

Cognitieve gedragstherapie

Informatie over de behandelmethode Cognitieve gedragstherapie op de afdeling Psychiatrie, Stemmingsstoornissen.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een effectieve behandeling voor depressie. Bij de afdeling Stemmingsstoornissen wordt dit aangeboden in een individuele behandeling van 10 tot 16 wekelijkse bijeenkomsten.

Deze behandeling is gebaseerd op het cognitieve model van Aaron Beck. Dit model gaat ervan uit dat alledaagse gebeurtenissen bij iedereen reacties oproepen in de vorm van gedachten of interpretaties. Deze gedachten leiden tot een emotionele reactie of gevoel. Zo kan bijvoorbeeld het missen van de bus de gedachte oproepen 'ik kom te laat en dat zal mijn vriendin die op me zit te wachten me kwalijk nemen', wat een angstig of somber gevoel geeft.

Negatieve gedachten bij depressie

Tijdens een cognitieve therapie wordt volgens een stapsgewijze methode gekeken naar de negatieve gedachten die vaak bij depressie voorkomen. Deze negatieve gedachten hebben bijna altijd invloed op de stemming.

Met cognitieve therapie leert u de negatieve gedachten herkennen om deze vervolgens kritisch tegen het licht te houden (uitdagen). Vaak blijken die negatieve gedachten niet of niet geheel waar te zijn en is het ook mogelijk om er alternatieve, meer realistische gedachten tegenover te zetten. Op deze manier kan de stemming verbeteren.

In de cognitieve therapie, zoals die binnen de afdeling Stemmingsstoornissen wordt aangeboden, worden de eerste 6 tot 8 bijeenkomsten gebruikt om negatieve gedachten te herkennen. Ook leert u de techniek van het uitdagen en alternatieve, realistische gedachten te formuleren.

Onderliggende gedachtenpatronen of leefregels

Vaak blijken er bij mensen met depressie op de achtergrond sterke overtuigingen, gedachtenpatronen of 'leefregels' te bestaan. Dit zijn aangeleerde overtuigingen die een algemene manier van omgaan met situaties met zich mee brengen, bijvoorbeeld 'Ik mag geen fouten maken'.

Iedereen heeft 'leefregels', deze maken het mogelijk om snel op situaties te reageren. Als de leefregels beperkend van aard zijn, ontstaat er helaas een kwetsbaarheid voor depressie.

De leefregel 'Ik mag geen fouten maken' zorgt voor een onrealistisch hoge eis, aangezien ieder mens wel eens een fout maakt. Dit is vaak een factor die meespeelt bij het ontstaan of terugkomen van depressieve gevoelens.

In het tweede deel van de cognitieve therapie bij stemmingsstoornissen wordt gekeken naar beperkende leefregels. En er wordt gezocht naar andere, vrijere en meer flexibele leefregels.

Gedragsactivatie

Naast de aandacht voor het doorbreken van negatieve gedachten wordt in een cognitieve gedragstherapie ook stilgestaan bij de dagelijkse activiteiten. Depressieve mensen doen namelijk vaak veel minder en trekken zich toenemend uit sociale contacten terug. Hierdoor verminderen de momenten die voldoening of plezier kunnen geven, waardoor de depressieve gevoelens versterkt worden.

In cognitieve gedragstherapie worden daarom ook afspraken gemaakt om geleidelijk aan actiever te worden en sociale contacten weer op te pakken. We noemen dit gedeelte van de cognitieve gedragstherapie gedragsactivatie. In de deeltijdbehandeling wordt dit gedeelte verzorgd door de verpleegkundigen en gedragstherapeutische medewerkers.

Terugval en recidiefpreventie

Het is bekend dat Preventieve Cognitieve Training (PCT) na herstel of gedeeltelijk herstel, de kans op een terugval of recidief kan verminderen. Uit onderzoek dat wij bij stemmingsstoornissen hebben uitgevoerd, blijkt zelfs op een termijn van vijf tot tien jaar een beschermend effect (voor meer informatie zie www.voorkomdepressie.nl).

Voor wie is cognitieve gedragstherapie en de Preventieve Cognitieve Training bij Stemmingsstoornissen aangewezen?

Vooral mensen die in een poliklinische of deeltijdbehandeling zitten, kunnen in aanmerking komen voor cognitieve gedragstherapie en na (gedeeltelijk) herstel de Preventieve Cognitieve Training. Vaak wordt bij stemmingsstoornissen cognitieve gedragstherapie aangeboden in combinatie met medicatie of deeltijdbehandeling. Bespreek dit met uw behandelend arts.