

Как избавиться от тревоги, страха и фобии?

Д. В. КОВПАК

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ СЕВЕРО-
ЗАПАДНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМ. И. И. МЕЧНИКОВА
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ АССОЦИАЦИИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
АССОЦИАЦИИ

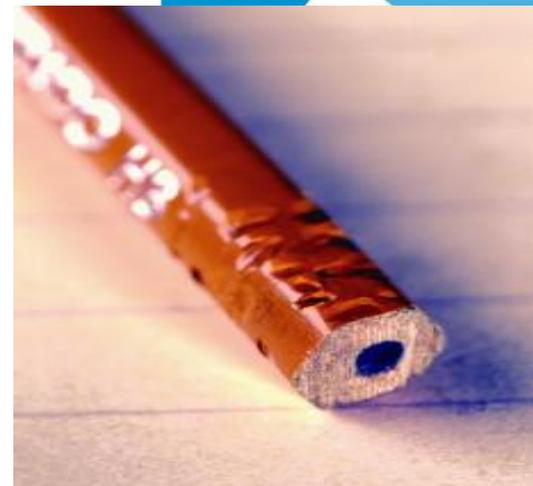


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Тревожные проявления:



Они вам знакомы?

Тревожные расстройства

/F40/ Фобические тревожные расстройства

- F40.0 Агорафобия
- F40.00 Агорафобия без панического расстройства
- F40.01 Агорафобия с паническим расстройством
- F40.1 Социальные фобии
- F40.2 Специфические (изолированные) фобии
- F40.8 Другие фобические тревожные расстройства
- F40.9 Фобическое тревожное расстройство неуточненное

/F41/ Другие тревожные расстройства

- F41.0 Паническое расстройство (эпизодическая пароксизмальная тревожность)
- F41.1 Генерализованное тревожное расстройство
- F41.2 Смешанное тревожное и депрессивное расстройство
- F41.3 Другие смешанные тревожные расстройства
- F41.8 Другие уточненные тревожные расстройства
- F41.9 Тревожное расстройство неуточненное



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Маски тревоги

- ✓ ВСД
- ✓ остеохондроз
- ✓ артериальная гипертензия
- ✓ кардио- и ангионеврозы
- ✓ синдром гипервентиляции (психогенная одышка)
- ✓ ахалазия (кардиоспазм)
- ✓ синдром "раздраженного" желудка,
"раздраженной" или "возбудимой" толстой кишки,
"раздраженного" мочевого пузыря и пр.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Полисистемность соматических проявлений тревоги



Видеолекция о тревожных расстройствах

<https://www.youtube.com/watch?v=AG1jmhRNIT>
А



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Симптомы панического расстройства

1. Одышка (диспноэ) или ощущение нехватки воздуха.
2. Головокружение, ощущение неустойчивости.
3. Сердцебиение (тахикардия).
4. Тремор.
5. Потливость.
6. Чувство удушья или комка в горле.
7. Тошнота.
8. Деперсонализация или дереализация.
9. Ощущение онемения или покалывания.
10. Приливы жара или озноб.
11. Загрудинная боль, чувство дискомфорта в груди.
12. Страх смерти.
13. Страх сойти с ума или потерять самообладание.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Примеры ситуаций, в которых страдающие агорафобией, как правило, избегают или испытывает страх:

- метрополитена;
- интенсивного автомобильного движения, пробок;
- мостов или туннелей;
- супермаркетов и людных торговых центров;
- шумных ярмарок и рынков;
- общественного транспорта;
- ресторанов, кинотеатров, театров, шумных вечеринок;
- очередей, например, в парикмахерской (в том числе страх во время стрижки, связанный с мыслями, что сложно будет экстренно покинуть это место «в случае если начнется «приступ») или приемной врача стоматолога;
- при удалении от дома;
- пребывания дома в одиночестве;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Помимо аффективных реакций и их физиологических коррелятов, пациента с тревожным расстройством обычно одолевают и мучительно беспокоящие мысли, наподобие:

- "У меня едет крыша";
- "Я теряю контроль над собой";
- "Вот-вот потеряю сознание";
- "Сейчас свалюсь без чувств";
- "Похоже, у меня сердечный приступ";
- "У меня, наверное, инсульт";
- "Сейчас не удержусь, заорю, сорвусь с места и поставлю себя в идиотское положение".



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Психосоциальная система

Человека

Социо-культуральные факторы

Внутриличностные конфликты

Межличностные отношения



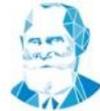
Биогеофизические факторы



Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
www.associationcbt.ru

Все мы родом из детства

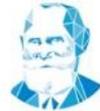
У детей, которые в раннем возрасте оказались в чрезвычайных обстоятельствах, подверглись насилию или испытали психологическую травму, риск заболеть паническим неврозом и агорафобией значительно возрастает. Подобный опыт впоследствии делает ребенка особенно уязвимым перед лицом самых разнообразных эмоциональных проблем, среди которых паническая атака — далеко не единственная.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Особенности ВОСПИТАНИЯ

Родители отличаются, например, по степени настойчивости, с которой они обращают внимание своих детей на потенциальные угрозы («Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми», «Цыгане украдут», «Надень шапку или будет менингит») или на физические ощущения и чувства («Ты не заболела?», «Что-то ты неважно выглядишь»).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Сигналы опасности

Указания родителей и реальный жизненный опыт определяют чувствительность ребенка в отношении тех угроз, которые в нашей культуре рассматриваются как существенные.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Привычка

Ассоциативные связи между элементами тревожных воспоминаний будут укрепляться каждый раз, когда человек заново сталкивается со своим тревожным состоянием. Кроме того, как только «приступ паники» кодируется как неприятное переживание, которое следует избегать любой ценой, каждый намек на возможность его повторения связывается с приступом и становится новым элементом памяти.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Физиологический

межличностны
е
отношения

ОТВЕТ



Внутриличностные
конфликты

Дистресс

Гиперактивация
ЦНС и ВНС

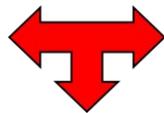
Системные
и органые
функциональные
реакции



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когнитивная карта убеждений пациента с паническим расстройством

Мир опасное место



Я беспомощный

Опасна любая неконтролируемая ситуация (незнакомые обстоятельства и места, из которых затруднительна быстрая эвакуация, сильные эмоции и т.д.)

