CONFIDO

Kognitiiv-käitumuslik teraapia

Skeemiteraapia

31.01.2019



Margus Laurik

Kliiniline psühholoog, psühhoterapeut



- **Confido Vaimse Tervise Keskus**
  Alates 2015
- **Eesti Seksuaaltervise Liit, koolitaja**
  Alates 2010
- **Tallinna Perekeskus, psühholoog**
  Alates 2008

Sisukord

Kognitiiv-käitumisteraapia (KKT)

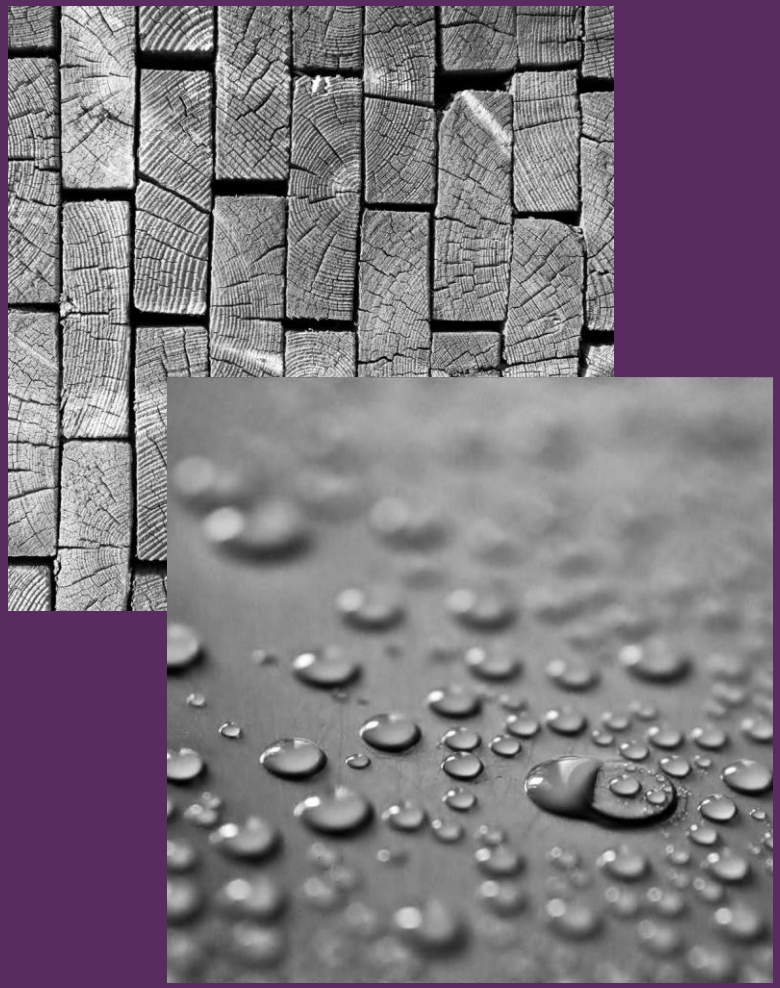
- Põhimõtted
- Kognitiivne mudel
- Kognitsioonide kolm kihti
- Tehnikad ja kodutöö

