

SETH J. GILLIHAN, Ph.D.

10 KROKŮ

ke zvládnutí psychické nepohody

Sám sobě psychologem
s kognitivně-behaviorální terapií



C P R E S S

10 kroků ke zvládnutí psychické nepohody

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Seth J. Gillihan, Ph.D.
10 kroků ke zvládnutí psychické nepohody – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

10 kroků ke zvládnutí psychické nepohody

Sám sobě psychologem
s kognitivně behaviorální terapií

Seth J. Gillihan, Ph.D.

 **CROSS**

Věnováno Marcii s láskou a vděčností za náš společný život.

RYCHLÝ TEST NA ZAČÁTEK

Je tato kniha určena pro vás? Přečtěte si následující tvrzení a zaškrtněte rámeček, pokud vystihuje vaše pocity.

- Obávám se dalšího záchvatu úzkosti.
- Mám problémy se spaním.
- Dělán si zbytečně starosti z mnoha věcí.
- Cítím se pod tlakem, trpím úzkostí a nedokážu vypnout.
- Některé předměty a situace mě děsí.
- Vyhýbám se svým povinnostem, protože mě znervózňují.
- V některých společenských situacích se cítím extrémně nervózně a vyhýbám se jim, pokud je to možné.
- Svými rozhněvanými reakcemi zveličuji situaci.
- Nerozumím tomu, proč cítím takový vztek.
- Můj vztek je příčinou problémů ve vztahu.
- Nezajímají mě již věci, které jsem dříve dělával/a.
- Víím, že se na nic netěším.
- Rozhodování a soustředění mi dělají problémy.
- Nemám se rád/a.
- Těžko hledám potřebnou energii a motivaci.

Pokud jste zaškrtnli více tvrzení, kniha pro vás bude přínosem. Přečtěte si informace o kognitivně behaviorální terapii a zjistěte, jak vám tato terapie může pomoci.

Obsah

RYCHLÝ TEST NA ZAČÁTEK.....	5
Předmluva	7
Úvod.....	10
Kapitola 1 Průvodce kognitivně behaviorální terapií.....	13
Kapitola 2 Nastavení cílů	28
Kapitola 3 Behaviorální aktivace.....	40
Kapitola 4 Poznání a vytěsnění negativních vzorců myšlení.....	58
Kapitola 5 Identifikace a změna jádrových přesvědčení.....	75
Kapitola 6 Mindfulness (všímařost).....	91
Kapitola 7 Držte se plánu, porazte prokrastinaci	107
Kapitola 8 Práce s obavami, strachem a úzkostí	121
Kapitola 9 Zachovejte klid, zvládněte nepřiměřený vztek.....	141
Kapitola 10 Být laskavý sám k sobě	156
Závěr Udržovat v chodu.....	175
Myšlenky na závěr.....	180
Odkazy.....	181
O autorovi.....	182
Zdroje.....	183

Předmluva

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) je v psychologii účinnou terapií, je založena na teorii emocí a na jednání, které s těmito emocemi souvisí. Je to terapie, která pomáhá najít zdroje emocionálních problémů každého jedince. Nástroje, které KBT nabízí, jsou tak významné, že je specialisté na KBT rozvíjí posledních 40 let. Pestrá škála těchto technik umožňuje terapeutům přizpůsobit jejich práci specifickým potřebám a preferencím konkrétního pacienta. Jak se tedy rozsah KBT může vejít do knižní formy, když se zdá, že k identifikaci jedinečného charakteru pacienta a k výběru a přizpůsobení správných nástrojů je třeba zkušeného terapeuta? Dr. Seth Gillihan dokáže stručnou, výstižnou, zároveň však i elegantní formou oslovit každého čtenáře, který chce pochopit své vlastní překážky na cestě k zachování duševního zdraví a promlouvat o nich.

Uklidňující a důvěrný hlas této knihy velmi dobře znám. Seth se stal 50. postgraduálním studentem Pennsylvánské univerzity v roce 2005, kterého jsem učil a dohlížel na něj během ročního praktického kurzu KBT. Za posledních 35 let jsem měl výhradní právo učit základy a praktikování KBT jedny z nejúchvatnějších a nejmotivovanějších mladých odborníků, jak si jen člověk může přát. Úroveň jejich talentu a znalostí společně s oddaností k učení mě stále překvapuje. Seth na mě hluboce zapůsobil svou moudrostí. Ovládá jedinečné schopnosti využít to nejlepší, co jsem se já sám naučil od svých vlastních učitelů. Dr. Steven Hollon, Dr. Aaron T. Beck a Dr. Seth přidali extrémně užitečné vlastní pohledy na danou problematiku.

