

Katedra psychologie FF UP – workshop J. Praška „kognitivně-behaviorální terapie“

Dne 29. 4. 2010 (od 10:00 – 16:00) proběhl v rámci projektu VZKAS na Katedře psychologie FF UP workshop renovovaného psychoterapeuta doc. MUDr. Jána Praška, CSc. o kognitivně-behaviorální terapii.

Tématem workshopu bylo seznámení se současnou podobou KBT. Tento přístup prodělává od 80. let minulého století neustálý vývoj. Ján Praško je předním představitelem tohoto přístupu a autorem mnoha knih a učebnic, např. *Poruchy osobnosti, Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději, Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch* atd.

Pro mě osobně bylo velkým přínosem vidět, že KBT se zajímá i o minulost člověka, smysl života a podobně. Zdá se, že tento přístup není zdaleka tak „redukcionistický“, jak se někdy může ze zběžného (jistě zkratkovitého) seznámení zdát.

KBT v podání docenta Praška bylo (je) živým přístupem, který se snaží člověku pomoci v co nejkratší době a povzbuzuje ho, aby byl aktivním tvůrcem svého života a je také jedním z mála přístupů, který se snaží, aby byl „evidence based“ (čemuž se mnohé psychotherapeutické směry brání).

Docent Praško se soustředil během svého výkladu zejména na základní metody, se kterými dnes KBT pracuje a na filozofii celého přístupu.

Workshopu se zúčastnilo mnoho magisterských studentů, doktorandů, akademických pracovníků i psychologů a psychiatrů pracujících mimo katedru.

V Olomouci dne 29. dubna 2010

Pro projekt VZKAS sepsal Mgr. Aleš Neusar

