

Abstract

"Third wave" Therapies of Behavioral-Cognitive Therapies in the Treatment of Trauma

Iva Vidanec Bandić ¹

¹Psychiatric Clinic, University Hospital Center Osijek, Osijek, Croatia

Contact: iva.vidanec@gmail.com

Techniques from the field of behavioral-cognitive therapy (CBT) have proven to be effective in the treatment of people suffering from post-traumatic stress disorder (PTSD), while in recent times more and more attention has been focused on checking the effectiveness of the so-called third-wave of CBT. Research shows that practicing mindfulness techniques, or focused awareness, can help reduce symptoms of PTSD, such as heightened arousal, recurring night terrors and difficulties with emotional regulation. The effectiveness of these procedures is based on teaching individuals how to focus on the present moment instead of giving in to recurring traumatic thoughts or feelings. In addition, mindfulness can help develop better regulation of emotions and reactions to stressful situations. Also, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) techniques have shown promising results in the treatment of trauma. ACT is a form of therapy that focuses on changing the individual's relationship to their thoughts and feelings, rather than changing the content of thoughts and feelings. In the context of PTSD, ACT can help individuals learn to accept traumatic experiences and the feelings that accompany them instead of fighting or repressing them. Acceptance allows people with PTSD to release the feelings of guilt, shame or helplessness that often accompany their reactions to trauma. Additionally, ACT helps individuals identify their values and goals and commit to acting on them, despite the PTSD symptoms they experience. The commitment described can help reduce the avoidance of anxiety-provoking situations or recollections of traumatic events, which can contribute to improving the quality of life of people with PTSD. In conclusion, research confirms the effectiveness of third-wave CBT techniques in the treatment of trauma, but the need for an individualized approach to each patient and the integration of the described techniques into a broader treatment plan that may include other therapeutic modalities depending on the needs of the individual is highlighted.

Keywords: behavioral-cognitive therapies, individual approach, psychology

Sažetak

Tehnike trećeg vala bihevioralno-kognitivnih terapija u tretmanu traume

Iva Vidanec Bandić ¹¹Klinički bolnički centar Osijek, Klinika za psihijatriju

Kontakt: iva.vidanec@gmail.com

Tehnike iz područja bihevioralno - kognitivnih terapija (BKT) pokazale su se učinkovite u tretmanu osoba koje boluju od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), dok se u novije vrijeme sve više pažnje usmjerava na provjeru učinkovitosti tehnika tzv. trećeg vala KBT-a. Istraživanja pokazuju da prakticiranje mindfulness tehnike ili usredotočene svjesnosti može pomoći u smanjenju simptoma PTSP-a, kao što su pojačana pobuđenost, ponavljajući noćni strahovi i teškoće emocionalne regulacije. Učinkovitost ovih postupaka zasnovana je na učenju osoba kako da se fokusiraju na sadašnji trenutak umjesto da se prepuste ponavljajućim traumatskim mislima ili osjećajima. Osim toga, mindfulness može pomoći u razvijanju bolje regulacije emocija i reakcija na stresne okolnosti. Također, tehnike terapije usmjerene na prihvaćanje i posvećenost (ACT) također su pokazale obećavajuće rezultate u tretmanu trauma. ACT je oblik terapije koji je usmjeren na promjenu odnosa pojedinca prema njegovim mislima i osjećajima, a ne na promjenu sadržaja misli i osjećaja. U kontekstu PTSP-a, ACT može pomoći pojedincima da nauče kako prihvatiti traumatska iskustva i osjećaje koji ih prate umjesto da se bore protiv njih ili ih potiskuju. Prihvaćanje omogućuje osobama s PTSP-om da se oslobode od osjećaja krivnje, srama ili bespomoćnosti koji često prate njihove reakcije na traumu. Dodatno, ACT pomaže pojedincima da identificiraju svoje vrijednosti i ciljeve te da se posvete djelovanju u skladu s njima, unatoč simptomima PTSP-a koje doživljavaju. Opisana posvećenost može pomoći u smanjenju izbjegavanja situacija koje izazivaju anksioznost ili prisjećanja na traumatske događaje, što može doprinijeti poboljšanju kvalitete života osoba s PTSP-om. Zaključno, istraživanja potvrđuju učinkovitost tehnika trećeg vala KBT-a u tretmanu trauma, no ističe se potreba za individualiziranim pristupom svakom pacijentu i integracijom opisanih tehnika u širi tretmanski plan koji može uključivati i druge terapijske modalitete ovisno o potrebama pojedinca.

Ključne riječi: KBT, individualni pristup, psihologija