Poprvé jsem se setkal se Sethovým nadáním, když jsem prohlížel záznamy z jeho terapeutických sezení, četl záznamy případů a poslouchal jeho křišťálově jasné popisy úspěchů a zádrhelů, kterými si on a jeho pacienti procházeli při společné práci. Nyní vidím stejného Seta

Gillihana s mnohem většími zkušenostmi, který se před touto knihou „rozehrál“ pěkným dílem *Retrain your brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks* a je spoluautorem praktického a citlivého průvodce pro ty, kteří trpí obsedantně kompulzivní poruchou, a jejich blízké.

Jeho nejnovější kniha je nádherným dílem, které si zaslouží pozornost. Zdůrazňuje vážnost problematiky a popisuje upřímně a opravdově příslušnou léčbu. V knize se mu podařilo jednoduchou formou shrnout detailní informace. Ukazuje Sethovy přednosti, zejména nepřekonatelnou schopnost rozřadit a uspořádat materiál tak, aby byl snadno uchopitelný a ze stránek se neztratilo jediné zrnko. Rytmus knížky, který Seth stanovil na začátku a pokračuje v něm v každé kapitole, je jedinečný, krok za krokem vysvětluje, jak naložit s neužitečným myšlením, jak změnit problematické vzorce chování a nakonec jak dbát na důležité věci v našem životě a neztrácet je ze zřetele. Rytmus knihy mě natolik ohromil, že jsem ho zahrnul do vlastních sezení: myslet, jednat a být. Co může být snazšího? Přesto jsou tyto pojmy schopné způsobit pozitivní změťřesení v životě klientů podstupujících tuto terapii. Stejně můžou fungovat i u čtenářů této knihy.

Dokonce i kdyby čtenář neměl potíže ve všech oblastech, o kterých kniha pojednává (smutek, starost, strach, vztek, prokrastinace, sebekritika), vřele doporučuji zejména tyto tři části: prokrastinace, vztek a „bezpečnostní opatření“. Sethův pohled na často nejasné, přesto tak běžně se vyskytující vzorce je neskutečně zajímavý! Díky Sethovým charakteristikám těchto vzorců mohou čtenáři lépe pochopit, jaké chyby dělají ve vztazích s přáteli, kolegy nebo členy rodiny.

Většina z nás prokrastinuje, přesto stále nic nevíme o zdroji a procesech prokrastinace. Vztek, nevhodné a nepřiměřené chování jsou tak časté a lze je pochopit. To je polovinou úspěchu při snaze dostat hned pod kontrolu nebo pomoci partnerovi, který je v jeho spárech. Bezpečnostní

opatření slouží k prevenci nereálného strachu nebo kompulzivního chování a umožňuje se uvolnit a užívat si všeho, co život nabízí. Čtení Sethovy analýzy těchto vzorců je objevné a poutavé. Je skvělou a názornou ukázkou pokroku psychologů v našem porozumění tomu, proč jsou lidé nemocní.

Někteří čtenáři si knihu přečtou, aby si osvěžili principy a postupy KBT, se kterými se již setkali při osobní terapii nebo v jiné formě. Jiní se o KBT dozvědí poprvé a v knize najdou vše, co potřebují k tomu, aby se oprostili od zbytečné a neprospěšné emoční úzkosti a posunuli se vpřed k lepšímu životu. Tato kniha rovněž slouží jako nezbytný první krok těm, kteří trpí vážnějšími problémy a zvažují užívání antidepresiv nebo anxiolytik, i těm, kteří již tyto léky vyzkoušeli, a nepřinesly jim užitek. A je tady i pro ty, kteří si nenašli terapeuta, s nímž by byli připraveni spolupracovat. Většina z nich najde na stránkách této knihy vše potřebné. Najdou se i čtenáři, kteří se dozvědí o zdrojích a opatřeních při emočních nesnázích, jež je brzdí a brání jim užívat si života naplno. Mohou se nechat motivovat k vyhledání náležitého profesionálního vedení nebo využít toho, co se od Setha naučili, a díky uvedeným cvikům zjistit, zda by taková individuální nebo skupinová terapie pomohla právě jim.

Jsem nesmírně šťastný, že jsem měl příležitost podílet se na Sethově cestě za kariérou psychologa. Nyní máte vy to štěstí seznámit se s opravdu užitečným a (opakuji) velmi zajímavým průvodcem běžnými emočními problémy a efektivními cestami, jak je překonat. Využijte této možnosti a vydejte se na cestu k lepšímu životu.

