



JUSTYNA RAĆ
MAŁGORZATA KOZIEŁ

Kompendium modeli CBT

CZĘŚĆ DRUGA

ZABURZENIA (AFEKTYWNE)
DWUBIEGUNOWE I INNE
Z NIMI ZWIĄZANE
ORAZ
ZABURZENIA DEPRESYJNE



Spis treści

1 ZABURZENIA (AFEKTYWNE) DWUBIEGUNOWE I INNE Z NIMI ZWIĄZANE

- 1.1 Zaburzenie (afektywne) dwubiegunowe.....6
- 1.2 Zaburzenie cyklotymiczne.....26

2 ZABURZENIA DEPRESYJNE

- 2.1 Dezorganizujące zaburzenie regulacji nastroju.....29
- 2.2 Większe zaburzenie depresyjne.....33
 - 2.2.1 Większe zaburzenie depresyjne z początkiem
w okresie okołoporodowym.....66
- 2.3 Uporczywe zaburzenie depresyjne (dystymia).....74
- 2.4 Przedmiesiąrcyjne zaburzenie dysforyczne.....78



Cześć!

Od początku współpracy naszym głównym celem było zebranie i uporządkowanie wiedzy z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej. Chciałyśmy, by każdy z Was mógł w jednym miejscu szybko znaleźć to, co najbardziej przydatne w pracy terapeutycznej.

To właśnie z taką myślą tworzyłyśmy nasze szkolenia dotyczące zdrowia psychicznego. Zależało nam, by dać Wam gotowe skrypty protokołów - takie, których nie trzeba mozolnie analizować w gąszczu literatury, tylko można z nich szybko i skutecznie skorzystać.

Tym razem mamy dla Was drugą część kompendium modeli CBT. Przeanalizowałyśmy liczną literaturę i zebrałyśmy w jednym miejscu to, co szczególnie ważne dla psychoterapeuty CBT - czyli modele :)

Połączenie naszego zamiłowania do modeli z nieustanną chęcią kondensowania wiedzy w jednym miejscu, tak by nie tracić czasu na ciągłe poszukiwania, zaowocowało pomysłem stworzenia drugiej części tego e-booka. Wierzemy, że dzięki niemu przyspieszycie proces konceptualizacji. Tak bogaty zestaw modeli pozwoli „uszyć na miarę” proces terapeutyczny Waszych klientów.

Wierzemy, że to, co przygotowaliśmy, okaże się dla Was naprawdę cennym wsparciem.

Życzymy Wam owocnej pracy konceptualizacyjnej!

Justyna i Gosia

O nas

Justyna Raci



Jestem dyplomowanym psychologiem, certyfikowanym psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym (certyfikat PTTTPB nr 763 oraz certyfikat European Association for Behavioural and Cognitive Therapies), terapeutą schematów oraz praktykiem Racjonalnej Terapii Zachowania, a także trenerem i szkoleniowcem specjalistów z dziedziny zdrowia psychicznego. Jestem właścicielką Instytutu Psychoterapii HEALIO i kieruję wyjątkowym zespołem psychologów i psychoterapeutów. Zarówno dla mnie, jak i mojego zespołu najważniejsza jest praca z drugim człowiekiem w warunkach życzliwości i zrozumienia. Istotne jest dla nas indywidualne podejście do klienta – wspólnie ustalamy cel i metody naszej pracy, dostosowane tak, aby w jak najkrótszym czasie odnieść jak najwięcej korzyści.