Мне необходимо все держать под контролем, чтобы быть в безопасности

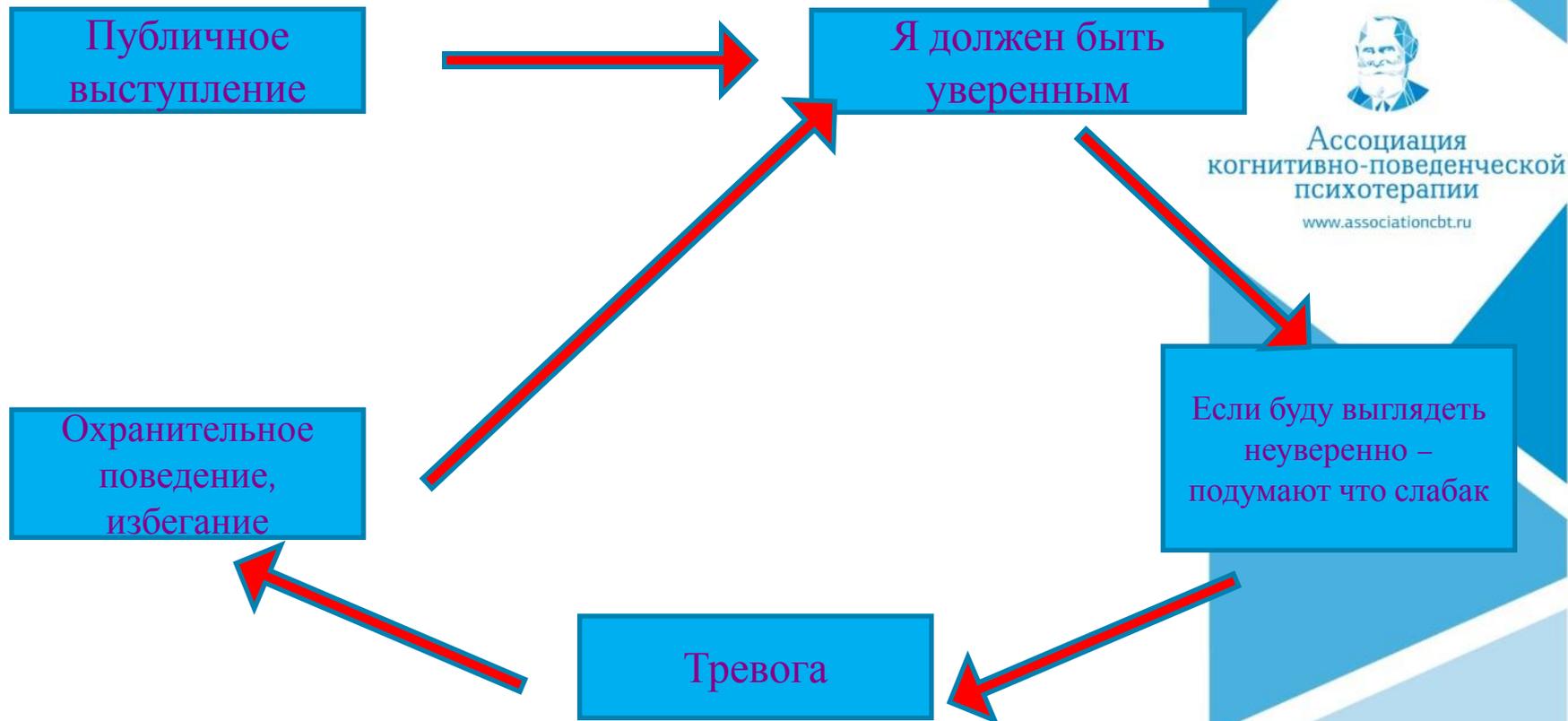
Мне нужно контролировать окружающую среду

Мне нужно контролировать внутреннюю среду



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Поддерживающий цикл охранительного поведения



