

# Kognitivně behaviorální terapie

**Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)** je v současné době jedním z nejrozšířenějších psychoterapeutických směrů. Terapie vznikla v druhé polovině 20. století ze základů kognitivní a behaviorální terapie, rozšiřuje původní zaměření behaviorální terapie, soustřeďuje se na proces učení a jeho využití v léčbě. Bere v úvahu myšlenkové postupy, názory a postoje a pracuje s nimi. **Předpokládá, že změnu myšlení lze navodit změnou chování.** Využívá se u úzkostných poruch, depresivních poruch a dalších.

## Principy

Behaviorální terapie předpokládá, že poruchy chování jsou naučené reakce a lze je tedy přeučit. Kognitivní terapie staví na teorii, že emoční poruchy jsou výsledkem poruchy myšlení. Spojením obou terapií vzniká KBT. V ní se pracuje s přesně definovaným problémem pacienta.

## Metody

Expozice je jedna z nepoužívanějších metod. Pacient např. se sociální fobií je postupně vystavován svému strachu se zvyšující se intenzitou. Dále se pacienti učí jak zvládat obtížné situace, nejprve „na nečisto“ s terapeutem, později sám. Posiluje se pozitivní zpětná vazba. Nacvičují se stresové situace a relaxační techniky.

Obecně lze říci, že KBT je jedna z nejúčinnějších metod psychoterapie. Je ovšem důležitý aktivní přístup pacienta, který je motivován ke změně. Počet sezení obvykle nepřesahuje 20 a jejich frekvence je většinou jednou týdně. Terapie je obrácena k přítomnosti a hlavně budoucnosti, na rozdíl od např. hlubinné psychoterapie.

Pro terapii poruch kognitivních funkcí se využívají specializovaná rehabilitační softwarová řešení, které jsou příkladem přístrojového vybavení pro tzv. telerehabilitaci.

## Odkazy

### Související články

- telerehabilitace

## Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. [cit. 2011]. <<http://jirben.wz.cz>>.
- VESELKA, Jonáš. *Stránky České společnosti KBT* [online]. [cit. 2011-06-24]
- HOSÁK, Ladislav a Michal HRDLÍČKA, et al. *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. 1. vydání. 2015. ISBN 9788024629988. <<http://www.cskbt.cz/>>.