

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ:

Когнитивная психотерапия

Бубнова Ирина Викторовна,
Медицинский (клинический) психолог,
НИПНИ им. В.М. Бехтерева,
Центр психического здоровья,
Куратор программ по медицинской
(клинической) психологии Института
психотерапии и медицинской психологии
им. Б.Д. Карвасарского

Вспомним...

- 3 вида научения...
- Основы психотерапевтического контракта...
- Первичный прием
- Поисковые техники (АВСДЕ, Падающая стрела).... и что с этим делать дальше 😊???
- Техники изменения НУ, Д и ГУ...
- Что осталось? Какие вопросы возникли?

В этом цикле:

- Контракт (разделение ответственности...)
- Есть ли пациент? Определение уровня поражения его личности... и что с этим делать?
- Техники КПТ и условия их проведения...

Контакт и психотерапевтический контракт

- Контакт – создание условий эмоциональной безопасности...
(как?)
- Контракт – создание условий для изменения пациента – для расширения его самопонимания и возможности поведенческих

Способы оказания эмоциональной поддержки (подкрепления):

- Невербальные (улыбка, нейтральное прикосновение, сочувственное выражение лица, кивок)
- Понимание и сочувствие (прямые слова, активное слушание, делиться собственным эмоциональным опытом)
- Вербализация собственных чувств (я чувствую, мне нравится)
- Вербализация чувств собеседника (мне кажется, вы грустите – прямо, или, на вашем месте многие чувствовали бы себя одиноко – косвенно)
- Похвала (Ты молодец ! Это здорово!)
- Подчеркивание значимости (вы искренне выразили свои чувства, вы соблюдаете правила, вы затронули важную для себя тему)
- Ободрение, поддержка в будущее (Всё будет хорошо!)
- Предоставление информации (так бывает)

Важные настройки про ПТ контракт...

Про разделение ответственности (отличие о «брать» и «отдавать» ответственность)

Психотерапевт отвечает за:

- Создание контакта и эмоциональной безопасности;
- Задавание особых («сложных») вопросов, расширяющих самопонимание пациента;
- Формулирование гипотез и обсуждение их с пациентом – конфронтация – осознание связей;
- Помощь в формулировке мыслей и опознавании чувств;
- Помощь в организации поведенческих экспериментов, изменяющих реагирование пациента.

Ответственность пациента...

- - готовность проявлять себя (искренность проявления – КОНТАКТ!)
- Готовность думать над «сложными» вопросами психотерапевта...
- Готовность получать обратную связь - ставить перед собой и психотерапевтом вопросы о себе!!!), которые в реальной жизни я никому не задам!!!
- Готовность меняться - пробовать задавать ДРУГИЕ вопросы, по другому реагировать, действовать, думать, принимать решения и т.д.)
- Готовность обсуждать это (те темы, вопросы, сферы, которые возникают на сессиях)

Упражнение -рефлексия

- Пропишите в одном столбике свои **возможности** как психотерапевта (что я могу делать?) и **ограничения** (что мне сложно? Чему надо научиться?)
- **ПОМНИМ:** работают ни техники, ни методы, а личность психотерапевта!

Заказ на психотерапию:

Жалобы не основание для психотерапии!!!

СТРАДАНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАНИЕМ
ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ!

Только готовность учиться и меняться
(разбираться, интерес разобратся, узнать,
понять, изменить, попробовать по-другому)
является основанием для психотерапии!

Заключение контракта

Главный компонент контракта: идентификация пациента

- Пациент, тот кто пришел
- Пациент кто-то другой (супруги, дети, и т.д.)
- Пациент – семья
- Пациента нет

Что надо узнать???

- Вы сами к этому (головная боль, неправильное поведение сына, ПА, алкоголизм и т.д.) имеете отношение?
- Ваша личность имеет к этому отношение?
- Если ДА!, то какое и как? Конкретизируем цель! Что тогда хотите?
- Если НЕ ЗНАЮ! , то хотите узнать, разобраться?
- Если НЕТ! – хотите попробовать исследовать это?

Если пациент считает, что его личность имеет отношение к его симптому, то узнать...

- Что хотите изменить в своей личности (в себе, в своих переживаниях)?
- Что вы хотите с этим сделать?
- Как хотите изменить (что вместо этого?)
- Зачем вам это убирать (менять)?
- Что изменится в жизни? Как это повлияет на жизнь?
- Что вам это даст?
- Я расскажу, каковы последствия...
- А вы умеете жить без этого?

