

# Zprávy České společnosti kognitivně behaviorální terapie

Říjen 2005

Vážené kolegyně, vážení kolegové, členové ČSKBT!

Dne 5.října 2005 se sešel Výbor ČSKBT ve složení J.Praško, P.Možný, F.D.Krch, I.Málková a S.Veselková.

Výbor konstatoval, že členové ČSKBT **souhlasili se změnou Stanov ČSKBT** o převedení sídla společnosti do Prahy.

Výbor se zabýval **procesem převedení sídla ČSKBT do Prahy** pod hlavičku Psychiatrického centra Praha a registrací společnosti na Finančním úřadě v Praze – tyto úkony zajistí J.Praško a F.D.Krch.

Výbor dále diskutoval potřebu **stanovení kritérií pro supervizi KBT** a dohodl se, že sestaví seznam současných supervizorů a bude uvažovat o zavedení akreditačního řízení, kterým bude muset projít každý, kdo bude mít zájem vykonávat funkci supervizora KBT.

Hlavní část programu byla věnována informacím o **35. KONGRESU EABCT V SOLUNI V ŘECKU**, kterého se ve dnech 20. – 23. září 2005 zúčastnili J.Praško, H.Prašková a P.Možný.

Na tomto kongresu se opět potvrdilo, že současná KBT má výrazně integrativní charakter a propojuje se s novými přístupy a metodami. Program byl rozsáhlý a každý účastník mohl navštívit jen malou část programu, protože přednášky i workshopy probíhaly v pěti až osmi paralelních sekcích. Uvedu některé příspěvky a informace, které mě zaujaly (P.M.)

Pokračuje zkoumání vlivu „metakognicí“ (myšlení o myšlení) na vznik a udržování úzkostných poruch a zkoušejí se metody, zaměřené primárně na změnu metakognicí, nikoli vlastních automatických negativních myšlenek.

Zajímavý výsledek referoval Arntz (Holandsko) – ve srovnávacím výzkumu „na schéma zaměřené terapie“ (SFT) a „na přenos zaměřené terapie“ (TFT) u pacientů s hraniční poruchou osobnosti se prokázalo, že rychlejší uzdravy se u obou skupin pacientů dosáhlo u těch, kteří neužívali žádná psychofarmaka! Po tříleté terapii byla SFT ve všech sledovaných položkách účinnější než TFT.

Jedním z nejzajímavějších témat bylo uplatnění metod KBT v terapii schizofrenie, které rozvíjejí D.Kingdon a D.Turkington (Velká Británie). Prokazují, že pomocí KBT lze účinně zvládat nejen pozitivní psychotické příznaky (bludy a halucinace), ale i negativní příznaky (apatii, alogii, artismus, anhedonii). Zcela originálním příspěvkem uvedených autorů je jejich rozlišení pěti podtypů schizofrenie, z nichž každý vyžaduje poněkud odlišný terapeutický přístup. Jedním z těchto podtypů je tzv. „traumatická psychóza“, kterou kromě sluchových halucinací často doprovázejí i halucinace zrakové a tělové a halucinace i bludy jsou tematicky spjaty s traumatickými prožitky pacienta. Přitom pacient sám o svých traumatických prožitcích spontánně nehovoří, a pokud se jej terapeut cíleně nedotazuje, pak se o tomto zdroji psychotických příznaků nic nedozví. V terapii nejsou neuroleptika příliš účinná, a proto se zkouší expozice traumatickým vzpomínkám, jejich „přepis“ v představě, podrobné probírání okolností vzniku psychózy, důležité zážitky z dětství, a využívá se kognitivní restrukturalizace.

Poněkud kuriózní (tedy pro mě) bylo sympóziem o nové metle lidstva, která sužuje především obyvatele západní Evropy a USA – nutkavém nakupování. Zjistil jsem, že existují jak teoretické modely vzniku a udržování této poruchy, tak systematické léčebné programy pro jedince touto poruchou trpící – přinejmenším v Německu. Je zajímavé, že touto poruchou trpí téměř výhradně příslušnice ženského pohlaví.

S dalším zajímavým poznatkem jsem se setkal na sympóziu o posttraumatické stresové poruše, kde referující upozornili na skutečnost, že opakovaná expozice traumatickým vzpomínkám vede ke zmírnění pouze emoce strachu a úzkosti, zatímco pokud je převládající emocí například stud či pocit viny, pak je účinnou terapeutickou metodou „přepis“ vzpomínky a kognitivní restrukturalizace.

Na sympóziu o sociální fobii jsem se dozvěděl, že vyhasínání podmíněné úzkosti v sociálních situacích a učení se novým dovednostem probíhá výrazně rychleji, pokud pacient před nácvikem užije antituberkulotikum D-cycloserin. Tento lék urychluje extinkci a urychluje nové učení na úrovni ovlivnění buněčného metabolismu v mozku.

Na semináři o depresi jsem se dozvěděl, že jedním z charakteristických rysů (trait) deprese, který přetrvává i v období remise, je zhoršená schopnost vybavovat si konkrétní specifické vzpomínky a sklon k uvádění „všeobecných“ vzpomínek („overgeneralized memory“, OGM) – např. „jednou odpoledne mě ve škole zbil starší spolužák“ vs. „spolužáci ve škole mě bili“. Přitom v několika studiích bylo experimentálně prokázáno, že zatímco líčení specifických vzpomínek vede ke zmírnění negativních emocí, líčení OGM je naopak prohlubuje a upevňuje! Proto je v terapii tak důležité, aby terapeut vedl pacienta k vybavení a popisu konkrétních vzpomínek a nenechal jej jen u obecných a abstraktních vzpomínek – ty zesilují a prodlužují negativní emoce.