Małgorzata Kozieł

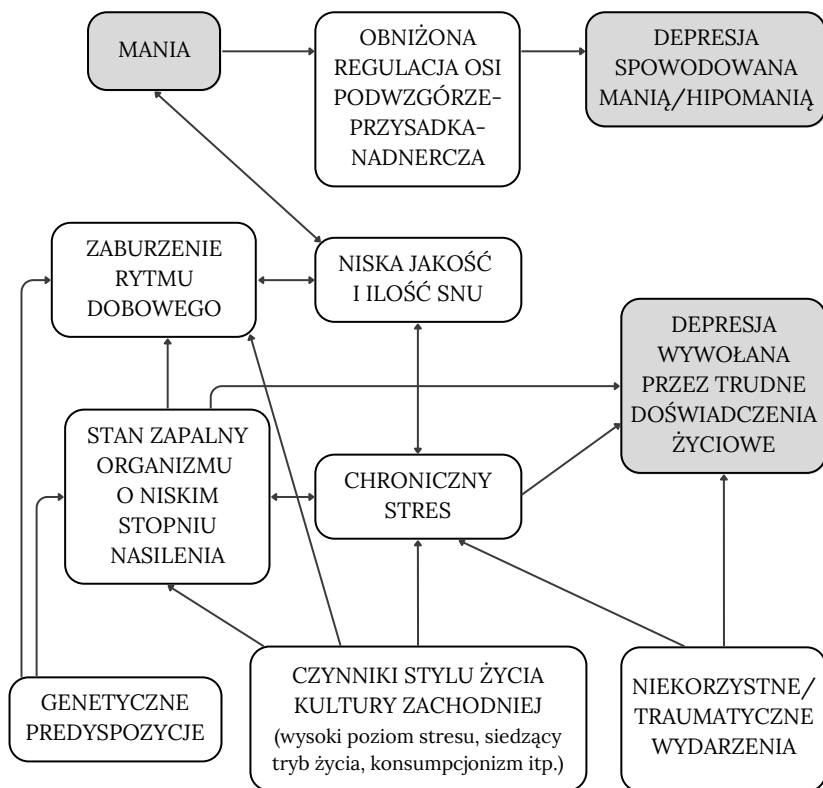


Studia psychologiczne rozpoczęłam kierując się pasją i ogromnym zainteresowaniem tą dziedziną. W trakcie ich trwania zdobywałam wiedzę, umiejętności i kompetencje, dzięki którym dziś mogę służyć integralnemu rozwojowi człowieka w wymiarze indywidualnym i społecznym. Ukończyłam czteroletnie całonocne szkolenie terapii poznawczo-behawioralnej w Akademii Motywacji i Edukacji w Warszawie. W praktyce psychologicznej wykorzystuję również Podejście Skoncentrowane Na Rozwiązaniu (TSR), Racjonalną Terapię Zachowania (RTZ) oraz trzecią falę CBT. Zajmuję się pomocą psychoterapeutyczną. Oprócz studiów psychologicznych ukończyłam studia pedagogiczne w zakresie edukacji wczesnoszkolnej i wychowania przedszkolnego. Uzyskałam stopień nauczyciela mianowanego. Zajmuję się także współtworzeniem i prowadzeniem szkoleń dotyczących zdrowia psychicznego.

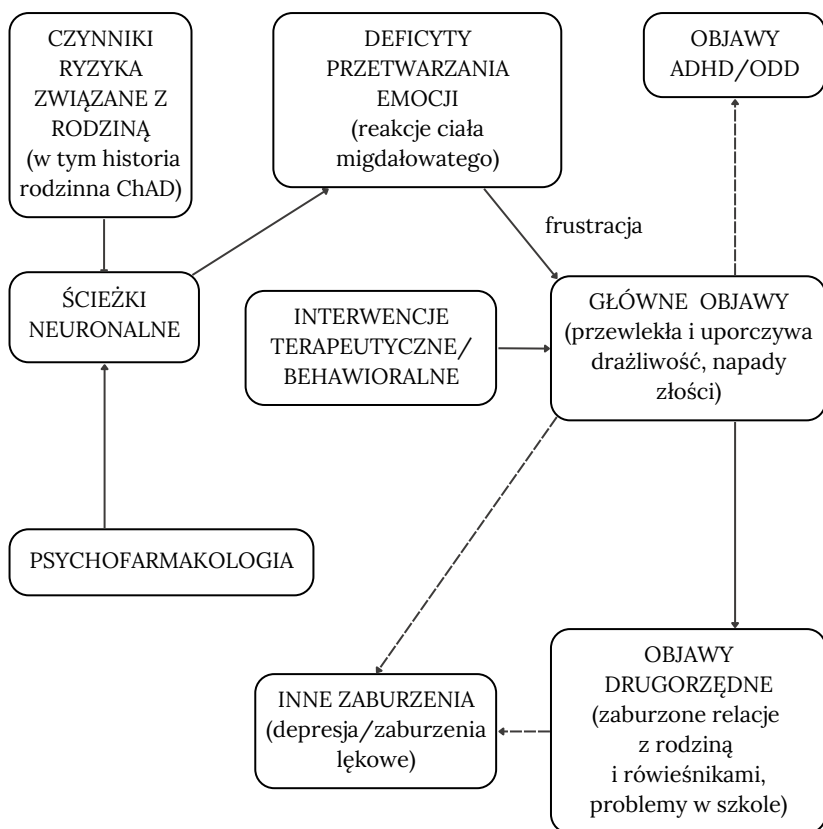
A dziś dzielimy się naszą kolejną pasją, czyli zamiłowaniem do modeli poznawczo-behawioralnych.