Skeemiteraapia

- Skeemiteraapia erinevus KKT-st
- Skeemid
- Rollid

CONFIDO

Kognitiiv-käitumisteraapia



Põhimõtted

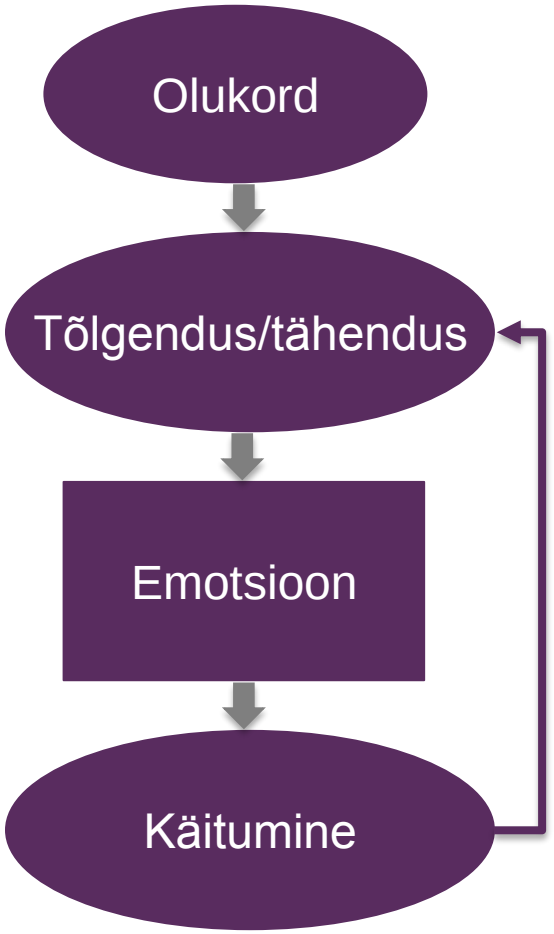
Dobson & Block, 1988



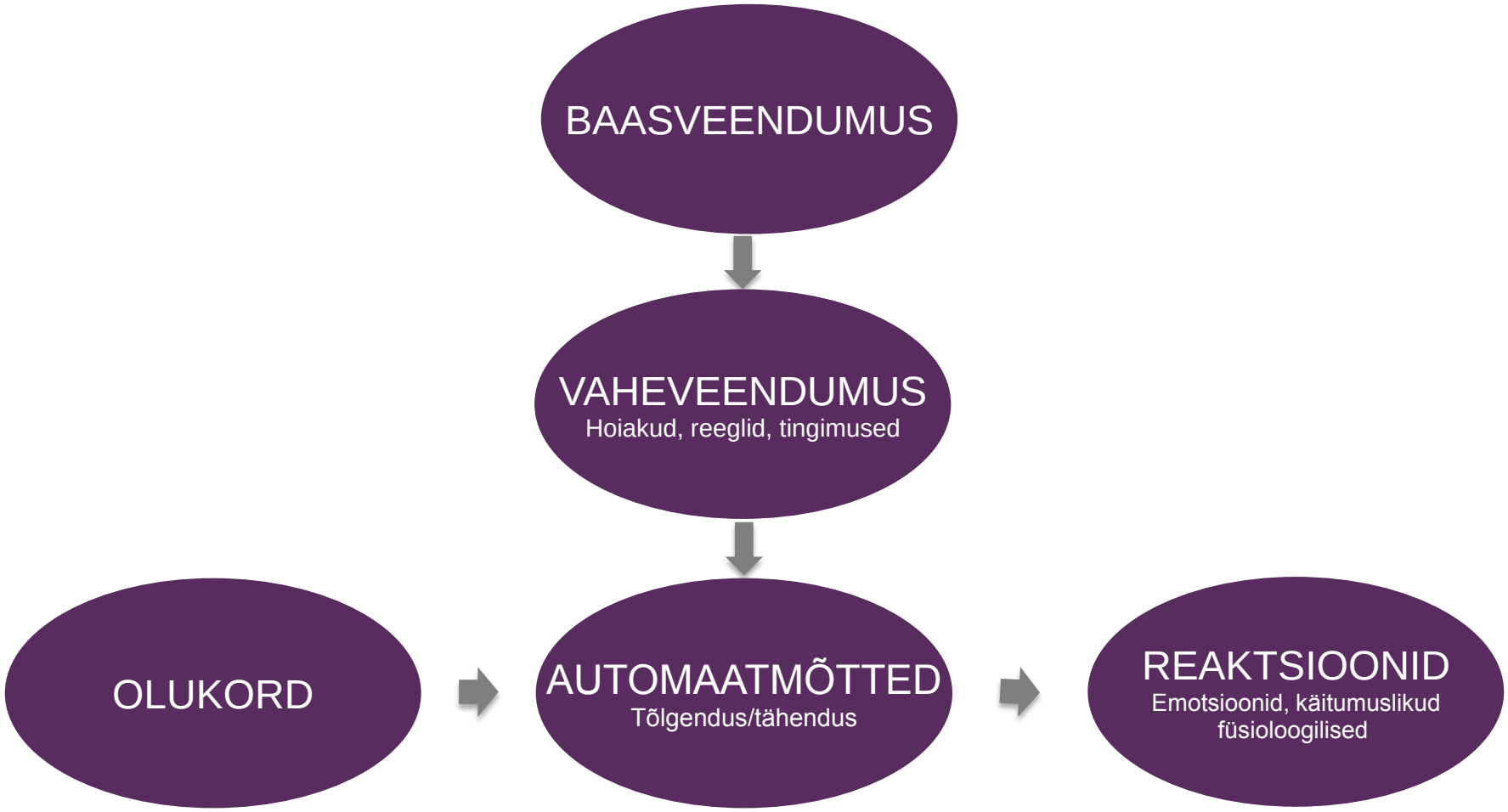
- Kognitiivsed protsessid ja struktuurid vahendavad või mõjutavad otseselt käitumist ja emotsioone
- Käitumise muutmine toob kaasa muutuse emotsioonides ja kognitsioonides
- Probleemile orienteeritud, eesmärgist lähtuv
- Keskendub probleemi säilitavatele teguritele, mitte probleemi päritolule
- Struktureeritud, direktiivne, ajaliselt piiratud
- Paremate toimetulekuviiside omandamine
- Teraapia aluseks on terapeutiline koostöö
- Teraapia lähtub protsessi käigus pidevalt arenevast kontseptualiseeringust

