

Pozitivní psychoterapie v léčbě deprese

Nikola Blažková, Anna Horáková, Zuzana Chovancová, Anna Mimrová

Pozitivní psychologie

- zaměřuje se na pozitivní stránky lidského života (štěstí, well-being, optimismus, životní spokojenost, sebevědomí, naděje, vděčnost apod.)

2. vlna pozitivní psychologie

- vyváženější přístup směrem k integraci (není možné soustředit se pouze na pozitivní aspekty), životní spokojenosti lze dosáhnout pouze přijetím a transformací negativních, náročných stránek lidské existence
- důležitost humanistických hodnot (pouhé posilování pozitivních stránek tyto hodnoty nevytváří)

Pozitivní psychoterapie

- Založená roku 1968, roku 1977 první kniha pozitivní PPT, mezi lety 1995 - 1997 první studie efektivity PPT, zjištěn terapeutický efekt
- Terapeutický přístup založený na principech pozitivní psychologie, inspirace humanistickým i dynamickým přístupem
- Snaha zaměřovat se na pozitivní aspekty, vlastnosti, silné stránky osobnosti jedince, možnosti jeho růstu (přeorientování od tradičního přístupu)
- Cílem PPT je naučit klienta konkrétní, aplikovatelné dovednosti, které mu umožní dosahovat uspokojujícího a smysluplného života
- 14 praktických cvičení - Pozitivně psychologické intervence
 - three good things, what went well, gratitude visit...
- Individuální X skupinová

Mazhar, A. F., & Riaz, M. N. (2020). Effectiveness of positive psychotherapy for young adults with depressive Symptoms. Jpma. The Journal Of The Pakistan Medical Association, 70(5), 856 - 859.

- participantů: 30 studentek, věk 18-25 let
- DASS-21 - mírné až středně těžké depresivní symptomy
- Positive Psychotherapy Inventory, Values in Action Inventory
- absolvovaly 7 skupinových sezení pozitivní psychoterapie, výsledky - signifikantní rozdíl mezi pre-testem a post-testem, u participantů došlo ke zvýšení štěstí a snížení depresivních symptomů

Dowlatabadi M.M., Ahmadi S.M., Sorbi M., Beiki O., Razavi T.K., & Bidaki R. (2016). The effectiveness of group positive psychotherapy on depression and happiness in breast cancer patients: A randomized controlled trial. Electronic Physician, 8(2), 2175-2180

- pacientky 20-25 let, BDI lehká až střední deprese, rakovina prsu, N=42

- Oxford Happiness Inventory, Beck Depression Inventory
- randomizovaná kontrolní x experimentální sk. (10 x 1,5h PPT, každý týden)
- Sign. rozdíl mezi experimentální a kontrolní skupinou ve spokojenosti
- Sign. rozdíl mezi pre-testem a post-testem u experimentální skupiny

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.

- cíl: vliv PPT na depresivitu a well-being (BDI + SWLS)
- participantí: 40 účastníků (univerzitní studenti) s mírnými až středními příznaky deprese (BDI)
- metoda: 6 týdnů (2hod/týdně), randomizované rozdělení do 2 skupin (PPT X bez léčby)
- výsledky: u léčby PPT došlo k signifikantnímu snížení depresivních symptomů a zvýšení well-beingu

Guo, Y. -F., Zhang, X., Plummer, V., Lam, L., Cross, W., & Zhang, J. -P. (2017). Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial [Online]. *International Journal Of Mental Health Nursing*, 26(4), 375-383

- cíl: vliv PPT na depresivitu a self-efficacy (BDI + GSS)
- participantí: 76 studentů ošetrovatelství s mírnými až středními příznaky deprese
- metoda: 8 týdnů PPT, randomizované rozdělení do 2 skupin - experimentální (skupinová PPT) a kontrolní (běžná školní konzultace)
- výsledky: u skupiny PPT došlo k poklesu depresivních příznaků, u self-efficacy došlo k signifikantnímu zvýšení

Taghvaenia, A., Alamdari, N. (2020). Effect of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being, Happiness, Life Expectancy and Depression Among Retired Teachers with Depression: A Randomized Controlled Trial, *Community Mental Health Journal*, 56, 229–237.

- cíl: vliv PPT na depresivitu, well-being, happiness a life expectancy
- participantí: 60 učitelů odejitých do důchodu, 55-80 let, s diagnózou deprese (BDI-II)
- metoda: 10 týdnů skupinové PPT, randomizované rozdělení do 2 skupin - experimentální a kontrolní (neléčená)
- výsledky: signifikantní zlepšení ve všech zkoumaných oblastech (respektive signifikantně významné snížení skóru v BDI-II) u skupiny PPT, kontrolní skupina bez signifikantně významné změny

Hlavní limity:

- (Ne)sjednocenost formátu PPT
 - skupinová x individuální
 - počet sezení, různé PPI
- Vstupním kritériem byla pouze lehká až středně těžká deprese
- Přísná vylučovací kritéria
- Malé N
- Důraz na sebehodnocení
- Kulturní zkreslení
- Etické otázky (např. neléčená kontrolní skupina)

Zdroje:

- Calingasan Recio, J. R. R. (2014). Adolescents' Depression And Its Intervention Through Positive Psychotherapy, *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1), 189-193.
- Dowlatabadi M.M., Ahmadi S.M., Sorbi M., Beiki O., Razavi T.K., & Bidaki R. (2016). The effectiveness of group positive psychotherapy on depression and happiness in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *Electronic Physician*, 8(2), 2175–2180.
- Guo, Y. -F., Zhang, X., Plummer, V., Lam, L., Cross, W., & Zhang, J. -P. (2017). Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial [Online]. *International Journal Of Mental Health Nursing*, 26(4), 375-383
- Mahmoudi H., & Khoshakhlagh M., (2018). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-being and Self-Esteem among Adolescents with Depression Disorder. *Social Behavior Research & Health*, 2(1), 153–163.
- Mazhar, A. F., & Riaz, M. N. (2020). Effectiveness of positive psychotherapy for young adults with depressive Symptoms. *Jpma. The Journal Of The Pakistan Medical Association*, 70(5), 856 - 859.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.
- Rashid, T., & P. Seligman, M. (2018). Positive Psychotherapy [Online]. Oxford University Press.
- Taghvaienia, A., Alamdari, N. (2020). Effect of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being, Happiness, Life Expectancy and Depression Among Retired Teachers with Depression: A Randomized Controlled Trial, *Community Mental Health Journal*, 56, 229–237.