

**Terapia poznawcza oparta na uważności (MBCT) w leczeniu epizodów depresji.
Skuteczność i mechanizmy zmiany – wzrost uważności, współczucia wobec siebie oraz
odwrócenie negatywnych tendencji poznawczych.**

Paweł Holas*, Izabela Krejtz**, Marzena Rusanowska***, John Nezlek****

*Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa

**Uniwersytet Humanistyczny SWPS, Warszawa

***Instytut Psychologii PAN, Warszawa

**** College of William and Mary, Williamsburg, United States

Wstęp: Terapia Poznawcza Oparta na Uważności (MBCT) została opracowana jako metoda psychologiczna zapobiegania nawrotom depresji blisko 20 lat temu. W ostatnich latach podejmowane są próby zastosowania MBCT do terapii aktualnych epizodów depresji, niewiele wszakże wiadomo o skuteczności oraz mechanizmach terapeutycznych. Stąd istnieje potrzeba badań i niniejsze jest próbą odpowiedzenia wstępnie na te pytania badawcze.

Metoda: W badaniu wzięło udział 56 osób z diagnozą depresji, które zostały zrandomizowane do dwóch grup: MBCT i kontrolnej (lista oczekujących). Dokonano oceny przed i po treningu (8 tygodni) przy użyciu kwestionariuszy oraz pomiaru okulograficznego oceniającego tendencyjności uwagi podczas wykonywania zadania mierzącego tendencyjności interpretacyjne (test rozsypanych zdań).

Wyniki: Uzyskano istotną poprawę objawową oraz zmianę procesów interpretacyjnych i uwagowych w kierunku odwrócenia negatywnych tendencyjności (więcej ułożonych pozytywnych zdań, wzrok dłużej i częściej skupiony na słowach pozytywnych) w grupie MBCT w pomiarze drugim, w stosunku do grupy kontrolnej. Okazało się również, że poprawa w zakresie objawów depresyjnych jest mediowana przez wzrost uważności i współczucia do siebie.

Dyskusja: Powyższe rezultaty wskazują na skuteczność MBCT w terapii depresji oraz sugerują potencjalny mechanizm terapeutycznej zmiany leżący u podłoża działania MBCT w depresji: wzrost współczucia do siebie, uważności, co potwierdza wyniki wcześniejszych badań uzyskane na osobach z depresją będących w remisji [1] i wyniki meta-analiz [2].

Wnioski: Wyniki Terapii Poznawczej Opartej na Uważności jest obiecującą metodą grupowej interwencji u osób z lękiem społecznym.

Referencje:

- [1] Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., ... Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1105-1112.
- [2] van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., ... & Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical psychology review*, 37, 26-39.