Паника и гипервентиляция



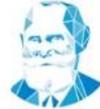
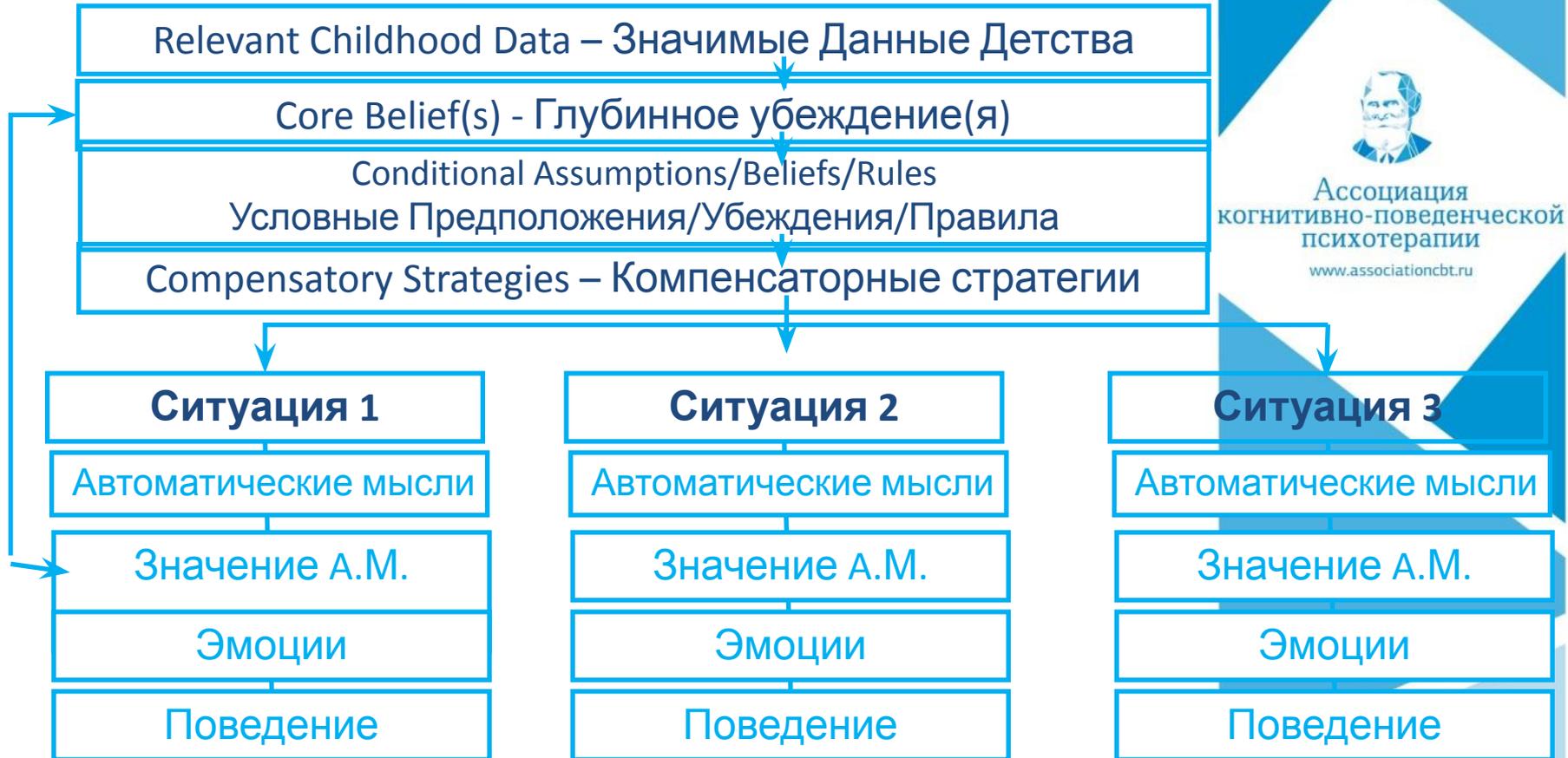
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Катастрофическая
интерпретация («Я
могу задохнуться»)

Повышение тревоги, запуск
стрессовой реакции, выброс
адреналина

Cognitive Conceptualisation Diagram

(Judith Beck, 1993)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

What doesn't kill you gives you a lot of unhealthy coping mechanism and a really dark sense of humor

Все что тебя не убивает дает тебе много нездоровых копинг механизмов и действительно черный юмор



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Коротко о схемах)

Да что ты можешь знать о страхе?!
Когда мне было 7, мама оставила меня
в очереди в поликлинике, а сама ушла
в регистратуру. Когда она вернулась,
передо мной в очереди стоял всего 1
человек! Один черт подери!!! Я седой с
семи лет, а ты мне тут про сессию.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

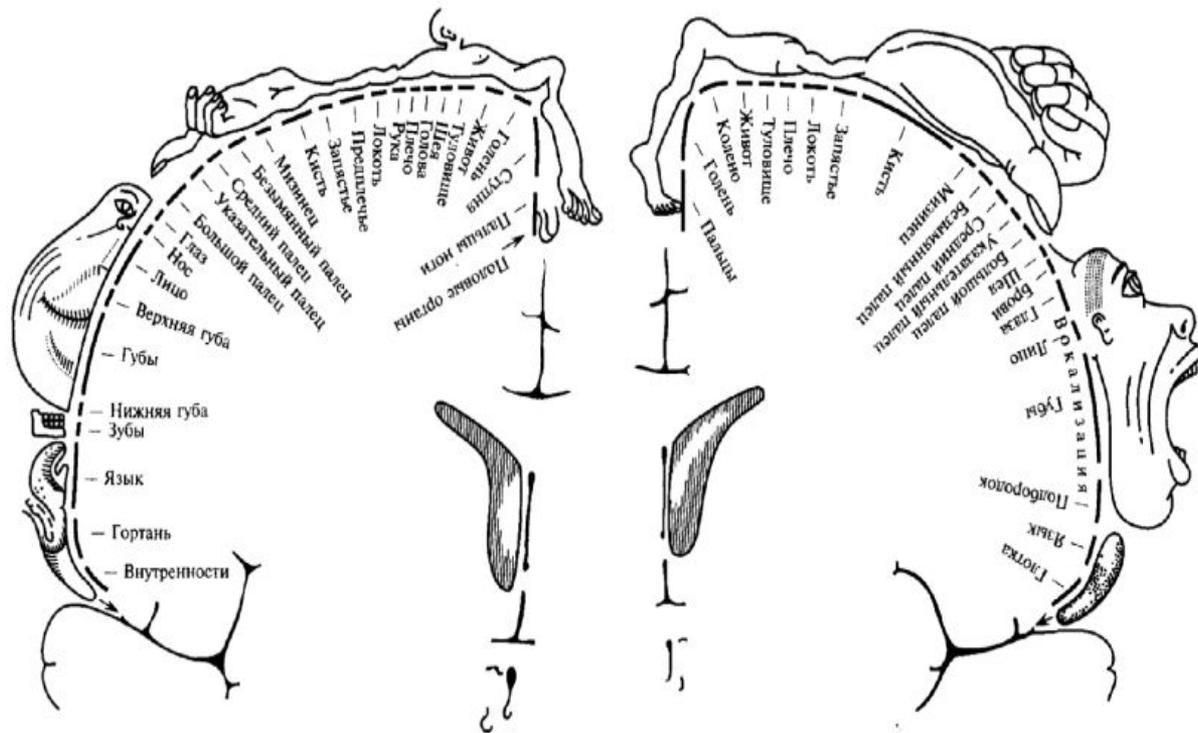
Дистракция (отвлечение)