**Příští kongres EABCT** se uskuteční ve dnech **20. – 23.září ve Francii v Paříži**. Informace a přihlášky lze získat z internetu na adrese [www.eabctparis2006.com](http://www.eabctparis2006.com). Účastnický poplatek pro bývalé země východního bloku činí 270 €. Výbor by uvítal, kdyby se zúčastnilo co nejvíce jedinců z České republiky, proto si již nyní začněte shánět sponzory! Věřte, že možnost osobně vidět a slyšet špičkové představitele KBT je zážitek, který za to stojí.

Společnost STOB pořádá ve dnech **11.-13. 11. 2005 (pátek-neděle) výcvik v kognitivně behaviorální terapii obezity** pro mimopražské odborníky. Zájemci mohou být z řad lékařů, psychologů, zdravotních sester a dalších odborníků majících vztah k této problematice. Během víkendu se seznámíte s teoretickými základy KBT a hlavně s metodikou 12 lekcí, kterou můžete aplikovat jak individuálně, tak skupinově. Obdržíte manuál pro lektory kursů snižování nadváhy a mnoho dalších pomůcek nutných k aplikaci tohoto způsobu terapie obezity. Cena výcviku je 2 600,- Kč + DPH a zahrnuje potřebné materiály. Cílem společnosti STOB je rozšířit kurzy do všech větších měst České republiky. V současnosti je vyškolen zhruba 300 lektorů a skupinové kurzy jsou organizovány v 90 městech České republiky. Přihlášky a další informace o aktivitách společnosti STOB získáte na tel. 241 763 451, PhDr. Iva Málková, [malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz). Další informace o aktivitách společnosti STOB získáte též na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

Dále výbor ČSKBT rozhodl, že **5. ČESKÁ KONFERENCE KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE** se bude konat ve dnech 11. – 13. května 2006 v Psychiatrické léčebně v Kroměříži a její organizací bude pověřen P.Možný. Účastnický poplatek pro členy ČSKBT bude 300,-Kč do 31.3.2006, do 31.4.2006 400,- Kč, na místě pak 500,- Kč. Akce je zařazena do systému celoživotního vzdělávání lékařů i psychologů a za účast budou přiděleny kredity (body). Na konferenci budou pozváni kolegové z Velké Británie, Německa, Polska a Slovenska.

Bližší informace a přihlášky zašle zájemcům o účast prim. MUDr.Petr Možný, Psychiatrická léčebna, 767 40 Kroměříž, e-mail: [moznyp@plkm.cz](mailto:moznyp@plkm.cz).

Do **Adresáře kognitivně behaviorálních terapeutů** se zatím přihlásilo 35 jedinců. Byli bychom moc rádi, kdyby se přihlásili další psychiatři a psychologové (a pochopitelně i psychiatričky a psycholožky), kteří (které) ve své praxi mohou nabídnout metody kognitivně behaviorální terapie svým klientům. Zdá se, že tento přístup je stále více populární a na členy Výboru ČSKBT se opakovaně telefonicky obracejí nešťastní klienti, kteří žádají informaci, kdo se v okolí jejich bydliště tímto typem terapie zabývá, aby se na něj mohli obrátit s žádostí o pomoc. Pokud byste byli ochotni se jim věnovat, napište své jméno, adresu ordinace a telefonní číslo, případně e-mail, a pošlete tyto údaje na e-mail [moznyp@plkm.cz](mailto:moznyp@plkm.cz).

Vzhledem k mnohem jednodušší distribuci bychom uvítali, kdybychom vám mohli zasílat tato Zprávy, případně i další informace, pomocí e-mailu. Prosíme vás proto, **abyste svou e-mailovou adresu poslali na e-mail [moznyp@plkm.cz](mailto:moznyp@plkm.cz).**

V nakladatelství Portál vyšla kniha **A.T.Becka „Kognitivní terapie a emoční poruchy“**, klasické dílo, od něhož se odvíjí celý další bouřlivý vývoj kognitivní terapie. Všem doporučujeme!

Další knihou z Portálu, na kterou bychom vás chtěli upozornit, je **„Umění psychoterapie“**, kterou editoval **J.Zeig** – jedná se o záznam vystoupení mnoha významných „otců zakladatelů“ a „matek zakladatelek“ vlivných psychoterapeutických směrů, kteří se sešli a diskutovali spolu na konferenci ve Phoenixu (Arizona, USA) v roce 1985. Čas na zajímavosti jejich názorů nijak neubral.

A do třetice nakladatelství Portál – kniha **I.Yaloma a G.Elkin „Každý den o trochu blíž“** sice nepojednává o kognitivně behaviorální terapii, ale je originálním popisem individuální dynamické psychoterapie z paralelního pohledu vynikajícího terapeuta a jeho klientky a rozhodně stojí za přečtení.

Příjemné prožití závěru roku 2005, šťastné a veselé vánoce a taktéž i nový rok vám (poněkud předčasně) přeje

MUDr.Petr Možný

Psychiatrická léčebna v Kroměříži