Robert J. DeRubeis, Ph.D.

Samuel H. Preston, profesor společenských věd a psychologie, School of Arts and Sciences, University of Pennsylvania

Úvod

V určité chvíli se každý z nás ocitne ve spárech ochromujících emocí. Může to být pocit úzkostného strachu, deprese, která odčerpává barvy z našeho života, záchvat paniky v nejnevhodnější okamžik, častý a nepřiměřený vztek nebo jiné zážitky, které ovládají naši mysl i srdce. Když nás zasáhne ztráta emocionální rovnováhy, potřebujeme nalézt cestu, jak se opět postavit na nohy a co nejrychleji najít úlevu.

Na začátku svého klinického vzdělávání jsem zjistil, že některé druhy léčby jsou daleko více podloženy důkazy než jiné, kognitivně behaviorální terapie (KBT) je jedním z nich. Můj první vedoucí terapie mi doporučil absolvovat specializační výuku KBT, a tak jsem se dostal na Pensylvánskou univerzitu, na školu, kde má studium kognitivní a behaviorální terapie bohatou historii. Během doktorského studia jsem se zaměřil na léčbu deprese, viděl jsem, jak deprese dokáže odklonit naši mysl do jiných směrů a jak je KBT schopna přeškolit naše myšlenky tak, aby nám lépe sloužily. Naučil jsem se rovněž, že zařazení užitečnějších činností do našich životů může mít významný antistresový účinek.

Po ukončení doktorského studia jsem nadšeně přijal místo na fakultě univerzitního Centra pro léčbu a studium úzkosti, která vyvinula mnoho výborných metod léčby úzkosti. Za čtyři roky praxe jsem získal značné zkušenosti v léčbě vysilující úzkosti, obsedantně kompulzivní poruchy a traumatu. Viděl jsem stovky životů, které se změnilo díky léčebným programům, jež pomáhají lidem čelit jejich obavám. Za dobu svého pobytu jsem se naučil, že když zaměříme svou pozornost upřímně a se zájmem na přítomnost, dokážeme se uvolnit ze spárů úzkosti a deprese. Tento přístup založený na mindfulness získal adekvátní podporu výzkumu k oprávnění stát se „třetí vlnou“ KBT po boku kognitivních a behaviorálních technik.

Za poslední dvě dekády mě v roli studenta, vědce, terapeuta a konzultanta napadají dvě zásadní rady k účinné léčbě. První je jednoduchá: *Dělejte příjemné činnosti. Myslete užitečně. Začněte čelit svým obavám. Žijte přítomností. Pečujte o sebe.* Žádný z těchto přístupů není složitý ani převapivý. V následujících kapitolách jsem se vynasnažil zachytit tuto jednoduchost. Když čelíme nějaké situaci, nemáme čas, touhu ani energii procházet data výzkumů stránku po stránce ani studovat odborné publikace a jejich odlišnosti. Potřebujeme nástroje, které můžeme rovnou využít.

Druhá rada není tak jednoduchá. Naučil jsem se, že přestože je tato efektivní terapie jednoduchá, stále vyžaduje spoustu práce. Je těžké dělat více činností, které máme rádi, když trpíme depresemi a demotivací, je obtížné čelit obavám, když bojujeme s panikou, a nesnadné trénovat hyperaktivní mysl na okamžitý odpočinek. V tomto ohledu najdete oporu právě v KBT. Tato terapie totiž neposkytuje pouze cíle, ke kterým směřovat, ale i techniky a systematický plán, jak jich dosáhnout.

V mé předchozí knize *Retrain your brain* naleznete sedmítýdenní plán ve formě příručky, díky kterému zvládnete úzkost a depresi. Uvidíte, že i tato kniha je té předchozí podobná ve své jednoduchosti, se kterou popisují nejzákladnější části léčby. Je však navržena tak, že není potřeba dokončit celý pracovní sešit. Nabízí sbírku rychlých, dostupných a vědecky prokázaných technik, které mohou být použity ke zvládnutí různých nesnází.

Rozvrhl jsem ji tak, aby byla užitečná jak pro ty, kdo o KBT nikdy neslyšeli, tak i pro ty, kteří už pracují s terapeutem, nebo pro ty, kteří KBT již vyzkoušeli dříve a potřebují si ji čas od času osvěžit. Věřím, že ať je vaše předchozí znalost KBT jakákoliv, k této knize se budete vracet, kdykoliv bude potřeba. Každý z nás potřebuje připomenout to, co nás udržuje ve stavu, kdy se cítíme dobře.