Один из простых способов справиться с мыслями, вызывающими волнение, отвлечься от них и подумать о чем-то другом. Бывает эффективно сфокусироваться на том, что происходит вокруг Вас вместо того, чтобы концентрироваться на том, что происходит с Вашим организмом. Постарайтесь отвлечься от Вашего волнения и от того, как бьется сердце, как часто Вы дышите и т. п. Это поможет прервать замкнутый круг на раннем этапе.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Мышечная релаксация Гомункулус Пенфилда



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Чувствительный гомункулус (человечек Пенфилда)

Поскольку у человека в связи с развитием руки как автономного манипулятора резко увеличилось количество рецепторов осязания в коже кисти, участки коры, соответствующие рецепторам верхней конечности, намного больше рецепторов нижней конечности. Если изобразить представление частей тела в постцентральной извилине, то получатся огромное лицо и большая рука, особенно кисть с большим пальцем, резко превосходящие остальные отделы: небольшое туловище и маленькую ножку. Эту проекцию называют чувствительным гомункулусом, или человечком Пенфилда (канадский нейрохирург, 1891-1976).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru



Дыхательные техники

Контроль за дыхательной функцией был предложен в качестве фактора лечения панических расстройств и агорафобии с паническими расстройствами.

Терапевтический метод заимствован из работ Л. Лума (Lum, L., 1976) и Д. Кларка (Clark D., Salkovskis P., Chakley A., 1985), который подчеркивал важность респираторного контроля при тревожных и стрессовых реакциях. Терапия осуществляется с помощью двух основных стратегий.

- Обучить пациентов навыкам переопределения телесных ощущений и их реатрибуции за счет изменения отношения к гипервентиляции, вызванной стрессогенным событием. Вместо фокусировки на воображаемой психологической или физической катастрофе — удушье, пациенты начинают осознавать взаимосвязь между гипервентиляцией легких, тревогой, мышечным напряжением и паническим состоянием.
- Обучить пациента навыкам совладания с гипервентиляцией в стрессогенных обстоятельствах с целью контроля за нарастающей паникой и интерорецепторными ощущениями (Clark D., 1985).