Kognitiivne baasmudel

- Emotsionaalsed reaktsioonid kujunevad vastavalt sellele, kuidas olukorda tõlgendada
- Tõlgendused on automaatsed, kiired, sageli märkamatud
- Emotsioon hakkab suunama käitumist
- Käitumine kinnitab seda tõlgendust, millega on kooskõlas



Kognitsioonide kolm kihti



Baasveendumus

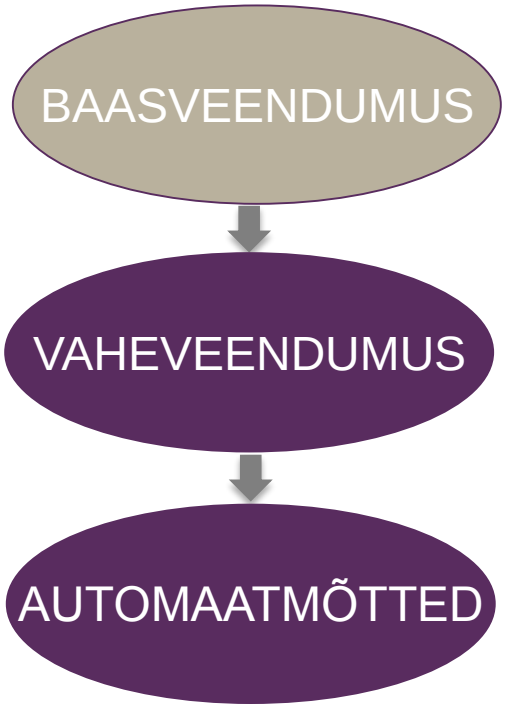
Negatiivsed enesekohased baasuskumused

- Abituse kategooria

  ”Ma olen saamatu, kasutu, mõttetu, rumal, läbikukkuja…”

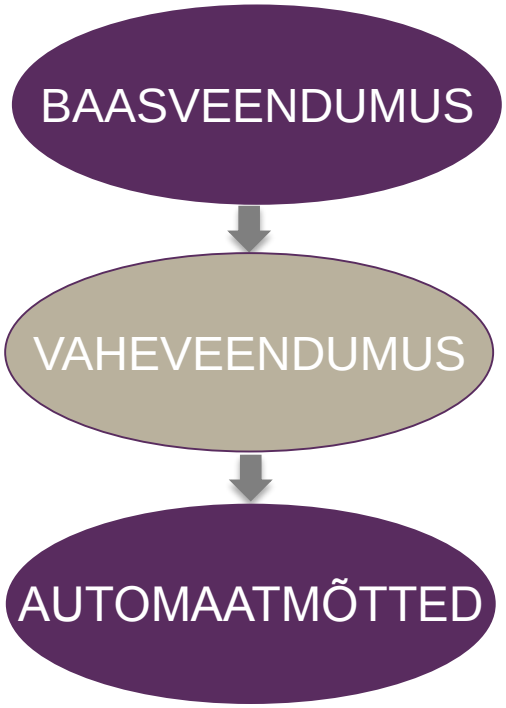
- Mittearmastusväärsuse kategooria

  ”Ma olen nii üksik, mind pole kellegile vaja, olen väärtusetu ...”



