



認知療法の概要と基本概念

認知療法は、人々が認知的、感情的、動機的、行動的な反応を通じて人生の出来事に反応するという人格理論に基づいています。この療法は、認知システムを通じて作用し、情報処理を調整して、すべてのシステムに前向きな変化を引き起こすことを目的としています。セラピストと患者は協力して、患者の信念を検証可能な仮説として扱い、より適応的な信念を裏付けることで治療上の変化を生み出します。

S by Sky Blue



認知療法の理論的基盤

1

情報処理の重要性

認知療法の理論は、情報の処理があらゆる生物の生存にとって重要であるという考えに基づいています。環境から関連情報を取り込み、総合し、行動計画を策定する機能的な装置が必要です。

2

スキーマの役割

生存に関わる各システム（認知、行動、感情、動機）は、スキーマと呼ばれる構造で構成されています。認知スキーマには、自己と他者の認識、目標、期待、記憶などが含まれます。

3

認知的脆弱性

特定の態度や核となる信念が、人々が経験を偏った方法で解釈する傾向を生み出します。これらは認知的脆弱性として知られ、様々な精神病理学的状態に寄与します。

精神病理学的状態と認知バイアス

うつ病

自己、世界、将来に対する否定的な見方など、否定的な偏見を持っています。

不安障害

危険のテーマを選択的に解釈するための体系的なバイアスまたは認知の変化が見られます。

偏執症

虐待や干渉の無差別な帰属への移行が支配的な変化です。

躁状態

個人的な利益の誇張された解釈への移行が見られます。



モードの概念

モードの定義

モードは、人格を構成し、進行中の状況を解釈する認知、感情、動機、および行動のスキーマのネットワークです。

原始的モード

不安モードなどの一部のモードは原始的で、普遍的で生存に結びついています。これらは進化的には適応的ですが、日常生活では不適応になる可能性があります。

マイナーモード

会話や勉強などの他のモードはマイナーで、意識的に制御されます。これらは日常生活の中で適応的な役割を果たします。



パーソナリティ障害とモード

1

適応戦略の誇張

パーソナリティ障害は、以前の適応戦略の誇張されたバージョンと見なされる可能性があります。

2

原始モードの継続的作動

パーソナリティ障害では、原始モードがほぼ継続的に作動します。

3

厳格な思考パターン

原始的なモードには、厳格で、絶対的で、自動的で、偏見のある原始的な思考が含まれます。



認知療法のアプローチ



症例の概念化

モードとそのすべての統合システムを完全に理解することが症例の概念化の一部です。



意識的コントロール

患者に、不適応反応を認識し、克服するために意識的なコントロールを使用することを教えます。



柔軟な思考

意識的な意図は原始的な思考を上書きし、それをより柔軟にすることができます。

Cognitive therapy



認知療法の治療プロセス

- 1 信念の検証
患者の不適切な結論は検証可能な仮説として扱われます。
- 2 行動実験
行動実験は、別の解釈を検証するために使用されます。
- 3 言語的手順
言語的手順も、患者の信念に反する証拠を確認するために使用されます。
- 4 適応的信念の形成
より適応的な信念を裏付け、治療上の変化が生まれます。

認知療法の目標と効果

1

情報処理の調整

認知システムを通じて作用することによって、情報処理を調整します。

2

システム全体の変化

すべてのシステム（認知、感情、動機、行動）に前向きな変化を引き起こすことを目的としています。

3

適応的な反応の促進

患者が状況をより適応的に解釈し、反応できるようになることを目指します。

4

長期的な効果

患者が学んだスキルを日常生活に適用し、長期的な改善を達成することを目標としています。