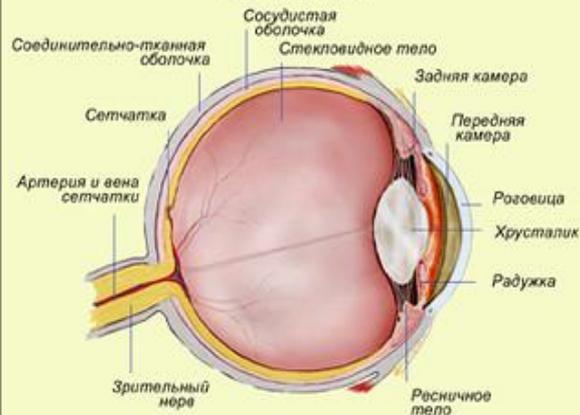


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

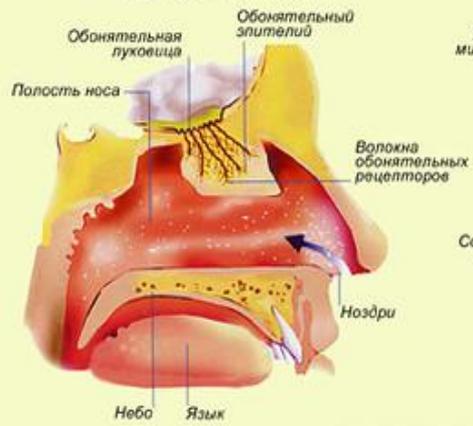
www.associationcbt.ru

ОРГАНЫ ЧУВСТВ

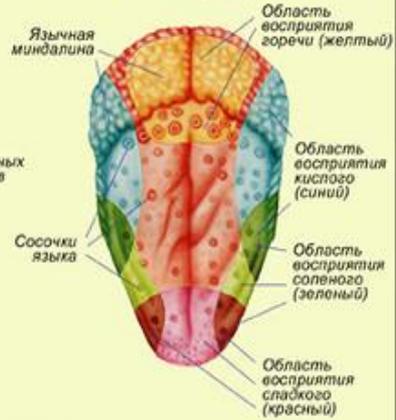
ОРГАН ЗРЕНИЯ



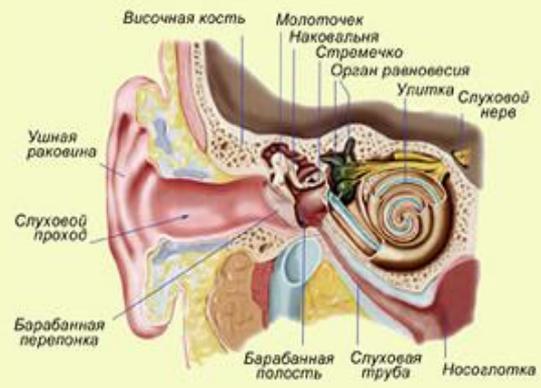
ОРГАН ОБОНЯНИЯ



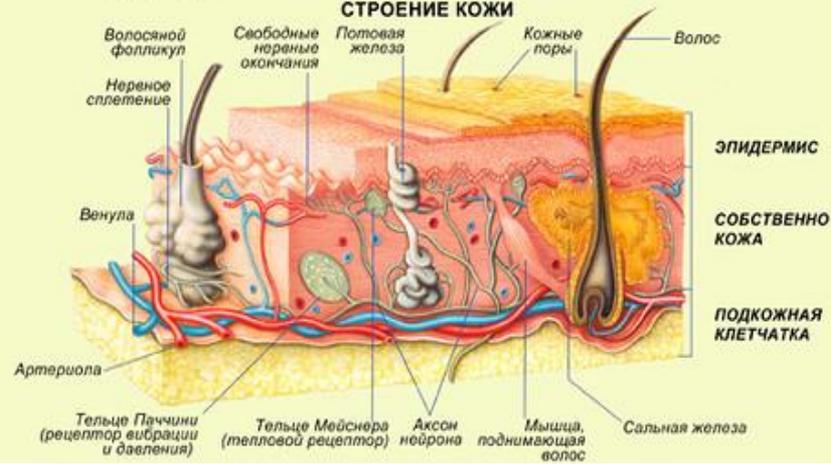
ОРГАН ВКУСА



ОРГАН СЛУХА И РАВНОВЕСИЯ



СТРОЕНИЕ КОЖИ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Чем больше тревожность беспокоит человека, тем тщательнее будет обследоваться внешняя и внутренняя (телесная и психическая) среда, с целью обнаружения сигналов, свидетельствующих о приближении приступа паники.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивно-поведенческая психотерапия

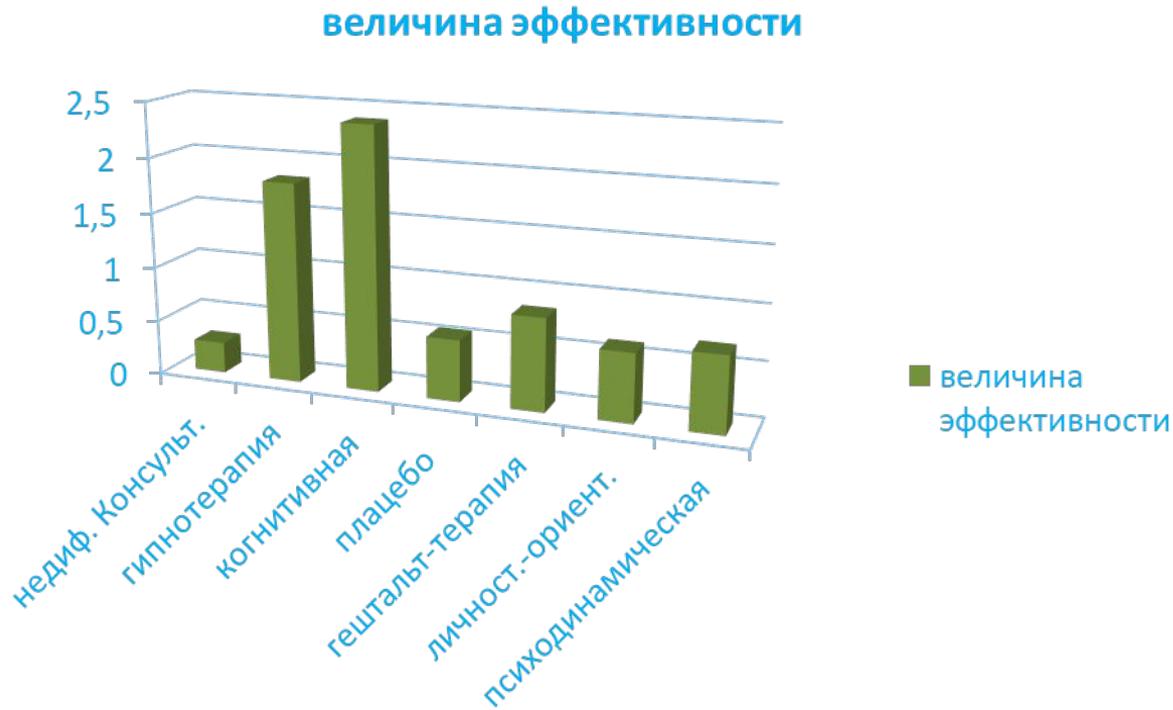
Это активный, директивный, ограниченный во времени, структурированный подход. В основе данного подхода лежит теоретический посыл, согласно которому эмоции и поведение человека в значительной степени детерминированы тем, как он описывает для себя и структурирует реальность. Представления человека (вербальные или образные «события», присутствующие в его сознании) определяются его установками и умопостроениями (схемами), сформированными в результате прошлого опыта.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

По данным Smith M.L., Glass G.V., Miller T. I. средняя величина эффективности психотерапии составляет:



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

В работах Бека выделяются три уровня мышления:

- 1) произвольные мысли;
 - 2) автоматические мысли;
 - 3) базовые убеждения (установки) и глубинные убеждения (когнитивные схемы).
- Третий уровень является наиболее глубоким и поэтому наименее осознаваемым, произвольные мысли – наоборот, наиболее поверхностны и легко осознаваемы, автоматические мысли занимают промежуточное положение.
- Автоматические мысли отражают содержание более глубокого уровня – убеждений и схем.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Антиципация

Сама по себе ситуация может быть неприятна (или сигнализировать о возможности неприятных последствий), но при этом провоцируемая ею тревожность возникает не автоматически, а в зависимости от того, насколько человек склонен к предвосхищению неприятностей.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когнитивные ошибки

– это искажения мышления, которые возникают при обработке информации клиентом, мешают логично мыслить и способствуют возникновению и сохранению психопатологических расстройств. К числу наиболее распространённых когнитивных ошибок относятся следующие:

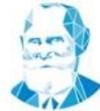


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Протоколы КПТ

- $S \rightarrow O \rightarrow R$
- $A \rightarrow B \rightarrow C$
- S (события) \rightarrow M (мысли)
 \rightarrow E (эмоции) \rightarrow R
(реакции)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

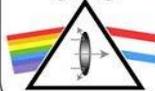
Поляризованное мышление



События рассматриваются в крайних оценках. По принципу: либо черное - либо белое. Никаких полутонов.