Vaheveendumus

Kui ma teistele ei meeldi, ei ole ma midagi väärt; kõik peab õnnestuma; mehed on sead; kedagi ei saa usaldada; kui tahad et hästi tuleks, peab ikka ise tegema

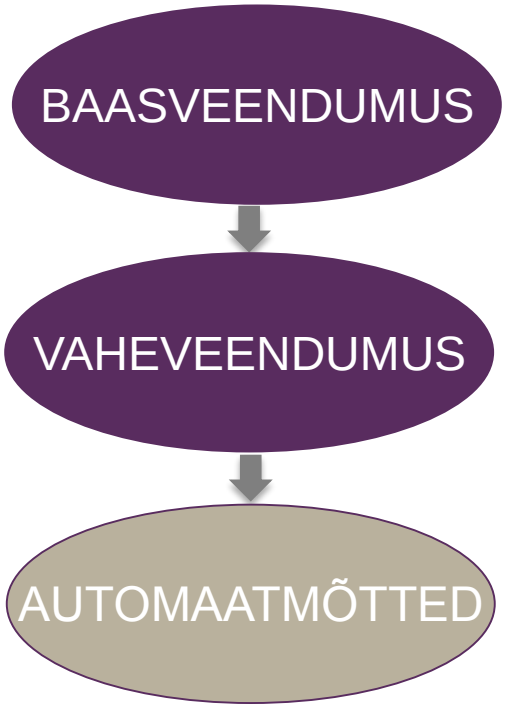


- Enesele suunatud nõudmiste vorm
- Sisaldavad peamisi rahulolu ja õnne tingimusi
- Sisaldavad väärtustingimusi
- Sisaldavad hoiakuid enese, teiste ja maailma suhtes

Negatiivsed automaatmõtted

Kukun niikuinii läbi; ma ei meeldi neile; ma ei ela seda üle; ta tegi mulle meelega haiget; keegi ei hooli minust

- Automaatsed
  - ei ole tahtliku mõtlemise tulemus ja sageli märkamatud
- Moonutatud
  - ei ole faktidega kooskõlas
- Kasutud
  - ei soodusta toimetulekut
- Usutavad
  - kalduvus tajuda neid kui reaalsust
- Tahtmatud
  - mõtted tekivad ka siis, kui inimene ei soovi neid



Tehnikad

Kognitiivsed

- Metakognitiivse teadlikkuse tõstmine
- Verbaalsed vaidlustamistehnikad
- Veendumuste ümberstruktureerimine
- Varasemate kogemuste ümberstruktureerimine
- Kujutlustehnikad
- Toimetulekukaardid
- Mõtete tulu-kulu analüüs
- Piruka-tehnika ja kontiinumi kasutamine

Käitumuslikud

- Käitumuslikud eksperimendid
- Enesevaatlus
- Tegevuse jälgimine, planeerimine
- Sümptomite indutseerimine
- Rollimäng
- Süstemaatiline eksponeerimine
- Sotsiaalsete oskuste treening
- Probleemilahendustreening
- Lõdvestustreening
- Enesekehtestamise treening

Kodutöö



Eesmärk →
parandada toimetulekuoskusi ja tekitada muutust seal, kus igapäevaelu toimub

