

RECENZÍÓ

Bunge, E. L., Mandil, J., Consoli, A. J., & Gomar, M. (2022). *Kognitív viselkedésterápia szorongó és depressziós gyermekeknek és serdülőknek – eszköztár klinikusoknak* (300 oldal). Budapest: Oriold és Társai.

Miklósi Mónika^{1,2*} recenziója

Megjelent az interneten: 2023. augusztus 22.

© 2023 A szerző



Bunge, Mandil, Consoli és Gomar *Kognitív viselkedésterápia szorongó és depressziós gyermekeknek és serdülőknek – eszköztár klinikusoknak* című munkája, mely az Oriold és Társai Kiadó gondozásában jelent meg, hiánypótló műnek számít a magyar nyelven elérhető pszichoterápiás szakirodalomban. A 7–18 éves gyermekek kezelésében alkalmazható, bizonyítottan hatékony kognitív viselkedésterápiás beavatkozások eszköztárát tartja kezében az olvasó, melyek az érzelmi zavarok, elsősorban a szorongásos kórképek és a major depresszió kezelésében alkalmazhatók.

Az érzelmi zavarok a leggyakoribb pszichiátriai kórképek közé tartoznak minden korcsoportban. A szorongásos zavarok több mint fele 18 éves kor előtt indul, a szeparációs szorongásos zavar, a specifikus fóbia, valamint a szociális szorongásos zavar esetében ez az arány a 75%-ot is meghaladja. A depresszió előfordulása gyermekkorban inkább alacsony, de serdülőkorban prevalenciája eléri a felnőttkori szintet, és kialakul a jellegzetes nemi megoszlás, női túlsúllyal. A fejlett világban az elmúlt másfél évtizedben meredeken emelkedett a serdülőkori depresszió, az önsértés és a szuicid magatartás előfordulása. Különösen a serdülő lányok mentális egészségében tapasztalható drasztikus romlás. A depresszió tünetei még szubklinikai szinten is hatással vannak az életminőségre, és növelik a felnőttkori mentális zavarok rizikóját. Mindezek miatt egyre több szakember kongatja a vészharangot, és hívja fel a figyelmet a korai felismerés és kezelés fontosságára, amely jelentősen javítja a kimenetelt.

Az érzelmi zavarok kezelésében a szakmai protokollok általában a kognitív viselkedésterápiát ajánlják első helyen a pszichoterápiás eljárások közül, mivel a legtöbb és legerősebb tudományos evidencia ezt a módszert támogatja. Bunge és társai magyarul most megjelent könyve is ebben a szemléletben íródott. Bár a könyv kifejezetten gyakorlatorientált, elméleti megalapozottsága erőteljes, a legújabb és legkomolyabb tudományos eredményekre épít. A mentális zavarok modern, transzdiagnosztikus szemlélete indokolja a kettős fókuszot, hiszen a szorongás és depresszió, vagyis az internalizáló zavarok keresztmetszetben és hosszmetsetben is gyakran járnak

* Levelező szerző. ¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Fejlődés- és Klinikai Gyermekpszichológia Tanszék, Magyarország. ²Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Mentálhigiéniai Központ, Magyarország. E-mail: miklosi.monika@ppk.elte.hu

együtt (*negatív affektus szindróma*). Gyermekek- és serdülők korban a komorbiditás mind az internalizáló zavarokon belül, mind az internalizáló és externalizáló zavarok között igen magas („inkább szabály, mint kivétel”), ami a transzdiagnostikus szemlélet létjogosultságát még inkább alátámasztja.

A komorbiditás hátterében feltételezett sokféle ok között előkelő helyen szerepelnek azok a transzdiagnostikus faktorok, amelyek a viselkedés és a kogníciók diszfunkcionális mintázatában érhetők tetten. Ilyen kognitív vulnerabilitás például az érzelemszabályozás zavara, a rumináció, a perfekcionalizmus, vagy a stressz és a bizonytalanság elviselésének csökkent képessége. Ennek megfelelően számos transzdiagnostikus terápiás protokollt dolgoztak ki az elmúlt évtizedekben, melyek eleve feltételezik a komorbiditást, vagyis azt, hogy nem egy szűk fókusszal, hanem egy komplex tüneti képpel kell a terápiában dolgozni. Bunge és munkatársai könyve egy klasszikus fókusszal és eszköztárral dolgozó transzdiagnostikus protokollra épül, melynek hatékonyságát randomizált kontrollált vizsgálatok igazolták depresszióban és szorongásos zavarokban is. A terápia öt fő komponense a pszichoedukáció az érzelmi zavarok kognitív modelljéről, szorongásmenedzsment-technikák (légzéstechnikák, progresszív relaxáció, vizualizáció) elsajátítása, ezt követi a kognitív komponens, mely a kognitív torzítások azonosításával, kognitív átstrukturálással és pozitív öninstrukciókkal dolgozik, valamint a viselkedésterápiás komponens, melyben a viselkedésaktiváció, ingerexpoziáció, szociális készségek és asszertív kommunikáció gyakorlása és strukturált problémamegoldás szerepel. A terápiát a visszaesés megelőzése zárja.