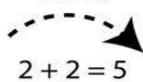
"Это была пустая трата времени", "Я вообще ничего не смог сделать правильно".

Ментальный фильтр



Предполагается сосредоточенность на негативных сторонах жизни. *"Люди не любят меня"* с последующей концентрацией и проживанием именно такой оценки, даже при очевидных противоречиях с действительностью.

Гадание (чтение мыслей)



Без объяснений окружающих вы прекрасно знаете, что они чувствуют и почему поступают именно так, а не иначе.

Вам точно известно, что они думают о вас.

Преувеличение с эмоциональными реакциями



"Что если"

Представление о том, что любое действие предполагает продолжение с виде вопроса.

"Если я пойду работать на эту должность - что если не справлюсь?"

Наклеивание ярлыков



Оценка людей или событий производится с помощью "штампа" и в пользу этого "штампа", а не в пользу объективного описания.

"Я плохой человек", "Он - негодяй".

Сверхобобщение

"everything is always rubbish"
"nothing good ever happens"

Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта.

Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на всё негативные ярлыки.

Обесценивание позитивного



Концентрация на идее, что в прошлом успех был большим, чем тот, что имеется сейчас.

"Я имел лучшую работу, чем та, что у меня сейчас", "Это надо было делать раньше, а сейчас момент уже упущен".
+ ориентация сожалеть

Катастрофизация



Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду.

"А что, если...?", "Что, если произойдет трагедия?", "Что, если это случится со мной?"

Преувеличение

must

Вы преувеличиваете глубину любой проблемы.

Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим всё вокруг.

Персонализация

"this is my fault"

Вы полагаете, что все слова и действия окружающих - это реакция на вас. Вы также постоянно сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее и т.д.
+ эксцентрическая персонализация

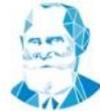


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

7 правил сильно волнующихся людей Роберта Лихи

1. Если может произойти что-то плохое, если вы можете просто представить себе это плохое, то вашей ответственностью становится беспокоиться об этом
2. Не принимать неопределенность, вы должны знать все наверняка
3. Относиться к негативными мыслями, как если бы они были действительно верны
4. Все плохое, что может случиться, является отражением того, какой вы человек
5. Ошибки недопустимы
6. Необходимо немедленно избавляться от любых негативных чувств
7. Относиться ко всему как к экстренной ситуации



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Как же вы можете забыть
ВОСЬМОЕ правило.

Правило, которое говорит

«Тебе надо полностью
перестать волноваться или
ты сойдешь с ума или
умрешь»



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Оправдание тревоги:

1. Вы верите, что тревога поможет Вам решить проблемы и является «хорошим стимулом»
2. Вы верите, что мир опасен, и быть «на чеку» с помощью тревоги полезно
3. Тревога дает иллюзию контроля
4. Тревога «неизбежный» спутник ответственности
5. Так делали мои родители (значимые лица)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Тревога является стратегией

- Я буду готов
- Я не буду удивлен/ не застанут врасплох
- Я решу проблему
- Я буду мотивирован



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Теория РЭПТ базируется на четырёх постулатах

- **Первый постулат** выделяет три взаимосвязанные сферы функционирования человека: мышление, эмоции и поведение. Поскольку изменения в одной из них отражаются на двух других, РЭПТ предлагает воздействовать на мышление с целью изменения эмоций и поведения.
- **Второй постулат** РЭПТ утверждает, что в основе патологического нарушения эмоций лежат т.н. иррациональные суждения (когнитивные ошибки в терминологии Бека).
- **Согласно третьему постулату**, сформировавшиеся иррациональные суждения – это самоподдерживающиеся автономные структуры, и механизмы, которые поддерживают их в настоящем, как правило, отличаются от механизмов, вызвавших их развитие, поэтому РЭПТ фокусируется больше на анализе настоящего, чем на изучении прошлого.
- **Четвёртый постулат** РЭПТ гласит, что иррациональные суждения могут быть идентифицированы и изменены (что, собственно, и является главной целью РЭПТ).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- **РЭПТ** разделяет все суждения на дескриптивные (описательные, безоценочные) и оценочные. Последние подразделяются на рациональные и иррациональные. Дескриптивные суждения констатируют факт, являются описанием реальности и не содержат в себе оценки. Рациональные и иррациональные суждения выражают оценочное отношение человека к происходящему (хорошо-плохо, удачно-неудачно, это катастрофа, это полный провал, это гениальный успех и т. п.).
- Для обозначения трёх категорий когниций Эллис предложил использовать термины холодные, тёплые и горячие. Дескриптивные суждения являются холодными когнициями, поскольку они не предполагают сколько-нибудь выраженных эмоций. Рациональные суждения – когниции тёплые, им соответствуют эмоции умеренной силы. Иррациональные приводят к развитию высокого и длительного эмоционального напряжения, поэтому они получили название горячих когниций.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

- направлены на выявление и проверку ошибочных представлений и дезадаптивных умопостроений. В ходе терапии пациент обучается производить высоко специфичные операции, а именно:

- Отслеживать свои негативные автоматические мысли (представления);
- Распознавать взаимосвязь между собственными мыслями, эмоциями и поведением;
- Анализировать факты, подтверждающие или опровергающие его представления;
- Выработать более реалистические оценки и представления
- Идентифицировать и модифицировать дисфункциональные убеждения, предрасполагающие его к искажению опыта.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Идентификация и реатрибуция телесных ощущений



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

ЖАЛОБА

ТЕРМИН

«скованность», «дрожь в теле и конечностях»

мышечное напряжение

«сердце колотится», «трепещет»

учащенное сердцебиение

«одышка»

учащенное дыхание

отстраненность восприятия, ощущение «колпака», буфера отгораживающего от внешнего мира

дереализация и деперсонализация

Дыхательные техники

Контроль за дыхательной функцией был предложен в качестве фактора лечения панических расстройств и агорафобии с паническими расстройствами.