MODEL NIEDOPASOWANIA ŚRODOWISKOWEGO W CHAD

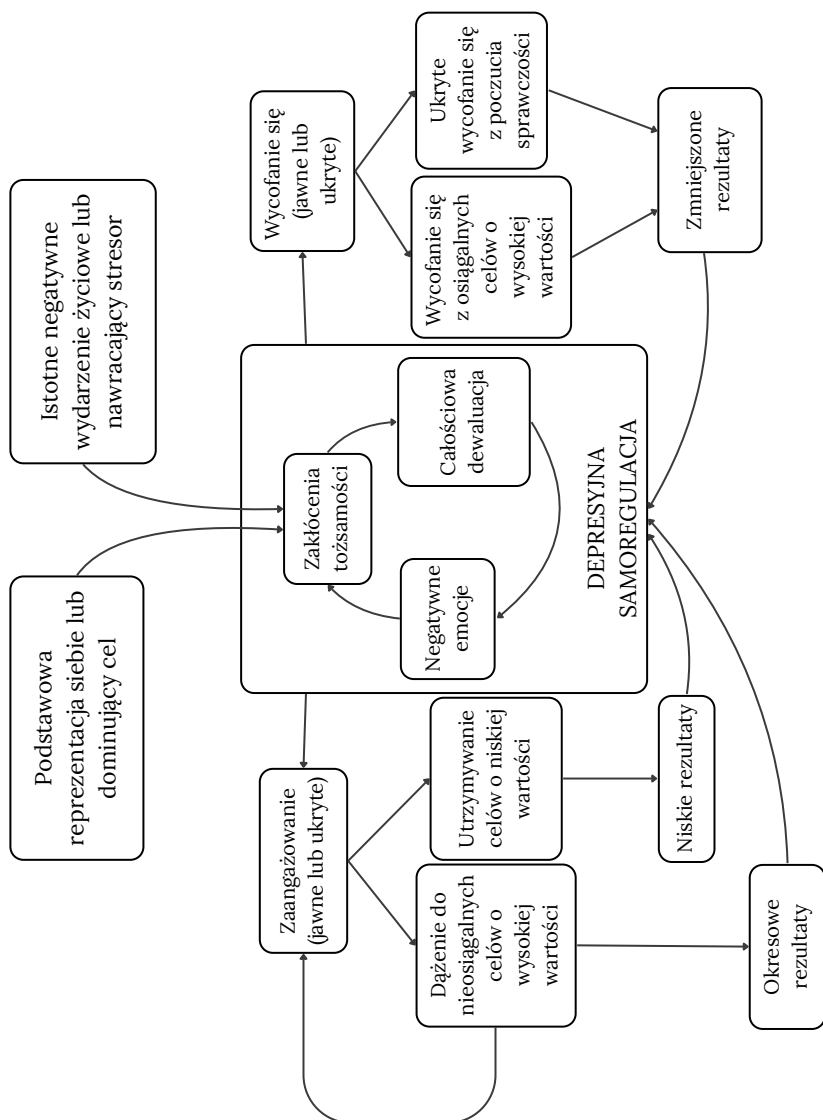
(RANTALA, LUOTO, BORRÁZ-LEÓN, KRAMS)



