat

- **Emoce**

Jedno slovo, druhy, intenzita, funkce, smíšené emoce, schémata blokující emoční prožívání, ovlivňování emocí (myšlenky, dýchání, katastrofický scénář)

DC: zapisovat si všechny silnější emoce, úprava schémat, katastrofický scénář

- **Terapeutické dopisy**

Přečtení modelového dopisu, identifikace důležitých osob u klientů

DC: napsat necenzurovaný dopis a dopis z druhého břehu důležitým osobám

Témata sezení



- **Tělo**

Kontrolované dýchání do břicha, relaxace, tělesný pohyb

DC: cvičit dýchání, relaxaci, zařadit pohyb do týdenního plánu

- **Pozorovatelné chování**

Expozice, behaviorální experimenty, nácviky sociálních dovedností

Expozice (na skupině, v rámci domácího cvičení)

Odmítání, kritika, komplimenty (klienti referáty, během celého bloku)

- **Opakování, plán do budoucnosti**

„Co si z terapie odnáším?“

„Na čem musím pracovat a jak, abych své potíže lépe zvládal/a?“

Další témata



- Mody podle schema terapie J. E. Younga
- Medikace a návykové látky
- Spánková hygiena
- Racionální stravování
- Životní spokojenost postavená na 3 pilířích
Práce - Intimní vztahy (partner, děti) - Čas na sebe a přátelé
- Zvládání stresu
„E-mail management“
Plánování času

Plánování času – naše činnosti



Často jsme zahlceni naléhavými a zapomínáme na důležité/nenaléhavé

ČINNOSTI	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
DŮLEŽITÉ	Personální... Okamžitě vyřídit osobně	Práce (příprava na konferenci) Děti, partner, přátelé, sport... Nejvíce naplňují náš život Stanovit termín a vyřídit osobně
NEDŮLEŽITÉ	Aktualizace katalogu služeb... Delegovat	Čtení bulváru, sledování TV... Vyhodit do koše

Nácvik odmítání



- **Rizikové postoje:**

„Musím druhým vždy vycházet vstříc, aby mě měli rádi.“

„Když někoho odmítnu, nebude mě mít rád.“

(„Moje hodnota je dána tím, co si o mě myslí druzí lidé.“)

- **Důsledky neschopnosti odmítnout:**

Výhody: Je považovaný za vstřícného člověka

Nevýhody: Zahlcování prací, stres, není čas na důležité věci a příjemné aktivity, nižší sebevědomí, deprese, protože dlouhodobá neschopnost se prosadit

- **Vyvážený postoj:**

„Stejně tak, jako každý má právo mě o něco žádat, já mám právo odmítnout.“

„Když mi na člověku záleží, nebo žádost jinak důležitá, většinou je možné nabídnout alternativu nebo kompromis.“

Nácvik odmítání a reakce na odmítnutí



Nácvik odmítání:

- Žádost o laskavost (jeden klient chce po druhém odvoz domů, půjčit knihu, peníze), třetí je pozorovatel
- Oční kontakt, vzpřímený postoj těla, pevný a klidný hlas
- *„Promiň, chápu, že ten odvoz potřebuješ, ale nemohu ti vyjít vstříc...“*
- *„Ještě si musím po cestě domů něco zařídit.“*
- *„Zkus se zeptat třeba Karla, ten tu je dnes také autem.“*

Reakce na odmítnutí:

- *„Je mi líto, že mi nemůžeš vyhovět, ale chápu to...“*
- *„Díky za ten tip na Karla, zeptám se ho...“*

Potlesk a zpětné vazby:

- *„Jak jste se přitom cítili, co vám dělalo problémy?“*
- *„Jak na vás působil ten druhý, co byste u něj ocenili, co by mohl příště udělat lépe?“*

Dávání kritiky



Rizikový postoj:

„Když budu někoho kritizovat, nebude mě mít rád, bude mě pomlouvat, dostanu se s ním do konfliktu a nebudu vědět, jak reagovat...“, „Stejně to bude k ničemu.“

„Lidé by na sebe měli být za všech okolností hodní a nepůsobit si emoční bolest...“

Vyvážený postoj:

„Když kritiku rozumně podám a člověk bude rozumný, tak to může pomoci řešení problému i samotnému člověku, aby si uvědomil své nedostatky.“

