

# Вебинар « Когнитивная терапия»

## Цель

Научиться применять принципы когнитивной терапии для изменения эмоциональных реакций, преодоления психологических проблем, самопомощи, саморазвития, изменения жизни.

## Тренер

Татьяна Дьяченко, к.п. н, преподаватель психологии, практический психолог

Даты 24-25 ноября 2018

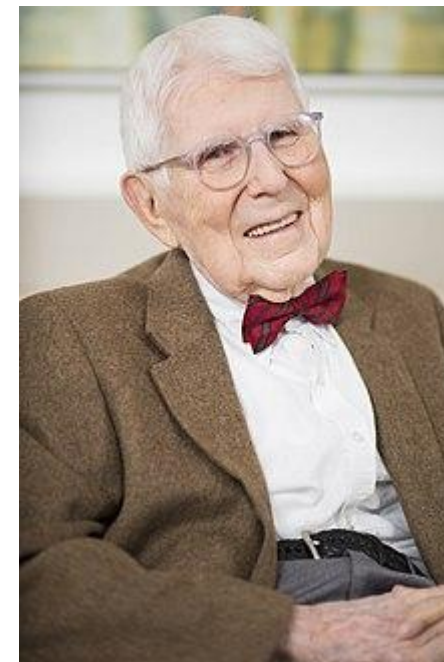
# Когнитивная терапия

Это кратковременная (14-16 недель) директивная терапия, основана на идее, что мысли и чувства влияют на поведение.

Когнитивная терапия фокусируется на том, чтобы решить проблему в настоящем времени  
Цель: изменить негативные модели мышления для того, чтобы изменить ответ на трудную ситуацию.

Началась в 60-х годах

*Aron Beck, 1967. Depression. Causes and Treatment in.*



**Эрон Бек (1921)**  
Американский  
психиатр  
Отец когнитивной  
терапии

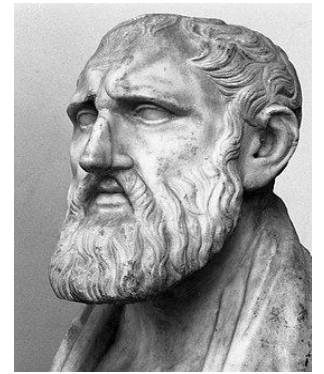
# Стойцизм в Древней Греции



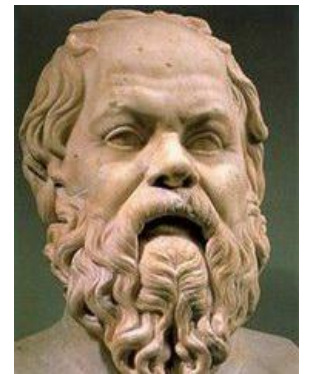
- Это был метод понимать мир и себя.
- Стоицизм это школа философии в Древней Греции 3 век до н.э.
- Истина в естественных законах природы
- Соответствие мыслей естественному порядку - благополучие и защита от разрушающих эмоций
- Убеждения противоречащие естественному – страдания
- Стоицизм это не только абстрактная мудрость, но и практическая и эффективная философия, применимая по сей день. Это был практический метод самопомощи и саморазвития.

# Согласие с природой

- Учение Зенона характеризуется преимущественным вниманием к обоснованию внутренней независимости личности.
- Восприятие изменяет состояние нашей души. Зенон полагал, что оно отпечатывается в душе, как в воске.
- Главное препятствие на пути гармонии с природой и со своей судьбой — это страсти.
- Идеалом стоиков был невозмутимый мудрец.
- Сократ- главный авторитет стоиков



Зенон Китийский  
334-263 до н.э.  
древнегреческий  
философ,  
Основатель школы  
стоической школы



Сократ  
469 -399 до н.  
э.

# Сократ

- Учение Сократа знаменует поворот в философии — от рассмотрения природы и мира к рассмотрению человека. Его деятельность открыла новое русло в развитии античной философии-философствующее мышление впервые обращается к себе самому, исследуя собственные принципы и приёмы.
- «Я знаю только то, что ничего не знаю, но другие не знают и этого».



