Pranešimas žiniasklaidai

2025-05-02

**Nuo „Aš viską sugadinau“ iki „Niekada nebūsiu laimingas“: kaip sugriauti tokius įsitikinimus?**

**„Aš nieko nesugebu“, „Man niekada nepasiseks“, „Visi kiti yra laimingesni už mane“ – tokios, iš pirmo žvilgsnio nekaltos, mintys formuoja žmogaus emocinę būklę ir elgesį. Kognityvinė elgesio terapija (KET) – tai psichoterapijos metodas, padedantis jas atpažinti ir pakeisti pozityvesnėmis. Kaip ši terapija veikia ir kodėl ji laikoma viena efektyviausių kovojant su nerimu ir depresija, pasakoja Kauno „InMedica“ Psichikos sveikatos centro gydytoja psichiatrė Rasa Meištienė.**

„Lyginant su kitomis psichoterapijos rūšimis, pavyzdžiui, psichoanalitine ar egzistencine, KET dažnai yra trumpesnė, labiau struktūruota ir orientuota į konkrečius simptomus bei problemas. Jos tikslas yra greitai pasiekti pastebimų pokyčių, sprendžiant problemas „čia ir dabar“, ir įgalinti pacientą terapijos eigoje tapti savo paties terapeutu“, – sako gydytoja psichiatrė.

**Problemos kyla dėl nenaudingų elgesio modelių**

Vienas žymiausių KET pradininkų yra profesorius Aaronas Beckas. Jo pagrindinė idėja remiasi tuo, kad žmogaus mintys, emocijos ir elgesys yra tarpusavyje susiję ir veikia vienas kitą: kaip mes mąstome, taip ir jaučiamės bei elgiamės. A. Beckas sukūrė metodą, kurio tikslas – pakeisti neigiamas mintis, kurios gali sukelti emocines problemas, tokias kaip depresija ar nerimas.

„Emociniai sutrikimai atsiranda dėl iškreiptų, neteisingų mąstymo modelių. Pavyzdžiui, depresija gali būti sukelta neigiamo požiūrio į save, pasaulį, kitus žmones ir ateitį. Žmonės dažnai reaguoja į stresines situacijas automatiškai, pagal įprastus, nesąmoningus mąstymo modelius. Depresijos atveju šios mintys dažnai būna pesimistiškos ir neatitinka tikrovės. Tai priklauso nuo ankstyvoje vaikystėje susiformavusių įsitikinimų, kurie daro įtaką tam, kaip žmogus apdoroja informaciją, priima sprendimus, jaučia emocijas ir elgiasi“, – teigia R. Meištienė.

KET tikslas yra šiuos mąstymo modelius „perrašyti“, todėl terapijos metu keičiasi ir elgesys, gerėja emocinė būsena, kasdienis gyvenimas, o streso sukelti fiziologiniai simptomai silpsta. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ši terapija yra itin veiksminga gydant depresiją, panikos ir nerimo sutrikimus. Taip pat – potrauminio streso (PTSS), obsesinį-kompulsinį (OKS) bei asmenybės sutrikimus, priklausomybes.

**Žmonės mokomi būti savo pačių terapeutais**

KET yra aiškiai struktūruota terapija, kurios trukmė priklauso nuo paciento poreikių ir gali svyruoti nuo 12 iki 20 sesijų ar daugiau. Kiekvienam sutrikimui yra parengtas specialus gydymo planas, kuris apima numatytą sesijų skaičių, atsižvelgiant į problemos sudėtingumą ir galimus papildomus metodus.

„Terapija susideda iš trijų etapų: pradinio, vidurinio ir baigiamojo. Pradiniame etape užmezgamas santykis tarp paciento ir terapeuto, išsikeliami terapijos tikslai ir pradedamos spręsti pagrindinės problemos. Viduriniame etape daugiausiai dėmesio skiriama tikslų siekimui, klaidingų įsitikinimų keitimui ir naujų įgūdžių mokymuisi. Sesijų metu pacientai mokosi atpažinti mintis, automatiškai kylančias stresinėse situacijose. Terapeutas padeda pakeisti jas į realistiškesnes ir pozityvesnes. Tam, kad pavyktų sustiprinti naujus įgūdžius ir pagerinti kasdienį gyvenimą, tarp sesijų pacientai taip pat atlieka užduotis namuose“, – sako gydytoja psichiatrė.

Baigiamojoje terapijos dalyje aptariamos atkryčių prevencijos priemonės ir planas, o pacientas jau turi „įrankių krepšelį“, padedantį išlaikyti emocinę ir psichologinę gerovę bei efektyviau susidoroti su būsimais gyvenimo iššūkiais.

**Kartais prireikia ir medikamentinio gydymo**

R. Meištienė teigia, kad tais atvejais, kai psichikos sutrikimai užsitęsia ir ženkliai apsunkina darbinį bei socialinį žmogaus gyvenimą, o kartais – net gebėjimą pasirūpinti buitimi ar savimi, vien tik psichoterapija gali būti neveiksminga.

„Sunkią depresiją, potrauminio streso ar generalizuoto nerimo sutrikimą bei paniką dažnai lydi stiprus nerimas, apatija, beprasmiškumas. Taip pat – fizinių jėgų trūkumas, išsekimas, dėmesio koncentracijos ir atminties sunkumai, dėl kurių pacientas gali būti nepajėgus dirbti terapijoje. Tokiu atveju geriausias sprendimas yra kompleksinis gydymas, derinant KET su medikamentais. Vaistai padeda sumažinti simptomų intensyvumą, o terapija suteikia ilgalaikius įgūdžius ir strategijas, kaip susidoroti su ateityje iškilsiančiais sunkumais“, – teigia Kauno „InMedica“ Psichikos sveikatos centro gydytoja psichiatrė R. Meištienė.

Ji priduria, kad dažnai žmonės nesiryžta kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, baimindamiesi aplinkinių nuomonės, manydami, kad patys sugebės susitvarkyti, arba laukdami, kol problemos išsispręs savaime. Tokiu būdu kyla rizika uždelsti pagalbos paiešką ir ilgainiui susidurti su pasekmėmis, kurios apsunkins galimybę gyventi visavertį ir laimingą gyvenimą.