Doporučení:

- Emočně vychladnout, formulovat, načasovat, vhodné prostředí
- Oční kontakt, vzpřímený postoj, klidný a pevný tón hlasu
- Kritizovat konkrétní chování, nikoliv člověka
- Začít pozitivním, konstruktivnost (nabízet alternativy)
- Neznačkovat: „nezodpovědný“ a nezobecňovat: „nikdy“, „vždy“, „všechno“

Reakce na kritiku a nácvik



Rizikový postoj:

„Když mě kritizuje, znamená to, že nic nedělám dobře, že mě nemá rád, chce mě ponížit...“

- Pasivní reakce – omlouvání – sebeobviňování
- Agresivní reakce – protiútok – zlost
- Manipulativní - trestání druhých pocitu viny, libování si v sebelítosti

Vyvážený postoj:

„Nemohu všechno dělat dobře.“, „Pomocí kritiky mohu o sobě zjistit spoustu užitečných informací.“, „Mám právo kritiku nepřijmout. Hlavním soudcem sama sebe jsem já sám.“

Nácvik klidného přijetí kritiky s příslibem případné změny v budoucnosti:

- Oční kontakt, vzpřímený postoj, klidný a pevný tón hlasu
- *„Překvapilo mě to, co říkáš, ... možná máš pravdu, zamyslím se nad tím...“*

Potlesk a zpětné vazby:

- *„Jak jste se přitom cítili, co vám dělalo problémy?“*
- *„Jak na vás působil ten druhý, co byste u něj ocenili, co by příště mohl udělat lépe?“*

Pozitivní aserce



- Soubor dovedností, jak dávat a přijímat komplimenty
- PA je „nakažlivá“, pozitivně ovlivňuje atmosféru
- Kdo využívá PA, stává se oblíbenější u druhých
- Dostává více pozitivních zpětných vazeb a zvyšuje se jeho sebevědomí
- Předpoklad: *„Když se ke druhým chováš pěkně, je velká pravděpodobnost, že i oni se budou ke mně chovat hezky.“*

Dávání komplimentů



Co brání v dávání komplimentů:

- *„Je trapné někoho chválit, sám přece ví, jak dobře to udělal.“*
- *„Když ho pochválím, bude moc nafoukaný.“ „Mě také nikdo nechválí.“*

Alternativní a více vyvážený postoj:

- *„Pochvaly není nikdy dost a většinou druhé potěší. Pomocí pochvaly můžeme zlepšit vzájemný kontakt a komunikaci s druhými lidmi.“*

Jak se to dělá:

- Hledat, co by se nechalo pochválit
- *„Líbil se mi tvůj úsměv.“, „Ten úklid se ti moc povedl.“, „Ty šaty ti moc sluší.“*
- Nemračit se, oční kontakt, klidný hlas
- Pozor na tón hlasu (ironie)

Přijímání komplimentů



Co brání přijmout kompliment:

- „Co po mě asi bude chtít, když mě takhle chválí?“
- „Není, co chválit, mohl/a jsem to udělat lépe.“
- „Není, co chválit, je to normální takhle udělat.“
- „Když přijmu pochvalu, budu vypadat moc namyšleně.“
- „Myslí si, že jsem jako malé dítě, které musí povzbudit a to mě ponižuje.“

Alternativní a více vyvážený postoj:

- „Ať si myslí, co chce, směrodatné je pro mě to, co a jak to říká, každopádně to je od něj/ní moc hezké, že mě takhle ocenil.“

Jak se to dělá:

- Podívat do očí, lehce se pousmát
- Klidným a zřetelným hlasem říci: „Děkuji, potěšilo mě to.“

Nácvik pozitivní aserce



- *Zamyslete se, co byste ocenili u sebe a u ostatních na skupině*
- *Oceňte sebe, vyberte si někoho na skupině a pochvalte ho za něco*
- *Ten, kdo je pochválený, kompliment přijme, pochválí sebe a ocení dalšího*

Potlesk a zpětné vazby:

- *„Jak jste se přitom cítili, co vám dělalo problémy?“*
- *„Jak na vás působil ten druhý, co byste u něj ocenili, co by příště mohl udělat lépe?“*



Děkuji za pozornost