# Метод Сократа



Майевтика – искусство повивальной бабки.

Сократ не делится истиной, а лишь помогает собеседнику самостоятельно «извлечь» её из своего же собственного разума.

«Ирония» Сократа — это скрытая насмешка над самоуверенностью тех, кто мнит себя «многознающим». Он заводил мудреца в тупик, и тогда тот был готов сообща искать истину.

Цель майевтики- ориентировать собеседника на самопознание, а также на обнаружение и уяснение того, что в нём самом до этого оставалось скрытым, неясным и дремлющим. Этому методу Сократ давал название «обличие».

Сократ задавал общий вопрос, получив ответ, задавал уточняющий вопрос и так далее до окончательного ответа.

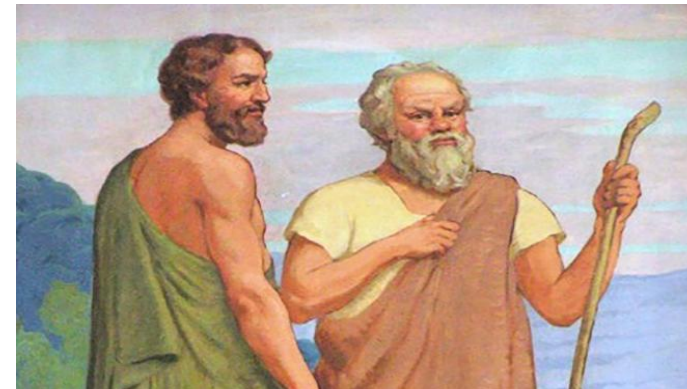
Оппонент в итоге признавал, что смешон или что его мысли не имеют отношение к реальности.

# Пять шагов «сократовской» беседы

1. Тезис. Собеседник Сократа утверждает тезис, например, «Мужество — это стойкость души», который Сократ считает ложным.
2. Антитезис. Сократ путём общих определений указывает оппоненту на его противоречивый тезис, например, «Мужество — это хорошо» и «Упорство без благоразумия — это плохо».
3. Принятие. Оппонент соглашается с противоречивостью своих суждений. И обращается к Сократу за Советом.
4. Отказ. Сократ показывает своё незнание в данном аспекте, тем самым ставя оппонента в тупиковую ситуацию («Я знаю, что ничего не знаю»).
5. Рождение. Далее Сократ путём беседы с наводящими вопросами способствует «зарождению» новой истины у



# Три сита (притча о Сократе)



Один человек спросил у Сократа:

— Знаешь, что мне сказал о тебе твой друг?

— Подожди, — остановил его Сократ, — просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

— Три сита?

— Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито **правды**. Ты уверен, что это правда?

— Нет, я просто слышал это.

— Значит, ты не знаешь, это правда или нет. Тогда просеем через второе сито — сито **доброты**. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

— Нет, напротив.

— Значит, — продолжал Сократ, — ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но даже не уверен в том, что это правда. Попробуем третье сито

— сито **пользы**. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

— Нет, в этом нет необходимости.

— Итак, — заключил Сократ, — в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Зачем тогда говорить?



# Что общего между стоицизмом и когнитивной терапией?

Основа стоицизма использована в когнитивной терапии

- Логика
- Принятие
- Контроль



# Логика



- Ум- проводник между восприятием и действием.
- Логика позволяет различать между точным и ложным восприятием.
- Истинное восприятие основано на наблюдаемом законе природы. Оно ведет к покою.
- Фальшивое восприятие не имеет естественную основу и ведет к деструктивным эмоциям, если не разоблачено.
- Фальшивое восприятие - ложные убеждения - несоответствующие реальности ожидания–страдания
- Вместо того, чтобы изменить природу, стоит пересматривать свои мысли и делать их более точно отражающими природу.
- Вывод: Снижение различия между ожиданиями и реальностью означает снижение страданий.

