

IV. Tanulási egység: A szorongás pszichoterápiás kezelésének alaptechnikái

Dr. Unoka Zsolt Szabolcs



A fejezet célja az, hogy a felhasználót megismertesse a szorongásos tünetek pszichoterápiás kezelésének alaptechnikáival.
A fejezet megtanulása után a hallgató képes lesz a szorongás alaptüneteinek felmérésére, a szorongásos tünetek kognitív konceptualizálására, és a szorongásos tünetek kezelésének alaptechnikáinak alkalmazására.

Bevezetés



Ebben a fejezetben megismerheti azokat az egyszerűbb pszichoterápiás technikákat, melyek segítségével hatékonyabban tud segíteni a szorongásos zavarok különböző tüneteinek enyhítésében.

Célcsoport: Általános orvosok és orvostanhallgatók

Javasolt tanulási módszerek



Olvassa el a szöveges részeket, illetve tekintse meg a hozzájuk tartozó videó részleteket is.

Ezt követően válaszoljon az összegző kérdésekre!

Amennyiben nem tudott mindegyikre válaszolni, a problémás részeket tekintse át ismét a szövegben!

Ezután oldja meg a videó részletekhez tartozó feladatokat, majd végezze el az önellenőrző tesztet!

A tananyagot egyszerre javasoljuk áttekinteni.

Az összes **tanulási időszükséglet:** 3 óra

Ajánlott irodalom



Perczel Forintos, D., Mórotz, K. Kognitív viselkedésterápia. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest, 2010.

Kulcsszavak: szorongás, pánik, etiológia, kognitív technikák, autogén tréning, elkerülő magatartás kezelése

A fejezet tartalma:



IV. Szorongás pszichoterápiás kezelésének alaptechnikái

IV/1. Szorongás és félelem

IV./1.1. Szorongás tünetei

IV./1.1.1. Szorongás testi tünetei

IV./1.1.2. Szorongás érzelmi és kognitív tünetei

IV./1.1.3. Szorongásos zavarokra jellemző logikai hibák, negatív hiedelmek

IV./1.1.4. Szorongással járó magatartásváltozás

IV./2. Szorongás etiológiája

IV./2. 1. Szorongás tüneteit okozó organikus okok

IV./2.2. Szorongászavarok okainak viselkedésterápiás elmélete

IV./2.3. A szorongás etiológiája kognitív megközelítésben

IV./2.3. A szorongás okainak pszichoanalitikus elmélete

IV./3. Szorongásos zavarok

IV./4. Szorongás tüneteinek pszichoterápiás kezelése

IV./4.1. A szorongásos tünetek megbeszélése, kognitív konceptualizálása, szorongáskeltő kogníciók megkérdőjelezése

V./4.1.1. A kognitív átstrukturálás edukatív szakasza

IV./4.1.2. A pánikgerjesztő kognitív folyamatok és mechanizmusok feltárása.

IV./4.1.3. Generalizált szorongás tüneteinek kognitív konceptualizálása

IV./4.1.4. A tüneteket enyhítő és súlyosbító körülmények feltárása

IV./4.1.5. Logikai hibák feltárása, katasztrófizálás

IV./4.1.6. Tünetnormalizáció pszichoedukáció segítségével

IV./4.1.7. Pánik rohamot indukáló érzelmek azonosítása

IV./4.1.8. Logikai hibák feltárása, érzelmi érvelés, figyelemelterelés

IV./4.1.9. A szorongásos állapotok háttérben álló kötődési problémák

IV./4.1.10. Esetkonceptualizáció

IV./4.1.11. A diszfunkcionális feltevések és negatív gondolatok korrekciója, kognitív napló, házi-feladat adása

IV./4.1.12. Házi feladat megbeszélése, és a kognitív sémák azonosítása

IV./4.2. A szorongás testi tünetei feletti kontroll visszaszerzése

IV./4.2.1. Az autogén tréning

IV./4.2.1.1. A terápiás szövetség megalapozása pszichoedukációval

IV./4.2.1.1.1. Szorongás izomrendszerre tett hatásának felmérése, pszichoedukáció.

IV./4.2.1.1.2. Szorongás bőr erekre, izzadásra tett hatásának felmérése, pszichoedukációja

IV./4.2.1.1.3. Szorongás légzésre tett hatásának felmérése, pszichoedukációja

IV./4.2.1.1.4. Szorongás keringésre tett hatásának felmérése, pszichoedukációja

IV./4.2.1.1.5. Szorongás gasztrointesztinális tüneteinek felmérése, pszichoedukációja

IV./4.2.1.2. Autogén tréning bemutatása

IV./4.2.1.2.1. Az izomrendszer ellazítása

IV./4.2.1.2.1.1. Az izomrendszer ellazítása. Progresszív relaxáció

IV./4.2.1.2.2. A melegségérzés, az érrendszer ellazításának gyakorlata

IV./4.2.1.2.3. Légzés, keringés, hasi szervek gyakorlatai

IV./4.2.1.2.3.1. Légzéskontrol technikája

IV./4.2.1.2.4. Biztonságos hely imagináció

IV./4.3. A szorongással járó elkerülő magatartás kezelése

IV./4.3.1. Az elkerülő magatartás felmérése, kezelés célpontjának kiválasztása

IV./4.3.2. Expozíciós módszerek