Терапевтический метод заимствован из работ Л. Лума (Lum, L., 1976) и Д. Кларка (Clark D., Salkovskis P., Chakley A., 1985), который подчеркивал важность респираторного контроля при тревожных и стрессовых реакциях. Терапия осуществляется с помощью двух основных стратегий.

- Обучить пациентов навыкам переопределения телесных ощущений и их реатрибуции за счет изменения отношения к гипервентиляции, вызванной стрессогенным событием. Вместо фокусировки на воображаемой психологической или физической катастрофе — удушье, пациенты начинают осознавать взаимосвязь между гипервентиляцией легких, тревогой, мышечным напряжением и паническим состоянием.
- Обучить пациента навыкам совладания с гипервентиляцией в стрессогенных обстоятельствах с целью контроля за нарастающей паникой и интерорецепторными ощущениями (Clark D., 1985).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Интероцептивная Экспозиция

Interceptive Exposure

В терапии тревожно-фобических расстройств проработка предубеждений клиентов нередко требует наглядной демонстрации несостоятельности их ожиданий. В отношении фиксации пациентов на телесных ощущениях и катастрофических ожиданий эффективно работает техника Интероцептивной Экспозиции.

Джон Абрамовиц рассматривает экспозицию как хороший способ проверить ложные ожидания, присутствующее при различных тревожных расстройствах, в частности, что неприятные ощущения невыносимы. Вызывая чувство страха и ощущения его сопровождающие, тревожные клиенты могут получить большую переносимость дистресса. Они могут опровергнуть неверные представления об ощущениях. И они могут снизить свою гиперчувствительность к ощущениям дискомфорта.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Вот список способов, чтобы вызвать дискомфортные ощущения, которые вызывают опасения тревожных клиентов:

- Головокружение, головная боль: тряска головой из стороны в сторону (30 секунд, 2 оборота в секунду, с открытыми глазами)
- Спазмы в горле, одышка, сухость во рту: быстро глотать (10 раз)
- Стеснение в груди, одышка, приливы жара: выдыхание "через соломинку" (30 секунд, как можно глубже)
- Дерезализация, головокружение: гипервентиляции (60 секунд, стоя)
- Дезориентация, тошнота: поместите голову между ног (30 секунд)
- Сердцебиение, ощущение жара: бег на месте (60 секунд)
- Легкое головокружение и небольшой дискомфорт в голове: задержите дыхание (60 секунд)
- Головокружение: вертеться вокруг своей оси (30 секунд).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Поведенческие эксперименты

Эффективный способ борьбы с паническими атаками, переход от позиции защиты и избегания проблемы к тестированию реальности. Обдумывание решений проблемы является конструктивной стратегией лишь в случае использования фактов и объективных данных. Наиболее эффективный способ – это тестирование Ваших мыслей с проверкой их корректности на практике. Другими словами, тестирование реальных ситуаций, которые Вас пугают, может показать, что происходит в действительности.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Систематическая десенсибилизация

- Фобия — это приобретенный, «выученный» страх, — это имеет принципиальное значение. Ведь если человек может «научиться бояться», точно так же можно и «научиться не бояться». Именно на этом принципе основана так называемая «систематическая десенсибилизация» — эффективный метод лечения фобий, созданный полвека тому назад южноафриканским ученым Джозефом Вольпе (1915 — 1997), придерживавшимся поведенческого подхода.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Десенсибилизация

- Слово «десенсибилизация» происходит от латинского *sensibilis* (чувственно воспринимаемый). Приставка «де» обозначает отделение, удаление, отмену, уменьшение, понижение. Термин «десенсибилизация» первоначально использовался в фотографии, в значении понижения чувствительности фотопленки, и в медицине, при лечении аллергий.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- В последнем случае под десенсибилизацией подразумевалось уменьшение чувствительности организма к воздействию какого-либо вещества, обычно путем систематического применения этого вещества, начиная с наименьших доз.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- В каком-то смысле страх похож на аллергию. При аллергии «обычное» вещество (клубника, шоколад, апельсины и т.п.) вызывает «необычную» реакцию (сыпь, зуд и т.д.). При фобии «обычная» ситуация тоже вызывает «необычную» (фобическую) реакцию. Попытка Д. Вольпе использовать принципы лечения аллергии для избавления от фобий оказалась весьма успешной.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- Его метод состоит в том, что человека очень медленно подводят к пугающей ситуации, давая возникающим при этом ощущениям тревоги и страха время утихнуть, «осесть», а затем совсем исчезнуть. Вследствие неоднократного проигрывания подобных ситуаций, вырабатывается условный рефлекс с «противоположным знаком», то есть связь между фобической ситуацией и реакцией страха разрывается, а данные обстоятельства или место начинают все больше ассоциироваться с ощущением непринужденности и спокойствия.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