# Принятие



- Все что от природы должно быть принято. Равное принятие силы и ограничений, красоты и ужаса мира, жизни и смерти ведет к балансу и хорошей адаптации в жизни
- Пессимистичные суждения не имеют смысла. Природа- это не все плохо и не все хорошо.
- Надо жить в настоящем моменте и без осуждений принять обстоятельства без жестких ожиданий того, что придет.
- Поспешные выводы, чтение мыслей, предсказания – это примеры невозможности принять опыт

# Контроль

- Мы не имеем полный контроль над внешними обстоятельствами – нашей репутацией, как люди к нам относятся.
- Но мы можем контролировать наши мысли и убеждения.
- Мы должны концентрировать свою энергию на тех вещах, которые мы действительно можем контролировать. И это даст нам лучшие возможности, чтобы влиять на мир вокруг нас.
- Все то, что не поддается контролю мы можем просто принять.

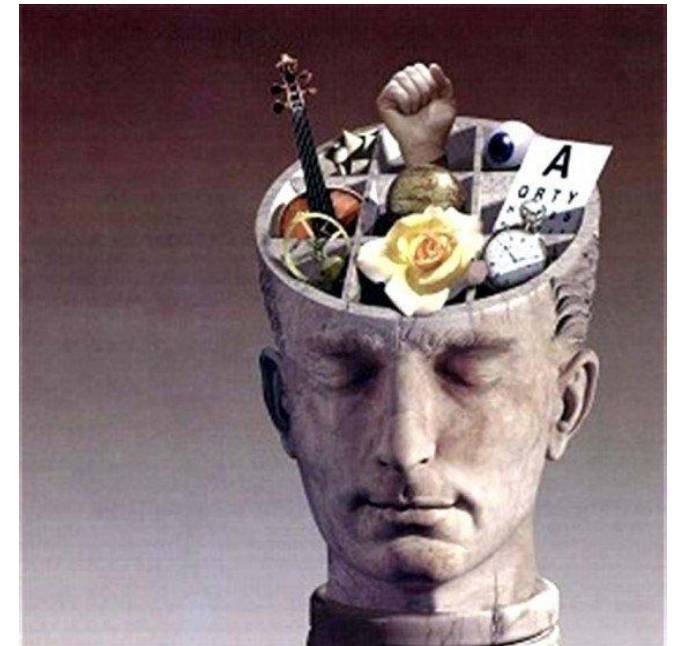


# Три компонента в когнитивной терапии

- Логика -определения нереалистичных мыслей
- Принятие – освобождение от негативных чувств
- Контроль - умение определить между тем что мы можем контролировать и тем что не можем – это основной принцип когнитивно- поведенческой терапии.

