



JUSTYNA RAĆ
MAŁGORZATA KOZIEŁ

Kompendium modeli CBT

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZABURZENIA LĘKOWE
I OBSESYJNO-KOMPULSYJNE





Cześć!

Od samego początku największym celem naszych wspólnych działań było zbieranie i porządkowanie wiedzy z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej. Zależało nam na tym, aby każdy z Was mógł szybko znaleźć w jednym miejscu to, co najbardziej użyteczne w pracy terapeutycznej.

Z taką myślą przewodnią powstawały nasze szkolenia z zakresu zdrowia psychicznego. Podczas ich tworzenia zależało nam, aby dać Wam wręcz skrypty protokołów, których nie trzeba rozpracowywać poprzez analizę licznej literatury, a można z nich szybko i skutecznie skorzystać.

Tym razem przychodzimy do Was z czymś nowym. Dla Was przeanalizowałyśmy liczną literaturę i zebrałyśmy w jednym miejscu to, co dla psychoterapeuty CBT jest bardzo ważne, czyli modele :).

Połączenie zamiłowania do nich i nieustająca chęć kondensowania wiedzy w jednym miejscu, tak, by nie tracić czasu na nieustanne poszukiwania, zaowocowała pomysłem powstania tego ebooka. Wierzmy, że dzięki niemu przyspieszycie swój proces konceptualizacji. Tak liczna ilość modeli pozwoli "uszyć na miarę" proces terapeutyczny Waszych klientów.

Wiemy, że to, co przygotowałyśmy dla Was, będzie dla Was naprawdę wielką wartością.

Życzymy Wam owocnej pracy konceptualizacyjnej!

Justyna i Gosia

O nas

Justyna Raci



Jestem dyplomowanym psychologiem, certyfikowanym psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym (certyfikat PTPPB 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 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. Aktualnie uczestniczę w czteroletniej Szkole Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej w Akademii Motywacji i Edukacji w Warszawie. W praktyce psychologicznej wykorzystuję również Podejście Skoncentrowane Na Rozwiązaniu (TSR) oraz Racjonalną Terapię Zachowania (RTZ). Zajmuję się pomocą psychoterapeutyczną. Oprócz studiów psychologicznych ukończyłam studia pedagogiczne w zakresie edukacji wczesnoszkolnej i wychowania przedszkolnego. Uzyskałam stopień nauczyciela mianowanego. Zajmuje się także współtworzeniem i prowadzeniem szkoleń dotyczących zdrowia psychicznego.

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

Spis treści

1 ZABURZENIA LĘKOWE

1.1 Separacyjne zaburzenie lękowe	8
1.2 Mutyzm selektywny	12
1.3 Fobia specyficzna (swoista)	17
1.4 Społeczne zaburzenie lękowe (fobia społeczna)	21
1.5 Zaburzenia paniczne	28
1.6 Agorafobia	34
1.7 Zaburzenia lękowe uogólnione	38

2 ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE I INNE Z NIMI ZWIĄZANE (POKREWNE)

2.1 Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne	47
2.2 Cieleśne zaburzenie dysmorficzne (dysmorfofobia)	60
2.3 Zbieractwo patologiczne (zaburzenie gromadzenia)	65
2.4 Trichotillomania (zaburzenie z wrywaniem włosów)	69
2.5 Wywołane zapalenie skóry (przeczosy psychogenne)	73

