



ROZVOJ OSOBNOSTI 11. 06. 2020

Kognitivně behaviorální terapie - léčba zaměřená na myšlení a chování

Historii kognitivně behaviorální terapie můžeme datovat až do starověku, konkrétně tedy do starověkého Řecka. Pohnutkami člověka se v té době zabýval...

Terapeutických přístupů je v psychologii a psychiatrii požehnaně. Všechny mají stejný cíl, pochopit a vyléčit lidskou duši, která je poznamenána různými vlivy. Jeden z přístupů však spojuje dva prvky zároveň, je jím kognitivně behaviorální terapie, v praxi se někdy používá i její zkratka, tj. KBT.

Kognitivně behaviorální terapie je jednou z **nejúčinnějších a nejpoužívanějších metod** při léčbě psychiatrických onemocnění. Cílí totiž na lidské **myšlení a chování**, které je v podstatě alfou a omegou celého **našeho života**. Komu a proč může tento přístup pomoci? Pojďme se na to podívat.

Kognitivně behaviorální terapie a její historie

Historii kognitivně behaviorální terapie můžeme **datovat až do starověku**, konkrétně tedy do starověkého **Řecka**. Pohnutkami člověka se v té době zabýval především **Aristoteles, Epikuros a Epiktetos**. Pokud se na časové přímce posuneme o kousek dál, ocitneme se v **19. století**. V tomto období byl **významným průkopníkem** v poznávání lidské duše všemi známý **Ivan Petrovič Pavlov**, který přišel s **teorií podmiňování**. I jeho objev významně **podpořil vývoj KBT**. Vzniku kognitivně behaviorální terapie ale obecně předcházela **samostatný směr**, takzvaný **behaviorismus**. Ten se **soustředil na lidské chování** a jeho proměnlivost v souvislosti s působením vnějších vlivů. Když se psal rok **1913**, psycholog **J. B. Watson** zkusil použít metodu behaviorismu **poprvé v praxi**.

Kognitivně behaviorální terapie a její vznik

Terapeutický přístup kognitivně behaviorální terapie **vznikl v druhé polovině sedmdesátých let**. Propojila se metoda **kognitivní psychoterapie** spojená s poznáváním, myšlením a metoda **behaviorální psychoterapie**, spojená s reakcemi, konkrétním chováním.



Kognitivně behaviorální terapie a její principy

Metoda kognitivně behaviorální terapie **má určité rysy**, kterými je specifická. Jsou jimi:

- **vzájemná aktivní kooperace** (spolupráce) pacienta a [terapeuta](#)
- **zaměření se na konkrétní problém** a jeho identifikaci
- **časová omezenost** (obvykle trvá jen několik měsíců, zřídka roky)
- **struktura a jasná definice cílů** (mezi ten nejdůležitější cíl patří navrácení soběstačnosti klienta)
- **cílení na chování a vědomé psychické procesy**

Obecně lze říct, že pokud je metoda **kognitivně behaviorální terapie** úspěšná, podaří se **konkretizovat příčinu** potíží daného klienta, která následně vede k **uvědomění si sebe sama** a je **dispozicí pro úplné uzdravení** jedince.

Kognitivně behaviorální terapie - pro koho je nejvhodnější?

Přístup kognitivně behaviorální terapie je vhodný především pro skupiny klientů s: konkrétními **fobiemi** ([agorafobie](#), sociální fobie), dále pak pro ty, co trpí **posttraumatickou stresovou poruchou**, akutními **depresivními stavy**, také se doporučuje u lidí s **bipolární poruchou**, u **závislosti na alkoholu** a **drogách**, při **sexuálních dysfunkcích**, i u **poruch příjmu potravy**, **schizofrenie**, nebo manželských, či **partnerských problémech**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)