РЯСНЯЕМ РЕСУРС ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ! Чтобы

Критерии наличия пациента:

- 1) наличие симптомов, жалоб, сложностей которые беспокоят...
- 2) готовность что-то делать с этим (разбираться..., искать причину..., понять что-то... менять что-то...)
- 3) Человек признает психологическую причину симптомов, жалоб, сложностей.

Упражнение в тройках («сложный пациент»).

Важно помнить!

- Декларируемая проблема – всегда прикрытие – «ширма» для другой личностной сложности.
- Нет психотерапевтического контракта – нет психотерапии...
- Организация договоренностей, т.е. психотерапевтического контракта – ответственность психотерапевта.

Перевод запроса в заказ: что это?

- Помощь человеку обратить внимание, осознать и сформулировать личностную сложность – цель работы с психотерапевтом.

2 способа:

- 1) Когнитивное прояснение
- 2) Рабочая психотерапевтическая гипотеза

Когнитивное прояснение:

Любое не-одно-значное понятие (например, «низкая самооценка», «неуверенность», «уверенность», «МОЯ проблема» или «мой психоз» ит.д.) прояснять:

- Узнать точное значение (индивидуальный смысл)... Что это значит?
- Определить главные (2-5) признаки, как это человек узнает? По каким конкретным проявлениям он это определяет?
- Прояснить отношение (**оценки**) пациента к

Техника прояснения

Выбираем любой (на наш взгляд) важный и непонятный термин, и...

- **Поясните...** (значение или смысл)
- **Опишите...** (признаки)
- **Оцените...** (отношение)

Отсюда помогаем пациенту сформулировать **личностную цель для работы** (индивидуальную сложность для данной личности!), задавая ему вопросы:

- **В чем сложность этого человека в реализации этого?**
- **Отчего в его личности именно так?**
- **Почему сформировалась такая сложность?**
- **Зачем такой психологический (внутренний) механизм нужен психике? Почему такой способ адаптации?**
- **Хочет ли человек с этим что-то делать?**

Рабочая психотерапевтическая

гипотеза:

- **Заявляемая проблема** (симптом, сложность) – прикрытие для более глубокой (часто, неосознаваемой или скрываемой) личностной сложности...
- Откуда брать рабочие психотерапевтические гипотезы???

Рабочая гипотеза это:

- Предположение о связи

ЛИЧНОСТИ (НУ, Д или ГУ) ↔ СИМПТОМА
(ЖАЛОБЫ) ↔ СИТУАЦИЯ.

- Предположение о личностной сложности или нереализованной потребности:

Потребности и Д-сценарии:

- 1. Физиологические - Еда – Секс – Сон
- 2. Безопасность - Защита – Забота
- 3. Привязанность - Внимание – Одобрение
- 4. Самоуважение - Свобода – Превосходство
- 5. Самоактуализация -Познание нового –

Поговорим про уровни
поражения личности и к чему
надо быть готовым?...

Техники КПТ:

- Техники, работающие по принципу классического научения:
- Вспомним... что это?
- Важно знать, что у любого нежелательного поведения есть внешняя и внутренняя сторона...

Важно!!!

- Почему так сложно изменить поведение?

Поведение имеет 2 стороны:

- **ВНЕШНЯЯ** (что мы наблюдаем во внешнем поведении)
- **ВНУТРЕННЯЯ** (Что происходит внутри: что думаю, что говорю себе, как отношусь к себе?)

Упражнение: прояснение проблемы

- **ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ (что мы наблюдаем во внешнем поведении):**
 - Что конкретно происходит?
 - Опишите ваше поведение?
- **ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА (Что происходит внутри вас):**
 - ЧТО ВЫ В ЭТОТ МОМЕНТ ДУМАЕТЕ?
 - ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ГОВОРИТЕ СЕБЕ?
 - КАК В ЭТОТ МОМЕНТ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ?

Техники классического научения:

- 7 раз по 3...
- 5 пальцев.
- Внутри - наружу.
- Что? Где? Когда? Как?

7 раз по 3...

- Делать 7 раз по 3 минуты: формируем новую рефлекторную дугу в ГМ...
- Какие слова себе говорить в этот момент?
- Какие эмоции в себе удерживать в этот момент?
- Какие конкретные действия совершать в этот момент?