Opravdu myslím nás všechny. Ujišťuji vás, že tuto knihu nepíšu ve věži ze slonoviny, bezpečně obklopené abstraktní teorií. Jako každý z vás zažívám radosti i starosti života. Jsem nadšený, že vám můžu nabídnout průvodce, díky kterému jednoduše poznáte KBT.

Věřím, že se vám na cestě za vysněným životem tato kniha bude hodit.

Kapitola I

Průvodce kognitivně behaviorální terapií

Kognitivně behaviorální terapie (KBT) se za poslední desetiletí ukázala jako nejověřenější metoda při řešení různých psychologických stavů. V této kapitole si vysvětlíme, co je KBT, jak byla objevena a proč je tak účinná. Podíváme se i na to, jak nám může pomoci u specifických potíží, jako je deprese a úzkost.

Začátky s KBT

Kognitivně behaviorální terapie je formou psychoterapie zaměřené na řešení problému. Je navržena tak, aby snížila symptomy a významně podpořila osobní pohodu (well-being). Jak napovídá název, KBT zahrnuje jak kognitivní složku, která se zaměřuje na změnu problematických vzorců myšlení, tak behaviorální část, rozvíjející činnosti, které nám pomáhají. Tyto základní kameny KBT vznikly poněkud nezávisle na sobě. Pojdme se podívat na každou z nich samostatně a potom si probereme, jak došlo k jejich spojení.

Behaviorální terapie

V 1. polovině 20. století byla nejběžnější formou terapie při rozhovoru o různých psychologických stavech psychoanalýza. Tento přístup jako „vědu o nevědomí“ založil Sigmund Freud, často zahrnoval pravidelná

setkávání s terapeutem po dobu několika let a zkoumání dětství a výchovy jedince.

Přestože psychoanalýza a podobné metody léčby pomohly nespočtu pacientů, behaviorální specialisté začali hledat způsob, jak pacientům poskytnout úlevu rychleji. Inspirovali se novými výzkumy, které ukazovaly, jak se zvířata (i lidé) učí, a začali aplikovat tyto principy při léčbě úzkosti a deprese.

Toto úsilí vedlo k vývoji behaviorální terapie odborníky, jako byli psychiatr Joseph Wolpe a psycholog Arnold Lazarus. Wolpe a jiní autoři přišli na to, že přímá změna chování může přinést úlevu. Například lidé s fobiemi mohou porazit svůj strach, když budou opakovaně vystavováni předmětům, které je děsí. Díky tomuto vývoji dnes pacienti nemusí trávit roky v ordinaci hledáním událostí z dětství, několik lekcí s cílenou prací jim může poskytnout trvalou úlevu.

Kognitivní terapie

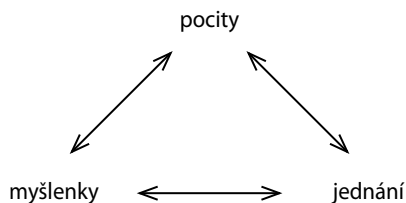
Nedlouho po objevení prvních behaviorálních terapií jiní specialisté předložili další vysvětlení psychologických stavů. Psychiatr Aaron T. Beck a psycholog Albert Ellis přišli s tvrzením, že naše myšlenky mají mocný vliv na naše pocity a chování. Dospěli tedy k názoru, že naše trápení vychází z našich myšlenek. Například věřili, že deprese souvisí s negativním přesvědčením o sobě samém a o světě („Selhal jsem“).

Podle Becka a ostatních zástupců kognitivní terapie léčba vyžaduje nejprve poznání problematických myšlenek a teprve poté jejich nahrazení myšlenkami, které jsou správné a užitečné. Prací s pacienty můžeme dosáhnout myšlení, které povzbuzuje pozitivní pocity a chování.

Kombinace kognitivní a behaviorální terapie

Kognitivní a behaviorální terapie byly vyvinuty nezávisle na sobě, přestože se v klinické praxi vzájemně doplňují. Skutečně netrvalo dlouho a tyto

dvě vývojové větve byly spojeny do KBT. Aaron T. Beck, zakladatel kognitivní terapie, dokonce přejmenoval svůj terapeutický přístup na „kognitivně behaviorální terapii“ a zahrnul behaviorální techniky do dříve samostatné kognitivní terapie. Tato integrace je významným posunem v léčbě, protože nabízí pacientům komplexnější terapii.



