

# ŠIUOLAIKINĖS KOGNITYVINĖS IR ELGESIO TERAPIJOS PAGRINDAI

*(Kognityvinės ir elgesio terapijos intervencijos trumpai ir praktiškai)*

2014 m. balandžio 26-27 d.

Vilniuje, viešbutyje „Domus Maria“ (Aušros Vartų g. 12)

**Organizatoriai:** Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Elgesio medicinos institutas, Lietuvos biologinės psichiatrijos draugija ir VŠĮ „Neuromedicinos institutas“.

**Renginys skirtas:** psichiatrams, neurologams, šeimos ir kitų specialybių gydytojams, psichoterapeutams, psichologams.

**Renginio trukmė:** 16 ak. val. (2 dienos po 8 akad. val.)

**Renginio aktualumas.** Dabartinis laikmetis kelia naujus reikalavimus įvairioms medicinos mokslo bei praktikos sritims, tame tarpe psichoterapijai. Šiuolaikiniu požiūriu psichoterapinis gydymas turi būti: a) mokliškai pagrįstas tyrimais, b) struktūriškas, c) palyginamas su kitais gydymo metodais, d) turėti gerą sąnaudų/efektyvumo santykį. Nors vis daugiau dėmesio skiriama psichoterapijos moksliniam pagrindimui ir įrodymams, ne visi psichoterapijos metodai iki šiol atitinka visus šiuos kriterijus.

Kognityvinė ir elgesio psichoterapija, pasaulyje gyvuojanti jau ketvirtą dešimtmetį būtent ir pasižymi visais šiais bruožais: a) jos efektyvumas įrodytas klinikiniais tyrimais daugumos psichikos ir elgesio sutrikimų gydymui, b) ji turi neginčijamą teorinį pagrindimą, c) yra palyginus trumpa ir pasižymi geru sąnaudų/efektyvumo santykiu, d) turi didelę edukacinę ir išliekamąją vertę, e) yra struktūriška, palyginama su kitais gydymo metodais, nesunkiai įsisavinama.

Kognityvinės ir elgesio terapijos metodikos klinikinėje praktikoje jau įsitvirtino ir dominuoja Europos sąjungos šalyse, taip pat JAV, Australijoje, Kanadoje ir kitose išsivysčiusiose šalyse. Tai bene vienintelis psichoterapinis gydymas, kurio sąnaudas dengia ligonių kasos išsivysčiusiose valstybėse.

Renginio dalyviai bus supažindinti su kognityvinės ir elgesio terapijos principais bei pagrindais ir mokomi praktiškai naudoti svarbiausias kognityvines ir elgesio intervencijas, skirtas visų pirma dažniausiai pasitaikantiems nerimo ir depresijos sutrikimams ir simptomams gydyti. Daugelio kognityvinės ir elgesio terapijos technikų praktinis pritaikymas užima nedaug laiko (dažnai tik kelias ar keliolika minučių), jas palyginti nesudėtinga išmokti. Todėl, panaudoti praktiniame darbe jas gali ir psichologai, ir gydytojai nepriklausomai nuo pagrindinės metodologijos, kurioje dirbama.

Mokymų pirmąją dieną bus supažindama su kognityvinės ir elgesio terapijos moksliniu pagrįstumu, jos svarbiausiomis sąvokomis, principais, pagrindais ir svarbiausiomis technikomis bei intervencijomis (praktiškai jas pristatant). Antra diena bus skirta kognityvinės ir elgesio terapijos pritaikymo gydant konkrečius sutrikimus (nerimo sutrikimai, depresija, miego sutrikimai, mišrūs sutrikimai ir kt.) praktinėms galimybėms aptarti.

Pagrindiniai lektoriai yra LSMU Elgesio Medicinos instituto mokslo darbuotojas, med. dr. **Julius Neverauskas** ir psichologė **Giedrė Žalytė**.

Konferencijos-seminaro kaina (už 2 dienas) - **199 Lt**, jeigu iš įstaigos dalyvauja  $\geq 2$  asmenys – **179 Lt**. Užsiregistravusiems ir sumokėjusiems iki balandžio **14 d.** taikoma papildoma **20 Lt** nuolaida asmeniui už seminarą. Į kainą įskaičiuota kavos/arbatos pertraukos.

Abiejų seminarų pradžia pirmąją dieną – 10 val., pabaiga – 18.15 val., antrąją dieną pradžia – 9 val., pabaiga – 18.15 val.

Išsamesnė informacija ir registracija (**būtina!**) el. paštu [reda.repeckaite@neuromedicina.lt](mailto:reda.repeckaite@neuromedicina.lt) arba tel. (8 610) 31301. Iš anksto užsiregistravusiems ir sumokėjusiems bus išleista pagrindinė ir papildoma metodinė medžiaga.

## PROGRAMA

### **Pirmoji diena (*balandžio 26 d., šeštadienis*)**

9.00-10.00 – Registracija

10.00-10.30- *Julius Neverauskas*. Šiuolaikinės psichoterapijos pagrindimas moksliniais įrodymais.

10.30-11.30- *Julius Neverauskas*. Kognityvinės ir elgesio terapijos įvadas ir teoriniai bei praktiniai pagrindai.

11.30- 11.45 – Kavos/arbatos pertrauka

11.45-13.30 - *Giedrė Žalytė*. Svarbiausios kognityvinės ir elgesio terapijos technikos ir intervencijos bei jų praktinės galimybės.

13.30-15.00 - Pietų pertrauka

15.00-16.30 - *Julius Neverauskas*. Kognityvinės intervencijos. Praktinis technikų ir intervencijų demonstravimas.

16.30-16.45 – Kavos/arbatos pertrauka

16.45-18.15 - *Julius Neverauskas*. *Giedrė Žalytė*. Elgesio modifikavimo intervencijos. Praktinis technikų ir intervencijų demonstravimas.

### **Antroji diena (*balandžio 27 d., sekmadienis*)**

9.00-10.30 - *Julius Neverauskas*. Kognityvinės ir elgesio terapijos metodikos gydant nerimo sutrikimus.

10.30-10.45 – Kavos/arbatos pertrauka

10.45-12.15 - *Giedrė Žalytė*. Kognityvinės ir elgesio metodikos gydant depresijos sutrikimus.

12.15-12.30 – Kavos/arbatos pertrauka

12.30-14.00 - *Julius Neverauskas*. Kognityvinės ir elgesio terapijos metodikos gydant mišrius nerimo ir depresijos sutrikimus.

14.00-15.00 - Pietų pertrauka

15.00-17.00 – *Julius Neverauskas*. *Giedrė Žalytė*. Problemų, atsirandančių praktiniame darbe sprendimai. Teorinės medžiagos ir praktinio darbo aptarimas bei apibendrinimas. Klausimai-atsakymai. Diskusijos.