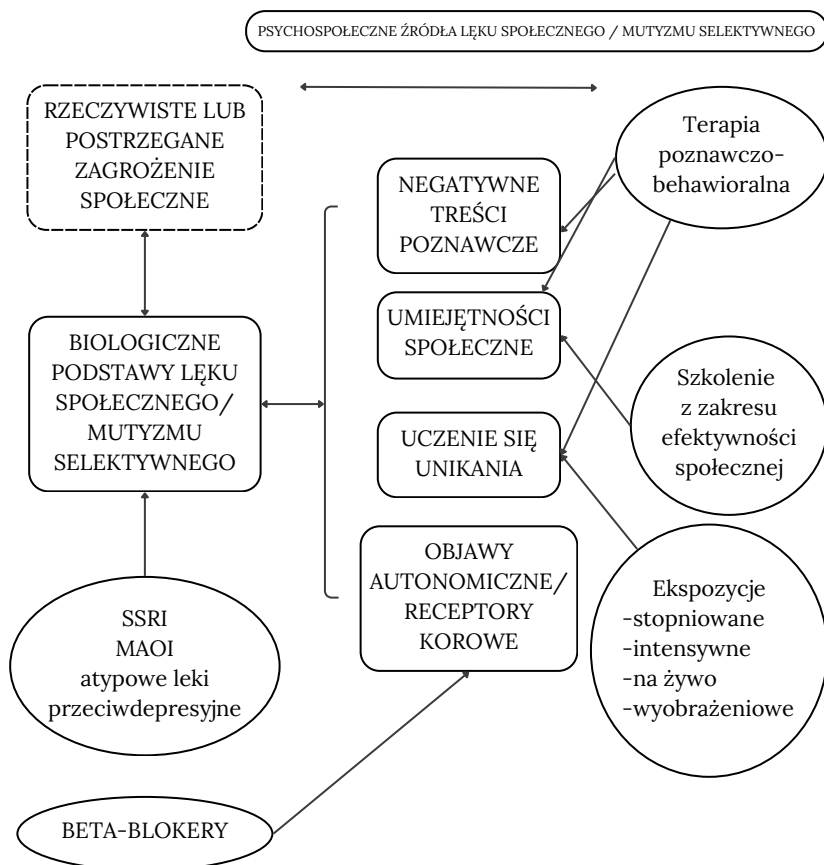


Zaburzenia lękowe

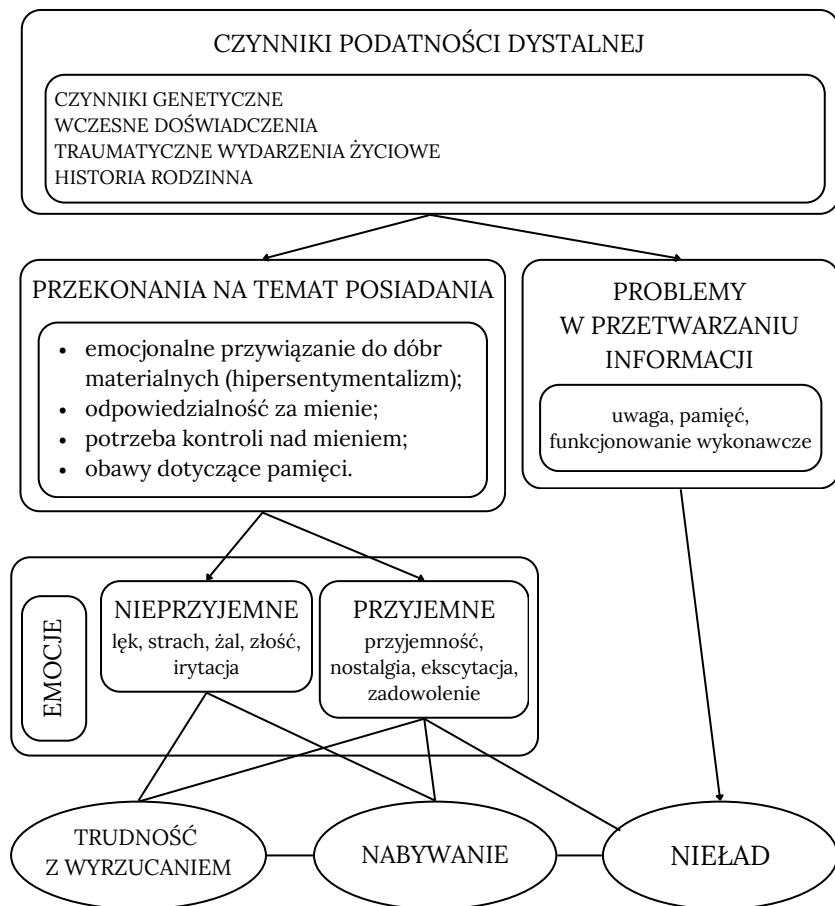
Lęk w swojej zdrowej, funkcjonalnej formie pełni rolę mechanizmu ochronnego, umożliwiając przystosowanie organizmu do otoczenia i zwiększając jego szanse na przetrwanie. Jednak w przypadku zaburzeń lękowych dochodzi do nadmiernego nasilenia lęku, które wywołuje cierpienie, dyskomfort oraz znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie. W ramach modeli wyjaśniających te zaburzenia wyróżnia się trzy kluczowe aspekty: 1) emocjonalny, związany z pobudzeniem układu autonomicznego, 2) poznawczy, odnoszący się do specyficznych myśli i interpretacji, oraz 3) behawioralny, obejmujący charakterystyczne dla lęku strategie działania.

BIOSPOŁECZNE PODEJŚCIE LECZENIA GŁÓWNYCH SKŁADOWYCH MUTYZMU WYBIÓRCZEGO / LĘKU SPOŁECZNEGO

(NUTT, BELL, MALIZIA, SHEAR, BEIDEL)



MODEL POZNAWCZO-BEHAWIORALNY OBJAWÓW ZABURZENIA GROMADZENIA (WHEATON)



CYKL WPŁYWU SKUBANIA SKÓRY OBEJMUJĄCY WSTYD I INNE NEGATYWNE UCZUCIA (ANDERSON, CLARKE)