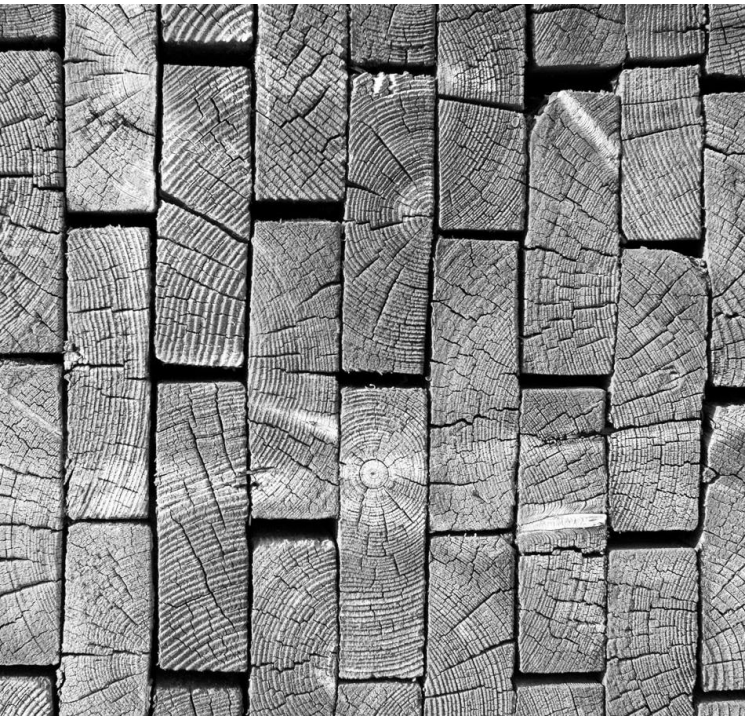
- Info kogumine
- Teadlikkuse parandamine
- Mõtete ja veendumuste kontrollimine
- Uute oskuste harjutamine
- Aktiivsuse tõstmine
- Probleemide lahendamine
- Kohanemise soodustamine

CONFIDO

Skeemiteraapia



Skeemiteraapia vs KKT



- Spetsiifiliste mõtete ja käitumiste asemel keskendutakse üldisemalt püsivate mustrite lahendamisele
- Rohkem fookust emotsionaalsetele vajadustele
- Rohkem emotsioonile keskenduvaid tehnikaid
- Rohkem fookust varasematele kogemustele
- Suurem tähtsus terapeutilisel suhtel

Olulised märksõnad

Varasemad elukogemused ja vajadused

- Oluliste vajaduste püsiv rahuldamatus lapse arengus võib viia patoloogiliste skeemide välja kujunemiseni

Piiritletud vanemlus

(limited reparenting)

- Hoolivat ja mõistvat vanemat mudeldav suhtlemisviis terapeudi poolt võimaldab saavutada kontakti kliendi emotsionaalsete raskustega ning neid lahendada

Skeemid *(schemas)*

- Püsiv negatiivne ennast ja suhteid käsitlev tajuviis, mis sisaldab mälestusi, emotsioone, mõtteid, kehalisi aistinguid

Rollid *(modes)*

- Reaktsioonina skeemidest tulenevale stressile käivituvad erinevad käitumismustrid, mis säilitavad skeeme

Näited skeemidest



Kokku on tuvastatud 18 kannatust põhjustavat ja kohanemist takistavat skeemi

- Puudulikkus/häbi
- Ebaõnnestumine
- Emotsionaalne deprivatsioon
- Hüljatus/ebastabiilsus
- Usaldamatus/ärakasutamine
- Sotsiaalne isolatsioon/võõrandumine

Rollid *(modes)*

Lapse rollid

Haavatav, vihane, impulsiivne

- Domineerivalt emotsionaalsed mustrid
- Peegeldavad emotsionaalseid reaktsioone seoses oluliste vajaduste rahuldamisele või rahuldamata jäämisele

Mittetoimiva vanema rollid

Kriitiline, karistav

- Domineerivalt kognitiivsed mustrid
- Sisaldavad negatiivseid mõtteid ja hinnanguid enese suhtes. On enamasti kellegi olulise täiskasvanu rolli integreeritus mina-pilti

Mitteadaptiivsed toimetuleku rollid

Järeleandlik alistuja, eemaletõmbunud kaitsja, ülekompenseeriv käitumine

- Domineerivalt käitumuslikud mustrid
- Käitumuslikud strateegiad, mis on suunatud kannatuse koheseks vähendamiseks, kuid ei lahenda probleeme ega hoolitse inimese tegelike vajaduste eest

Terve täiskasvanu roll

- Mõistab, hoolitseb enda vajaduste eest, seab piire, teeb kaalutletud otsuseid, mõtestab olukorda ratsionaalselt

CONFIDO

Eesti skeemiteraapia assotsiatsioon

https://skeemiteraapia.com



CONFIDO

Tänan!

Margus Laurik

Jaanuar 2019