## Копинг стратегии при стрессе

- Проблемно-ориентированная
- Эмоционально ориентированная





# Молитва безмятежности

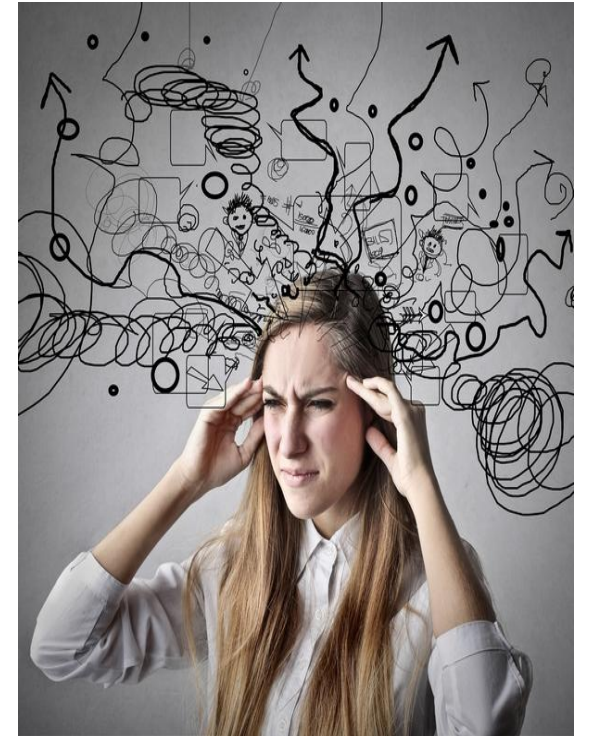


Рейнгольд Нибур

*Боже, даруй мне душевный покой  
Принять то, что я не в силах изменить,  
Мужество изменить то, что могу,  
И мудрость отличить одно от другого.  
Проживая только один этот день;  
Радуюсь только одному этому мгновению;  
Признавая, что трудности — это путь ведущий к покою;  
Принимая, также как Он, этот греховный мир таким,  
какой он есть, а не таким, каким бы я хотел его видеть;  
Веря, что Он сделает все к лучшему,  
если я препоручу себя Его воле;  
Я могу быть вполне счастлив в этой жизни  
и бесконечно счастлив с Ним  
Навеки в будущем.  
Аминь.*