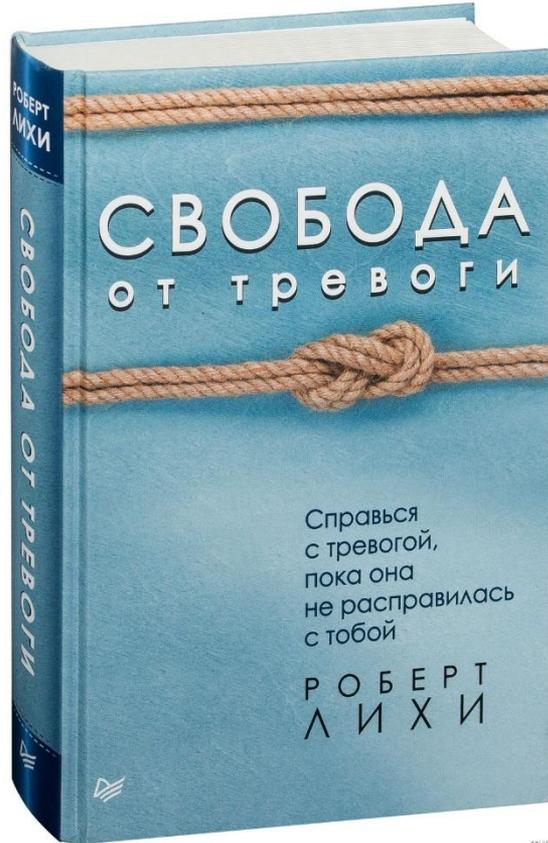
www.associationcbt.ru

ЭКСПОЗИЦИЯ

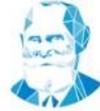
- Принцип – «оставайся там»
- Противостояние фобическому избеганию.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru



www.izdat



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- В 1997 г. были написаны методические рекомендации по методам профилактики стресса

- В 2004 г. в издательстве «Питер» была выпущена монография «Антистресс-тренинг»

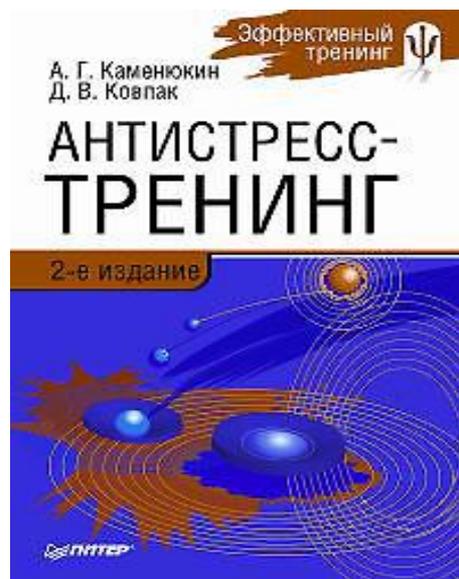


- В 2005 г. авторская программа «Антистресс-тренинг» была включена в курс подготовки сотрудников МЧС



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

В 2008 г. вышло 2-е издание руководства «Антистресс- тренинг»



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru







Д.В. Ковпак

Страхи, тревоги, фобии...

Как от них избавиться?

Практическое руководство
психотерапевта



Техники
релаксации
на DVD



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

ДЕПРЕССИЯ | Современные подходы к диагностике и лечению



Ковпак
Дмитрий Викторович

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук. Главный врач Центра эмоциональной коррекции, заведующий Санкт-Петербургским городским психотерапевтическим центром Комитета по здравоохранению, доцент кафедры психологии и педагогики СЗ ГМУ им. И.И. Мечникова.



Третьяк
Леонид Леонидович

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, преподаватель кафедры психотерапии Восточно-Европейского гештальт-института (ВЕГИ), Крымского центра гештальт-терапии. Консультант центра семейной психотерапии и консультирования «Взмах» (СПб).

ISBN 978-5-94387-725-4



Издательство «Наука и Техника»
Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, 107.
Для писем: 192029, Санкт-Петербург, а/я 44.
Тел.: (812) 412-70-25, 412-72-08.
E-mail: nnt@mail.com.ru
02166, Киев-166, ул. Курчатова, 9/21.
Тел.: (044) 516-38-66.
E-mail: nnt@volcable.com
Официальный сайт: www.nnt.com.ru



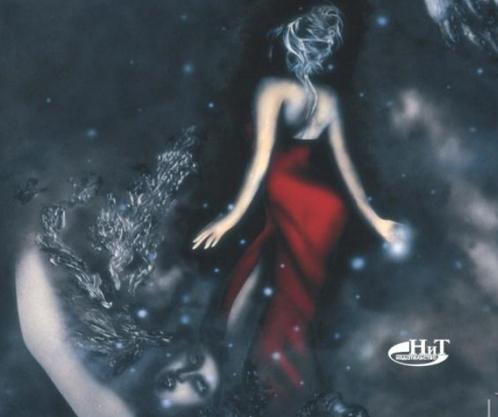
Техники релаксации на DVD

Д. Ковпак, Л. Третьяк

ДЕПРЕССИЯ

Современные подходы к
диагностике и лечению

ДЕПРЕССИЯ | Современные подходы к диагностике и лечению



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Дмитрий Ковпак

Олимпийское спокойствие

Как его достичь?



ПИТЕР®



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Дмитрий КОВЛАК

Сам себе психолог

ТРУДНЫЕ ЛЮДИ

*Как с ними
общаться?*



ПНТЕР



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Ковлак Д. В.



Страх ...
Тревога ...
Фобия ...

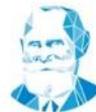
Вы можете
от них
избавиться!



Техники
релаксации
на DVD



Практическое руководство
психотерапевта



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



ДМИТРИЙ КОВПАК

УРОКИ МУДРОСТИ

Притчи, байки и истории
от психотерапевта



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru