

Terapia poznawczo-behawioralna dla zaburzeń odżywiania

Prowadząca: Anna Igalson

Zajęcia obejmują:

- Etiologia i diagnoza Zaburzeń odżywiania się: obraz kliniczny, kryteria diagnostyczne Jadłowstrętu Psychicznego, Żarłoczności Psychiczej i Zaburzenia z napadami objadania się wg ICD-10 i DSM V. Różnicowanie na przykładzie przypadków klinicznych. Czynniki predysponujące (indywidualne, środowiskowe, rodzinne, kulturowe) i wywołujące.
- Poznawczo behawioralne modele rozumienia zaburzeń odżywiania się: przegląd (ewolucja modelu Fairburna, model ACT, model Terapii Schematów)
- Wywiad diagnostyczny i kwestionariusze diagnostyczne (EDE-Q, CIA, kwestionariusze myśli, zachowań i przekonań Myry Cooper). Stawianie rozpoznania i wskazania do hospitalizacji i/lub konsultacji psychiatrycznej. Techniki diagnostyczne: historia wagi, wykres wagi, obliczanie wagi docelowej, dziennik odżywiania się. Dobry początek: ustalanie sojuszu terapeutycznego i kontrakt terapeutyczny (w tym kontrakt na wagę); zasady współpracy z innymi specjalistami (lekarzem rodzinnym, psychiatrą, dietetykiem), lista problemów i celów.
- Protokół CBT-E Fairburna:
 - Behawioralny program stabilizacji nawyków żywieniowych lub rehabilitacja wagi (kierowana psychoedukacja na temat powikłań zaburzeń odżywiania się, wspólna konceptualizacja poznawcza i typowe błędne koła mechanizmów podtrzymujących). Prezentacja na forum grupy i ćwiczenie w małych grupach techniką odgrywania ról: formułowanie przypadku. Zasady prawidłowego odżywiania się i motywacja do rezygnacji z restrykcyjnej diety. Współpraca z rodziną i szkołą w przypadku pacjentów niepełnoletnich. Kryteria sukcesu i przejścia do następnej fazy terapii.
 - Restrukturyzacja poznawcza i praca nad mechanizmami podtrzymującymi (techniki pracy z samooceną opartą na wadze i figurze, uczuciem grubości, kontrolą kształtu ciała, rozszerzanie diety i eksperymenty behawioralne dotyczące porzucania reguł dietetycznych, metody regulacji emocjonalnej alternatywne do zachowań związanych z jedzeniem, ograniczanie napadów objadania i różnicowanie głodu fizycznego i emocjonalnego, rozpoznawanie typowych treści i zniekształceń poznawczych i ich modyfikacja)
- Praca z czynnikami leżącymi u podłoża objawów zaburzeń odżywiania się: niską samooceną, trudnościami interpersonalnymi i patologicznym perfekcjonizmem.
- Budowanie mocnej relacji terapeutycznej i najczęstsze dysfunkcyjne schematy terapeutów w pracy z pacjentami z zaburzeniami odżywiania się. Elementy dialogu motywacyjnego i budowanie mocnego i stabilnego sojuszu terapeutycznego przez cały czas trwania procesu psychoterapii.
- Techniki wyobrażeniowe i praca z krzesłami w pracy z pacjentami z objawami zaburzeń odżywiania się.
- Ćwiczenie podsumowujące: konceptualizacja przypadku i plan terapii na podanych przykładach klinicznych.

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

Cooper, M., Todd, G., Wells, A. (2005). *Bulimia. Program Terapii*. Poznań: Zysk i S-ka

Eifert, G., Heffner, M. (2008). *Jak pokonać anoreksję? Trening*. Gliwice: Helion

Fairburn, Ch.G. (2013), *Terapia Poznawczo-Behawioralna Zaburzeń Odżywiania*. Kraków: WUJ

Fairburn, Ch.G. (2014). *Jak pokonać objadanie się*. Kraków: WUJ

Fennell, M. (2008). *Przewycięzania niskiego poczucia własnej wartości. Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo – behawioralne*. Gdynia: Alliance Press

Gilbert, P., Leachy, R. (2007). *The Therapeutic Relationship in the Cognitive Behavioural Psychotherapies*. London & NY: Routledge.

Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy i wskazówki diagnostyczne. (2000). Kraków – Warszawa: Verlalius

McCabe, R., Mcfarlane T., Olmsted, M. (2009). *Jak pokonać bulimię? Trening*. Gliwice: Helion

Morrison, J. (2016). *DSM-5 Bez Tajemnic. Praktyczny przewodnik dla klinicystów*. Kraków: WUJ
Waller, G., Cordery, Corstorphine, E., E., Hinrichsen, H., Lawson, R., Mountford, V., Russell, K. (2011). *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń odżywiania. Wszechstronny przewodnik terapeutyczny*. Warszawa: MediPage

Young, J., Klosko, J., Weishaar, M. (2014). *Terapia Schematów. Przewodnik Praktyka*. Sopot: GWP

Zaburzenia Odżywiania (2014). *Terapia Poznawczo Behawioralna* nr 2 (4)