

# V. Tanulási egység: A depressziós epizód pszichoterápiás kezelésének alaptechnikái

Unoka Zsolt Szabolcs



A fejezet célja: megismertetni a depressziós tünetek pszichoterápiás kezelésének alaptechnikáit  
Kompetencia

## Bevezetés



Ebben a fejezetben megismerheti azokat az egyszerűbb pszichoterápiás technikákat, melyek segítségével hatékonyabban tud segíteni a depressziós epizód 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:** 2 óra

## Ajánlott irodalom



Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. A depresszió kognitív terápiája. Animula, Budapest, 2003.

Tringer, L., Pszichoterápia a depressziók kezelésében. In: Szőnyi, G., Füredi, J., (szerk) A pszichoterápia tankönyve. Medicina, Budapest. 2008. 459-466.

Egészségügyi Világszervezet Mentális Egészségügyi és Kábítószeres Visszaélés Megelőzési Divíziója: Mentális zavarok az alapellátásban. Depressziós modul.

**Kulcsszavak:** depresszió tünetei, kognitív modell, viselkedés aktiváció, problémamegoldás, pozitív élmények fokozása

## A fejezet tartalma



V. Depressziós állapot pszichoterápiás kezelése

V./1. Depressziós epizód tünetei és azok felmérése

V./1.1. Levert hangulat, szomorúság

- V./1.2. Az érdeklődés vagy az öröm elvesztése: anhedonia
- V./1.3. Testsúly csökkenése vagy gyarapodása az étvágy változásával
- V./1.4. Alvászavar
- V./1.5. Pszichomotoros retardáció vagy agitáció
- V./1.6. Csökkent energia és/vagy fokozott fáradtság
- V./1.7. Értéktelenség érzés, önvád, bűntudat
- V./1.8. Kognitív tünetek
- V./1.9. Öngyilkossági gondolatok
- V./1.10. Csökkent libidó
- V./1.11. Depresszióval járó testi panaszok, fájdalmak felmérése
- V./1.12. Funkcióképesség felmérése
- V./2. Depresszió típusai, lefolyása
- V./3. Depresszió kiváltó okai
  - V./3.1. Depresszió organikus okai
  - V./3.2. Depresszió etiológiájának neurobiológiai modelljei
  - V./3.3. Depresszió kialakulásában szerepet játszó pszichológiai tényezők
  - V./3.3. Depresszió kognitív viselkedésterápiás modellje
- V./4. Depresszió kezelésének általános elvei
  - V./4.1. Pszichoedukáció
  - V./4.2. Negatív gondolatok módosítása kognitív terápiás technikákkal
    - V./4.2.1. Első interjú és kognitív esetkonceptualizáció
    - V./4.2. 2. A kognitív modell bemutatása
    - V./4.2. 3. Három oszlopos módszer
    - V./4.2. 4. Figyelem átirányítása a pozitív emlékekre
    - V./4.2. 5. Házi feladat adása: Háromoszlopos módszer
    - V./4.2. 6. Házi feladat megbeszélése: negatív automatikus gondolatok azonosítása, logikai hibák megnevezése, alternatívák kialakítása
    - V./4.2. 7. A negatív automatikus gondolatok megkérdőjelezésének használata
  - V./4.3. Probléma megoldás
    - V./4.3.1. A depressziós epizódok háttérben álló problémák felmérése
    - V./4.3.2. A depressziós epizódok háttérben álló problémák kezelése, problémamegoldó stratégiák

segítségével

V./4.3.2.1. A problémamegoldás 6 lépéses módszere

V./4.4. Pozitív élmények fokozása

V./4.4.1. A hétköznapi rutin tevékenységek és az élvezetes tevékenységek azonosítása

V./4.4.2. Heti cselekvési terv kidolgozása

V./4.4.3. Cselekedetek végrehajtása

V./4.3.4. Az eredmények megbeszélése

V./4.5. Új figyelemirányítási készségek kialakítása, gyakorlása

V./4.5.1. Az élet pozitív oldalainak átbeszélése

V./4.5.2. Pozitív események naplója