

Terapia poznawczo-behawioralna lęku społecznego i uogólnionego

Prowadząca: **Katarzyna Romanowicz**

Zajęcia obejmują:

- Etiologia zaburzeń lękowych: lęku uogólnionego i fobii społecznej
- Prezentacja modeli fobii społecznej wg Clarka oraz Heimberga-Rapee – ja w oczach innych, oraz modeli lęku uogólnionego (model unikania zmartwień Mowrera, nietolerancji niepewności, model meta-poznawczy i inne)
- Wywiad i diagnoza zaburzeń lękowych
- Kwestionariusze i testy (Skala Leibowitz LSAS, Cecha/ Stan Lęku STAI, Kwestionariusz Lęku i Unikania Heimberga, Kwestionariusz Lęku Uogólnionego Wellsa)
- Interwencje terapeutyczne – techniki poznawcze i behawioralne
- Budowanie relacji terapeutycznej, współpraca z pacjentem, rozumienie własnych schematów i przekonań.
- Ćwiczenie diagnozy różnicowej
- Odgrywanie scenek zbierania wywiadu ukierunkowanego na zaburzenia lęku uogólnionego i społecznego
- Tworzenie konceptualizacji na podstawie studium przypadku
- Ćwiczenie technik m.in. projektowanie eksperymentów behawioralnych

Bibliografia:

- Bennet-Levy, J., Butler G., Fennell, M., Hackmann A., Mueller, M., Westbrook, D. (2005). Oksfordzki Podręcznik Eksperymentów Behawioralnych w Terapii Poznawczej. Gdynia: Alliance Press
- Bourne, E. (2011). Lęki i fobie. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi. Kraków: WUJ
- Hayes, S., Smith, S. (2014). W pułapce Myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Sopot: GWP
- Kennerley, H. (2006). Terapia lęku. Podręcznik treningu opanowania lęku. Gdynia: Alliance Press
- Wells, A. (2010). Terapia Poznawcza Zaburzeń Lękowych. Praktyczny podręcznik i przewodnik po teorii. Kraków: WUJ
- Bennet-Levy J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., Westbrook, D. (2005). Oksfordzki Podręcznik Eksperymentów Behawioralnych w Terapii Poznawczej. Gdynia: Alliance Press
- Hope, D., Heimberg, R., Juster, H., Turk, C. (2007). Terapia lęku społecznego. Podejście poznawczo – behawioralne. Podręcznik ćwiczeń klienta. Gdynia: Alliance Press
- Hope, D., Heimberg, R., Turk, C. (2007). Terapia lęku społecznego. Podejście poznawczo – behawioralne. Przewodnik terapeuty. Gdynia: Alliance Press
- Wells, A. (2010). Terapia Poznawcza Zaburzeń Lękowych. Praktyczny podręcznik i przewodnik po teorii. Kraków: WUJ