



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

ведущие - ДЕНИС ОМЕЛЬЧЕНКО и ИРИНА БУБНОВА



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Три основополагающих тезиса:

- 1) КПТ основана на влияние на причину, порождающую проблему – т.е. на мыслительные процессы. Например, при заболевании булимией, основным механизмом является самооценка преимущественно в категориях веса и размера (Fairburn, 1985);
- 2) Когнитивно-поведенческие методики разработаны для того, чтобы изменить когнитивные процессы. Например, при булимии терапия направлена на то, чтобы центральное место в самооценке пациента перестали занимать категории веса и размера;
- 3) КПТ использует сочетание процедур, помогающих определить и изменить те мыслительные процессы, которые вызывают расстройство. Основная цель – перестройка мыслительных процессов.



Аарон Бек, Джудит Бек (1995)

- В течении жизни человека формируются когнитивные структуры – устойчивые и не всегда осознаваемые (убеждения, установки, представления).
- В процессе личностной переработки любая информация искажается – и это норма!
- Такое искажение становится проблемой, если в результате вызывает стойкие негативные переживания и приводит к нарушению процесса адаптации человека.



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Начало терапии ожирения (З. Купер, К.Дж. Фейрберн, Д.М. Хоукер, 2011):

Сначала пациенту важно понять СВЯЗЬ между внутренним диалогом (мыслями) – эмоциями – нежелательным поведением.

Без этого понимания не будет изменений!

Этому препятствуют отсутствие достоверной информации, ориентация на стереотипы, отсутствие мотивации, сопротивление).



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Как это делать технически?

- 1) Содержание внутреннего диалога сделать явным! Зафиксировать!
- 2) Эмоции, сопровождающие внутренний диалог, сделать явными! Зафиксировать!
- 3) Нежелательное поведение (образ жизни) сделать явным и



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Содержание внутреннего диалога (мысли)



Эмоции, сопровождающие внутренний
диалог

Нежелательное поведение (привычка,
СИМПТОМ)



Начало терапии:

- Знакомство и доверительные рабочие отношения
- Информирование
- Объяснение курса терапии
- Усиление мотивации пациента
- Оценка проблемы веса
- Наблюдение за привычками в питании и потреблением энергии
- Организация терапии (расписание сессий)



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Задача на первом этапе терапии – сместить внимание пациента с фиксированного способа мышления.
- Анализ болезненных мыслей – зафиксировать привычные мысли и прояснить их значение и смысл – **ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?**
- Такое прояснение позволяет прояснить ту проблему, которая лежит в основе **привычных болезненных мыслей.**



Позиция КПТ терапевта:

- Заинтересованность
- Информирование
- Сотрудничество
- Поддержка



Работа с мотивацией пациента:

Важно помнить, что мотивация не зафиксирована, не закреплена...

Если с мотивацией проблемы и она слабовата, ее нужно активно обсудить(!), исследовать и проработать сомнения и ограничения пациента. Например, чтобы обсудить и проработать мотивацию, терапевту нужно открыто вынести этот вопрос на обсуждение и помочь разложить по полочкам все «ЗА» и «ПРОТИВ» терапии...



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- О мотивации вообще...
- О слабой мотивации...



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Одним из важных условий изменения любой проблемы и сложности является навык САМО-НАБЛЮДЕНИЯ.
- Нужен тщательный учет потребляемой энергии
- Фиксированные формы мышления и поведения, свои привычки сначала следует изучить, зафиксировать, описать, проанализировать, а потом приступить к



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Одна из первых задач КПТ терапии (и любой терапии 😊 вообще) является поиск скрытых причин расстройства, которые неизвестны пациенту...
- Поэтому следует не стремиться работать с теми сложностями, которые предъявляет пациент, а заниматься поисками более глубоких (скрытых, глубинных) проблем.
- Всегда помнить, что ОНИ ЕСТЬ! Даже если пациент утверждает обратное...



1 этап КПТ терапии (создание рабочего альянса и приобщение к философии КПТ):

- Возбудить интерес человека к себе!
- **ИНФОРМИРОВАНИЕ** о том, как когнитивный терапевт понимает человека...
- И предложить заинтересоваться собой и вместе поискать источник проблем!



Помощь пациенту!

Задача терапевта помочь клиенту
сформулировать:

- **Негативные установки** (представления о себе):
Я какой (какая)?
 - **Долженствования**: Я должен (должна)...
 - **Глубинные установки**: Мир какой? Люди какие?
- Важно - **Лаконичность формулировок!**



Работа с дисфункциональным переживаем:

Задача - уменьшить интенсивность дисфункционального переживания, делая его функциональным:

- Депрессия → грусть
- Тревога → обеспокоенность
- Вина → сожаление
- Гнев → раздражение (неудовольствие, недовольство)
- Стыд → Разочарование



Развитие навыков решения задач:

- Выявить возникшую проблему как можно раньше.
- Точно сформулировать, в чем состоит проблема (избыточный вес психогенной природы ВСЕГДА! имеет под собой скрытую причину или другую сложность).
- Обдумать как можно больше решений (альтернатив).
- Продумать все последствия каждого решения (!!!)
- Выбрать оптимальное решение или сочетание решений.
- Действовать – прописать и обсудить конкретные шаги для воплощения решения.



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Современная КПТ сочетает большой спектр технологий, оказывающих влияние на все уровни психической деятельности человека:

- **Восприятие** (негативное само-восприятие своего тела)
- **Мышление** (установки в отношении себя и своей внешности)
- **Эмоции** (неумение регулировать дисфункциональные эмоции – тревогу, скуку, вину, стыд, печаль и т.д.)
- **Физиологические процессы** (неумение переключаться)



ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Каждая сессия обязательно должна заканчиваться на бодрой, положительной ноте.
- Важно, чтобы пациент задал вам все интересующие вопросы и ушел с четким представлением обо всем пройденном и о тех темах, которые обсуждались.
- Важно научить пациента подводить итоги сессии...