Kombinace těchto metod nám rovněž pomáhá poznat, jak naše myšlenky, pocity a jednání do sebe zapadají (viz předchozí schéma). Například pokud cítíme významnou úzkost, máme sklony k myšlenkám plným strachu a ty zpětně stupňují naši úzkost. Tyto myšlenky a pocity nás pro změnu nutí vyhnout se tomu, z čeho máme strach, což zesiluje naši úzkost. Pokud pochopíme vzájemné souvislosti, snadněji najdeme cestu k tomu, jak se cítit lépe.

Třetí cesta: terapie založená na mindfulness

Jon Kabat-Zinn, molekulární biolog, začal v 70. letech 20. století testovat nový program s názvem Mindfulness-based stress reduction (MBSR neboli Program snižování stresu založený na mindfulness), vycházející z praxe běžné po celá tisíciletí. Základem mindfulness (všímavosti) je představa, že zaměřením se na přítomnost místo přemýšlení o minulosti a strachu z budoucnosti si ulevíme od našeho trápení. Dbát na uvědomování zahrnuje také otevřenost naší realitě.

Kabat-Zinn a jeho kolegové objevili, že je MBSR velmi efektivní metodou ke snížení strachu a vyčerpání u pacientů s chronickými bolestmi.

Terapie založená na mindfulness od té doby prošla významným vývojem, byla testována u pacientů s depresemi, nespavostí a úzkostí.

A stejně jako byla spojena kognitivní a behaviorální terapie do jedné, terapie založená na mindfulness byla zahrnuta do části KBT programů. Například psycholog Zindel V. Segal a jeho kolegové zjistili, že kognitivní terapie ve spojení s mindfulness snižuje množství relapsů deprese po ukončení terapie. Terapie založená na mindfulness se nyní řadí do takzvané „třetí vlny“ KBT, která je díky výsledkům klinického testování velmi podporována, a proto jsem ji zahrnul do této knihy.

Principy KBT

Než se vydáme na vaši vlastní cestu s KBT, pojďme se podívat na základní principy, které vám pomůžou zefektivnit praxi.

KBT klade důraz na spolupráci a aktivní účast. KBT funguje nejlépe, pokud zaujmete aktivní roli při stanovení cílů terapie a při rozhodování, jak jich dosáhnout. Terapie pod dohledem terapeuta nebo zdroje, jako je tato kniha, přináší odbornost zejména ve smyslu základních principů a technik, ale vyžaduje spolupráci pacienta, aby mohla být přizpůsobena jeho konkrétním potřebám.

KBT má počátek v konkrétním problému a cílí na něj. Klíčovou částí práce v KBT je definovat problém, který se pak díky definování stane pocitově lépe řešitelným. Stanovení přesných cílů, kterých chcete dosáhnout, je významným krokem terapie. Na tyto cíle zaměřte při práci svou snahu a energii.

KBT je zakořeněna tady a teď. Některé terapie se primárně soustředí na události z našeho dětství, KBT se ale zaměřuje na to, jak naše myšlenky a činnosti v přítomnosti souvisí se současnými starostmi a jak nám změna

těchto vzorců může pomoci. Přestože KBT bere v úvahu důležitost našich předchozích zkušeností z dětství, důraz na přítomnost posilňuje terapii, protože se zaměřuje na faktory, které jsou nyní mimo naši kontrolu.

Cílem KBT je naučit vás, jak se stát svým vlastním terapeutem. Pomocí KBT se naučíte základní dovednosti, díky kterým budete schopni zvládnout situace, jež vás k samotné terapii dovedly. V průběhu cvičení můžete použít tyto techniky samostatně, dokonce si můžete klást nové výzvy. KBT je způsob léčby ve stylu „nauč člověka chytat ryby“, zůstává s vámi i po ukončení terapie.

KBT se soustředí na prevenci relapsu. Základní částí KBT je naučit se, jak se mít stále dobře. Pochopením faktorů, které se podílejí na úzkosti, depresi a jiných potížích, jsme schopni zaznamenat varovné příznaky relapsu. Například žena léčící se s depresemi si musí dát pozor na sklony k vynechání aktivit, které ji udržují ve stavu, kdy se cítí dobře. Díky těmto faktorům je všeobecně u deprese a úzkosti nižší procento relapsů při KBT než u farmakoterapie. Zásadní pro KBT terapii je pokračovat v nových zvycích zavedených při KBT dlouhodobě, stejně jako lidé hrající na hudební nástroj potřebují stále pravidelně trénovat.