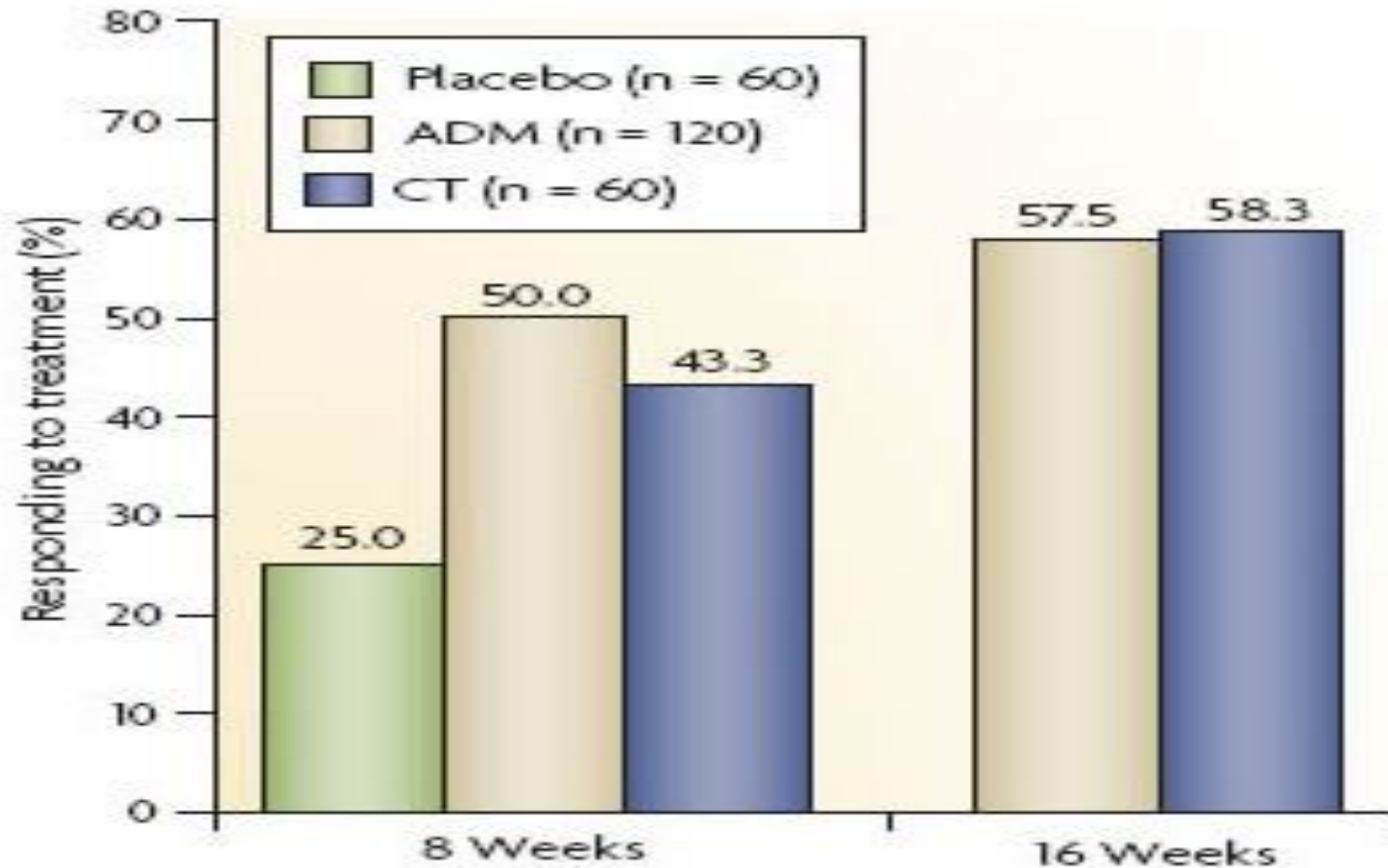
# Мысли и расстройства

- При психологических расстройствах люди бесконечно крутят искаженные мысли о угрозе и это приводит к пролемным эмоциям.
- Депрессия – пессимистический взгляд на мир, часто включает мысли о беспомощности и невозможности изменить мир
- Тревога – переоценка опасности.
- Эти мысли приводят к подкреплению и усилению проблемной эмоциональной регуляции, которая в свою очередь лишь подтверждает негативные мысли. По принципу самореализующегося

