

# Kognitivna terapija usredotočene svjesnosti u prevenciji i tretmanu depresije

LUJIĆ I.

FILOZOFSKI FAKULTET, SVEUČILIŠTE U ZAGREBU, ZAGREB, CROATIA

- ODSJEK ZA PSIHLOGIJU

## SAŽETAK:

Kognitivna terapija usredotočene svjesnosti (Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT) osmišljena je u svrhu prevencije relapsa depresivnih epizoda kod pacijenata u remisiji, a provodi se u obliku grupne terapije u trajanju od osam tjedana. Svrha ovog rada je dati pregled rezultata istraživanja objavljenih od 2000. do 2014. godine o uspješnosti MBCT-a u prevenciji relapsa depresivnih epizoda i reduciranju depresivnih simptoma te drugih utvrđenih efekata. Ovaj pregled obuhvaća 16 istraživanja (12 s kontrolnom, a 4 bez kontrolne skupine) sa sudionicima s dijagnosticiranim rekurentnim depresivnim poremećajem ili poviješću s minimalno jednom velikom depresivnom epizodom. Rezultati istraživanja pokazuju da MBCT uspješno smanjuje pojavu relapsa depresivnih epizoda kod osoba s  $\geq 3$  doživljene depresivne epizode, no rezultati nisu konzistentni za osobe s  $\leq 2$  depresivne epizode. Istraživanja pokazuju statistički značajno smanjenje depresivnih simptoma i ruminiranja nakon MBCT-a, a Cohenov  $d$  ukazuje na srednje velike do velike efekte. Većina sudionika nastavlja koristiti naučene vještine, a dobici MBCT-a održavaju se i do 4 godine nakon završetka tretmana. MBCT se pokazao uspješnim i kod sudionika s terapijski rezistentnom depresijom i kroničnom depresijom. Iako je MBCT prvotno osmišljen za prevenciju relapsa depresivnih epizoda kod pacijenata u remisiji, istraživanja su pokazala da je MBCT uspješan u smanjenju depresivnih simptoma i kod sudionika u akutnoj fazi. Rezultati istraživanja podržavaju korištenje MBCT-a u prevenciji i tretmanu depresije i ukazuju na dugoročne pozitivne ishode. **KLJUČNE RIJEČI:** kognitivna terapija usredotočene svjesnosti, depresija, mindfulness

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2115](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2115)