KBT je omezena časem. KBT naplňuje svůj cíl tak, že poskytuje úlevu za relativně krátkou dobu. Typický léčebný program například pro depresi zahrnuje přibližně 16 sezení, fobie, jako třeba strach ze psů, lze efektivně řešit během jednoho jediného sezení trvajícího 2 až 4 hodiny. Kratší léčebné programy mohou být rovněž motivující, dávají pocit naléhavější práce.

KBT je strukturovaná. Základní prvky léčby v KBT jsou uspořádané v očekávaném pořadí, pozdější sezení budujeme na prvních z nich. Každé

sezení se řídí důslednou rutinou, začíná vždy zhodnocením praktikování KBT mezi setkáními, zahrnuje denní materiál a plánování, jak tento materiál zahrnout do života pacienta během následujících dnů. Tento organizovaný přístup je jedním z hlavních důvodů efektivity KBT.

KBT pomáhá uvědomit si a ovlivnit automatické negativní myšlenky.

Jádrem KBT je poznání, že naše myšlenky nás často svedou ze správné cesty. Máme sklony k negativním automatickým myšlenkám, které přichází samovolně, jak jejich název napovídá. KBT pomáhá tyto myšlenky identifikovat a naučit se s nimi jednat. Uvedme si příklad. Muž, který byl povýšen v zaměstnání, může mít negativní automatickou myšlenku „už nikdy si neodpočinu“. Při KBT se nejprve naučíme rozpoznat, co nám naše myšlenky říkají, negativní automatické myšlenky totiž mohou probíhat mimo naše vědomí. Následně zkusíme správnost těchto myšlenek. Pravidelným trénováním můžeme rozvíjet mnohem užitečnější myšlení.

KBT zahrnuje řadu různých technik. Pod KBT spadá působivá sada technik, od relaxačního tréninku a kognitivní terapie s behaviorální aktivací přes expozici až k meditaci. Část práce v KBT se zaměřuje na hledání nejlepší techniky pro konkrétní osobu. S řadou těchto nástrojů se setkáte v průběhu následujících kapitol a sami zjistíte, který z nich vám nabízí nejvíce.

Uspořádal jsem techniky KBT pod hesla „myslet“ (kognitivní terapie), „jednat“ (behaviorální terapie) a „být“ (mindfulness). V průběhu knihy je budu stále připomínat.

Jak a proč KBT funguje

Většina principů a práce v KBT vás pravděpodobně nepřekvapí. Například čelit našim obavám, abychom je překonali, není nic nového. Někteří

lidé, které jsem léčil v průběhu své praxe, byli skeptičtí vůči jednoduchosti technik, nevěřili, že plánování konkrétních aktivit a všímání si vlastních myšlenek může pomoci. Říkali mi, že kdyby to bylo tak jednoduché, dávno už by se cítili lépe. Jak ale uvidíte, KBT není pouze o tom, co děláme, ale také o tom, jak to děláme. Pojďme se podívat na aspekty přístupu KBT, díky kterým je terapie tolik prospěšná.

Rozložte si velké cíle

KBT rozkládá velké cíle na menší, snadněji zvládnutelné. Ohromující pocit deprese můžete rozložit na soubor lépe zvládnutelných myšlenek, pocitů a chování. Poté můžeme spojit specifické techniky s každou součástí, například změnit depresivní myšlení díky kognitivní restrukturalizaci. KBT rovněž rozloží nepřekonatelné úkoly na řadu uskutečnitelných kroků.

Strukturovaný trénink

Povědomí o tom, co potřebujeme, abychom se cítili lépe, je užitečné, ale neposune nás o tolik. Systematický a strukturovaný trénink KBT zajistí, že získáme dostatečnou „sadu“ technik, které nám mohou přinést úlevu. Uvedme si příklad. Můžeme si být vědomi toho, že naše zlostné myšlenky jsou zkreslené, ale pokud si skutečně tyto myšlenky napíšeme na papír, můžeme je lépe prověřit a nahradit je tak, jak potřebujeme.

Opakované procvičování

Většina práce v KBT probíhá mimo terapeutickou ambulanci a studování materiálů o KBT. Není snadné vybudovat si nové zvyky, zejména pokud máme mimořádně zakořeněné činnosti, které nám nepomáhají. Opakování je důležité pro přeprogramování našich zautomatizovaných reakcí na složité situace.