ВАЖНО: все должен придумать пациент!

Тренируемся.

Техника «5 пальцев»

- Найти самое раннее начало того состояния, которое нужно изменить! - страха, тревоги или злости...
- Хлопок, или «Стоп! Хватит!», или болевая точка.
- Закрыть глаза и на любой руке, начиная с мизинца делать и говорить:

- Мизинец – Такие состояния у меня бывают, я это знаю...
- Безымянный – Это паника /тревога/ злость. Я это знаю.
- Средний – Это состояния у меня бывают, они ВСЕГДА! заканчиваются. Я это знаю.
- Указательный – Я знаю, как себе помочь!
- Большой – Всё будет хорошо, я прихожу в себя, успокаиваюсь (я не умру, от этого

- Время индивидуальное отследить и заполнить полезной деятельностью (прибить полку, разобрать вещи в шкафу, выучить четверостишие, спеть песню, помыть пол, отрегулировать дыхание, звонок другу, узнать расписание или тарифный план, вспомнить стих и т.д.)
- Важно! Сам клиент должен придумать себе занятие...

Внутри-наружу

- Многие пациенты «захвачены» переживаниями и мыслями, потому не умеют переключать внимания с внутреннего состояния на внешнее и удерживать себя в этом...
- Даем задание на обучение описывать своё внутреннее состояние и внешние обстоятельства... Важно тренировать само переключение внимания и БЕЗОЦЕНОЧНОЕ описание, именно в тот момент, когда только

Опишите, что происходит в этот момент у вас внутри (по одному элементу):

- ЧТО ВЫ В ЭТОТ МОМЕНТ ДУМАЕТЕ?
- ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ГОВОРИТЕ СЕБЕ?
- ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ЧУВСТВУЕТЕ?
- ЧТО В ЭТОТ МОМЕНТ ДЕЛАЕТЕ?
- КАКИЕ В ЭТОТ МОМЕНТ ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ?

Опишите, что происходит в этот момент снаружи вас (удерживать по 3 минуты): что вокруг вас находится? Какое время дня, года? Что происходит в пространстве?

Техника «Что? Где? Когда? Как?»

- Найти с пациентом НАЧАЛО неэффективного поведения...
- СНАЧАЛА включаем безусловный рефлекс (мышечное расслабление, мышечная память, дыхание, визуализацию, юмор и т.д....)

АНАЛИЗ ситуации:

- ГДЕ Я? Осмотреться и описать место.. (1 минута)
- ЧТО происходит? Описать своё поведение... (1 минута).

- КОГДА это происходит? Описать время (час, время суток, день недели, число, месяц и год... (1 минута)
- КАК всё происходит? Описать своё актуальное состояние (по-новому!). Я дышу, вижу, думаю, описываю, иду, что-то делаю, что собираюсь сделать и т.д... (1 минута)
- Обязательно ПОХВАЛИТЬ себя! (Конкретные слова!!!)
- Правило: навык формируется через 30 повторений!

Правило про мотивацию...

- Индивидуальность (то, что повышает самоуважение человека)
- Реалистичность (то, что он способен осуществить, что не превышает его возможностей)
- Посильность (то, что посильно человеку, что не превышает его ограничений, неумений, неспособностей)

Задания для поведенческих экспериментов... (ПАЦИЕНТ!)

- Подумать (поразмыслить, порассуждать) о...
- Найти ответ на вопрос... (вопрос должен поставить перед собой сам пациент)
- Понаблюдать за ...
- Попробовать изменить (мысли, чувства или действия)...

Техники КПТ:

- Техники, работающие по принципу оперантного научения:
- Вспомним... что это?
- Важно помнить, что при любом нежелательном поведении есть желательный элемент...

1) Подкрепление желательного элемента в нежелательном поведении:

Упражнение в группах.

2) Обучение пациента находить и подкреплять желательный элемент в нежелательном поведении (самоподкрепление):

Что я буду делать?

Что я буду себе говорить?

Что я буду думать?

ТРЕНИРУЕМСЯ

Закрытие цикла:

- Что я нового я умею?
- Отчего я отказываюсь?
- Что по-другому я буду делать, вернувшись на работу?
 - Раздача «слонов» 😊!
 - До новых встреч 24-26 февраля!