

Terapia poznawczo-behawioralna dla zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego i hipochondrii

Prowadząca: Dorota Dyksowska

Szkolenie umożliwia poznanie kluczowych technik TPB mających zastosowanie w pracy z objawami OCD oraz lęku o zdrowie. Szczególny nacisk położony zostanie na normalizację objawów i pracę z pacjentem nie nad wyeliminowaniem lęków ale skutecznym radzeniem sobie z nimi.

- Zaburzenia lękowe – przejawy i przyczyny zjawiska
- Typowe treści poznawcze i problemy w OCD i lęku o zdrowie
- Typowe niesłużące sposoby radzenia sobie w OCD i lęku o zdrowie
- Techniki pracy z ww objawami lękowymi
- Techniki pracy z przekonaniem pośredniczącymi, w tym dotyczącymi kontroli i wpływu

Zajęcia umożliwiają poznanie użytecznych technik do pracy z pacjentami z objawami OCD oraz lęku o zdrowie. Uwzględniają pracę z często spotykaną w tych zaburzeniach małą tolerancją na niepewność i frustrację.

Bibliografia:

- Antony, M., Swinson, R. (2008). *Kiedy doskonałość nie wystarcza. Jak sobie radzić z perfekcjonizmem*. Warszawa: Santorski &Co
- Bennet-Levy ,J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., Westbrook D. (2005). *Oksfordzki Podręcznik Eksperymentów Behawioralnych w Terapii Poznawczej*. Gdynia: Alliance Press
- Bryńska, A. (2007). *Zaburzenie Obsesyjno – Komulsyjne. Rozpoznanie, etiologia, terapia pozanwcz- behawioralna*. Kraków: WUJ
- Foa, E., Yadin, E., Lichner, T. (2016). *Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne. Terapia ekspozycji i powstrzymania reakcji*. Sopot: GWP
- Hershfield, J., Corboy, T. (2016). *Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej*. Kraków: WUJ
- Hyman B., Pedrick Ch.(2013). *Pokonać OCD czyli Zaburzenia Obsesyjno-Kompulsyjne. Praktyczny przewodnik*. Gdańsk: Harmonia Universalis
- Riso, L., du Toit, P., Stein D., Young, J. (2007). *Cognitive and Core Beliefs in Psychological Problems. A Scientist –Practitioner Guide*. APA
- Steketee, G. (1993). *Treatment of Obsessive Compulsive Disorder*. The Guilford Press. London New York
- Wells, A. (2010). *Terapia Poznawcza Zaburzeń Lękowych. Praktyczny podręcznik i przewodnik po teorii*. Kraków: WUJ
- Westbrook, D., Morrison, N. (2014). *Jak radzić sobie z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym. Broszura Oxford Cognitive Therapy Centre*. Katowice: Wydawnictwo Prospect.