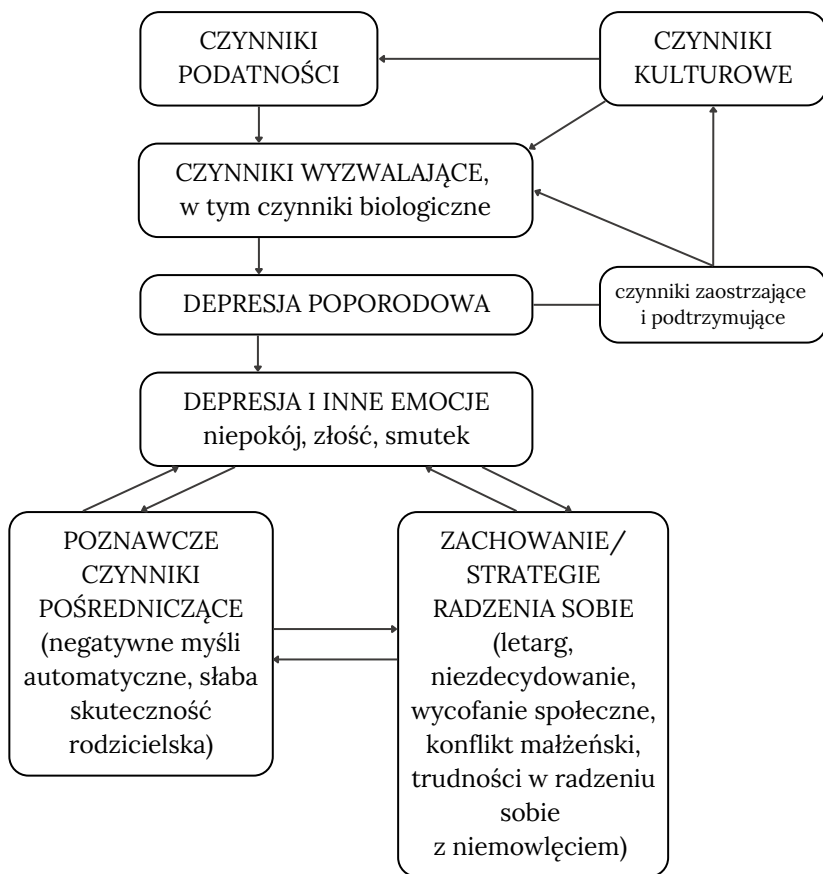
NOWY MODEL DEZORGANIZUJĄCEGO ZABURZENIA REGULACJI NAŚTROJU (BAKHSI)



POZNAWCZO-BEHAWIORALNY MODEL PIERWSZEGO LUB DRUGIEGO EPIZODU DEPRESJI WYWOŁANEGO PRZEZ POWAŻNY STRES ŻYCIOWY (BARTON)



MODEL POZNAWCZY DEPRESJI POPORODOWEJ (MILGROM, MARTIN, NEGRI)



MODEL DWUSTOPNIOWEJ REGULACJI NASTROJU W PMDD

(EPPERSON, STEINER, HARTLAGE)

AKTYWACJA UKŁADU LIMBICZNEGO

NADWRAŻLIWOŚĆ NA ZMIANY HORMONALNE
(mózg kobiet z PMDD wykazuje nadmierną reaktywność na wahania
hormonów płciowych: estradiolu i progesteronu)

nieprawidłowa
reakcja mózgu na
zmiany poziomu
estradiolu
i progesteronu

silniejsze reakcje
emocjonalne

zwiększona
aktywność ciała
migdałowatego -
emocjonalne
pobudzenie



DEFICYTY W REGULACJI EMOCJI

BRAK SKUTECZNYCH MECHANIZMÓW RADZENIA SOBIE
Z NAGŁYMI WAHANIAMI NASTROJU

problemy
z regulacją
emocji

nasilone objawy
depresji, lęku,
drażliwości

deficyty kontroli
poznawczej
w korze
przedczołowej