A könyv a transzdiagnostikus protokollok moduláris jellegét tükrözi, mely lehetővé teszi, hogy a komorbid érzelmi és hangulati problémákat szimultán kezeljük. Bár a modulok sorrendisége követi a terápia folyamatának logikáját, a szerzők bátorítják a szakembert, hogy rugalmasan, személyre szabottan válasszon az eszközök közül, mind a modulokon belül, mind a modulok között. A koherens elméleti keret biztosítja, hogy ez az eljárás nem veszélyezteti a terápia integritását.

A modulok felépítése – a kognitív viselkedésterápiához illeszkedően – jól strukturált. Minden modul egy rövid, elméleti bevezető fejezettel indul, mely a célkitűzés megfogalmazásával kezdődik, majd elhelyezi az adott technikát a terápia folyamatában. Ezután *tippek klinikusoknak* címszó alatt, gyakorlati javaslatokat fogalmaz meg az alkalmazással kapcsolatban, majd *a segédanyagok kombinálása* fejezetben összeköti az adott módszert a könyvben szereplő többi technikával. Ezután egy rövid esetillusztráció következik, mely dialógus formájában mutatja be a módszer alkalmazását a gyakorlatban, majd a gyakran felmerülő nehézségekre, akadályokra tér ki röviden. Végül utal a lehetséges kulturális szempontokra is. A bevezetés után minden modulban számos feladatlapot, pszichoedukatív anyagot találunk, melyek formátuma, szóhasználata, stílusa illeszkedik a gyermekek és serdülők életkori sajátosságaihoz. Ezeket a színes, gazdagon illusztrált, kreatív, gyakran humoros anyagokat a terápiás üléseken is használhatjuk, de házi feladatként is kiadhatjuk. A szerzők vállalt célja – hogy „befogadhatóbbá és szórakoztatóbbá tegyék a pszichoterápiát az ifjú kliensek számára” – minden bizonnyal megvalósul.

Az első rész (1–2. modul) a terápia bevezető fázisával foglalkozik, a terápiára való szocializációhoz, illetve az esetkonceptualizációhoz használható anyagokat tartalmaz, aminek célja a rapport kialakítása, a páciens motivációjának erősítése, a terápiás célok kitzése, a probléma feltérképezése a kognitív modellben. A második rész (3–7. modul) a szorongás kezelésében alkalmazott kognitív viselkedésterápiás stratégiákat foglalja össze, melyek a generalizált szorongás, pánik zavar, szeparációs szorongás kezelésében alkalmazhatók. Speciális szempontjai miatt külön modul foglalkozik a szociális szorongással. A harmadik rész (8–14. modul) a depresszió



kezeléséről szól. A legfontosabb viselkedésterápiás intervenció itt a viselkedésaktiváció, mely a kutatások szerint önálló módszerként is hatékony a depresszió kezelésében. A könyv sorra veszi a kognitív torzításokat, melyeket *gondolkodási csapdáknak* nevez. Hangsúlyosan foglalkozik az átstrukturálással, mely a kognitív terápia központi, leginkább hatékony technikája. Külön modul foglalkozik a strukturált problémamegoldással, mely szintén evidenciákon alapuló intervenció. A 14. modul a szorongás és a szomorúság után egy harmadik típusú negatív érzelem, a harag és düh kezelésével foglalkozik. Az utolsó rész (15. modul) a terápia lezárásához szükséges segédanyagokat tartalmazza.

A könyv a gyakorló klinikus eszköztára, a módszerek alkalmazása komoly szakértelmet igényel. Stabil háttértudást feltételez a szorongás és a depresszió kognitív modelljéről, a viselkedésterápiás és kognitív intervenciók hatásmechanizmusáról, alkalmazhatóságuk feltételeiről. Másfelől épít az olvasó fejlődéslelektani és fejlődés-pszichopatológiai ismereteire is, utalva a terápiára való alkalmasság életkori feltételeire és a gyermekkori internalizáló zavarok életkor-specifikus jellemzőire. A magyar nyelvű kiadást a kognitív viselkedésterápiás szakkifejezések szótára zárja, mely segíti a hazai szakembereket az igényes, pontos, közös szaknyelv kialakításában.

Bunge és munkatársai könyve minden bizonnyal fontos szakirodalom lesz az elkövetkező években, kezdő és tapasztalt szakembereknek egyaránt, és alapvető segédanyagként szolgál majd a gyermekpszichológusok, gyermekpszichiáterek és pszichoterapeuták képzésében.

Open Access. A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)