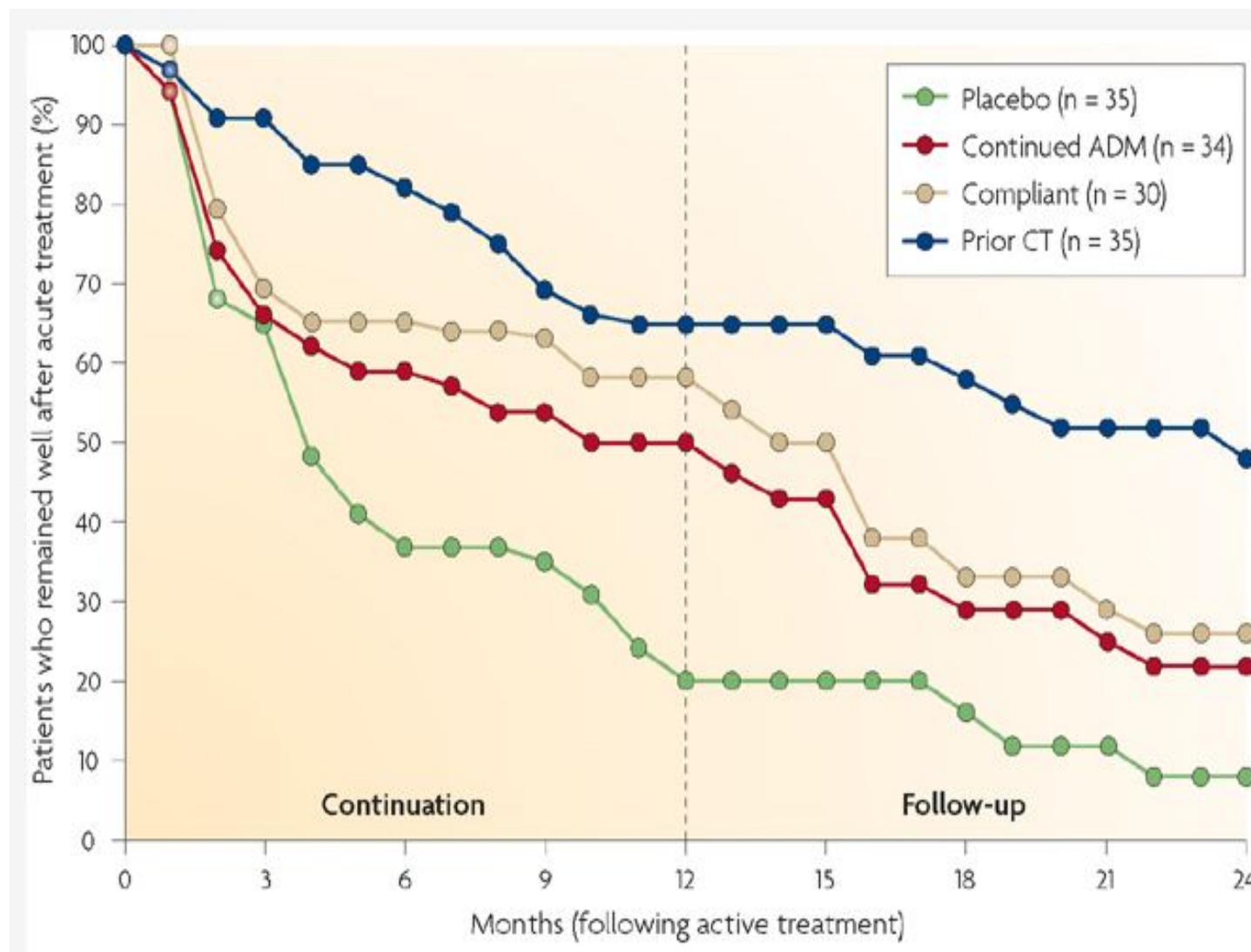




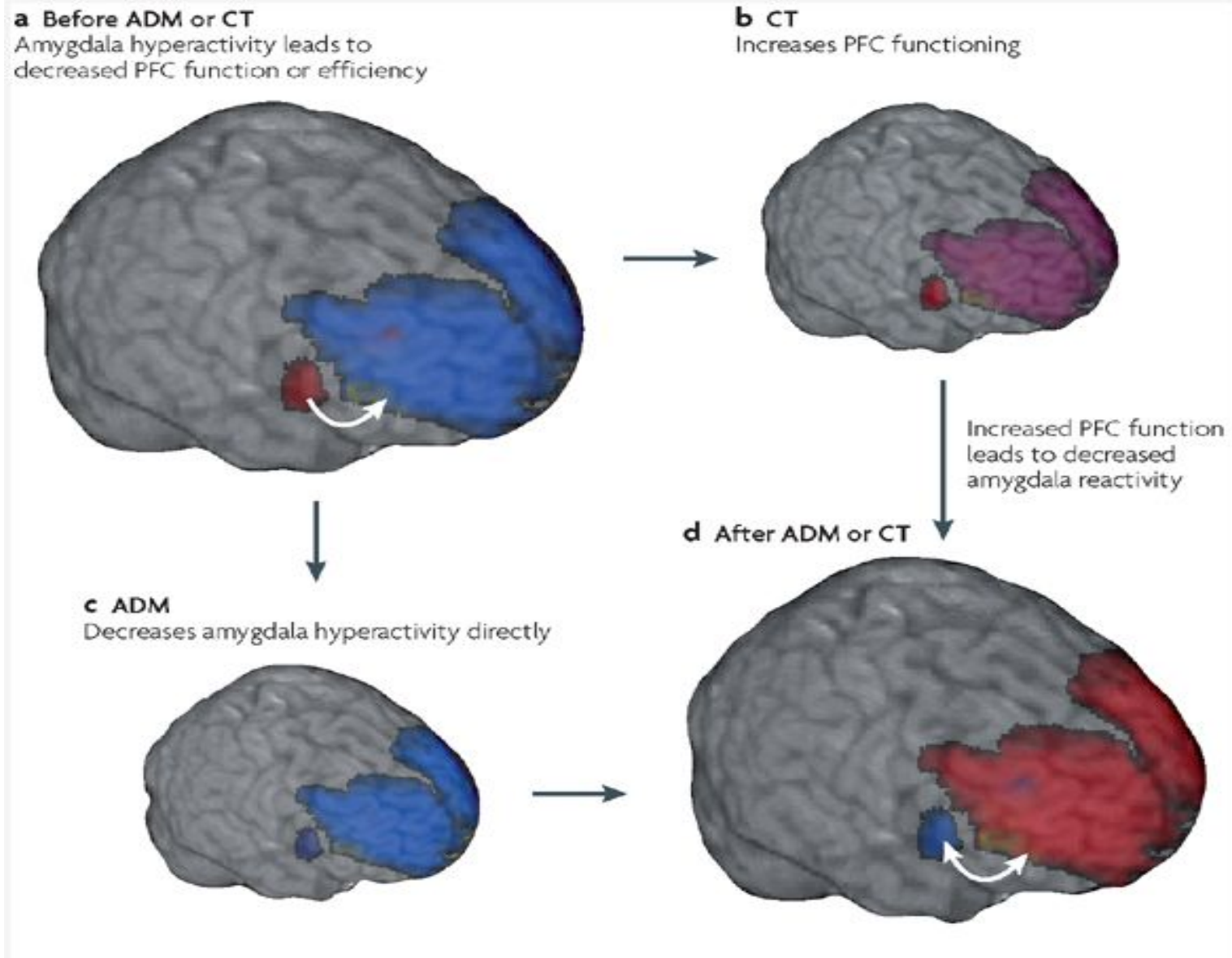
# Когнитивная терапия и антидепрессанты



# Рецидивы после терапии

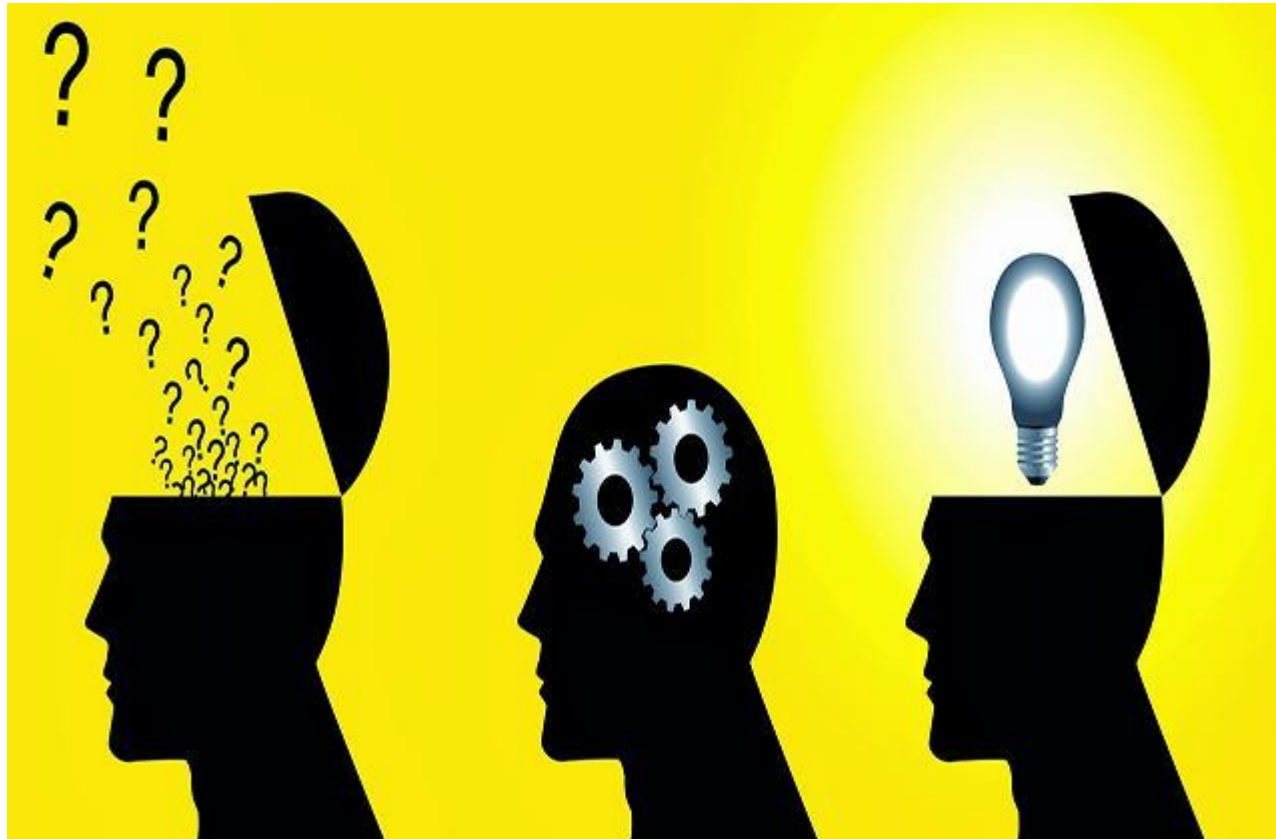


# Амигдала и лобные доли

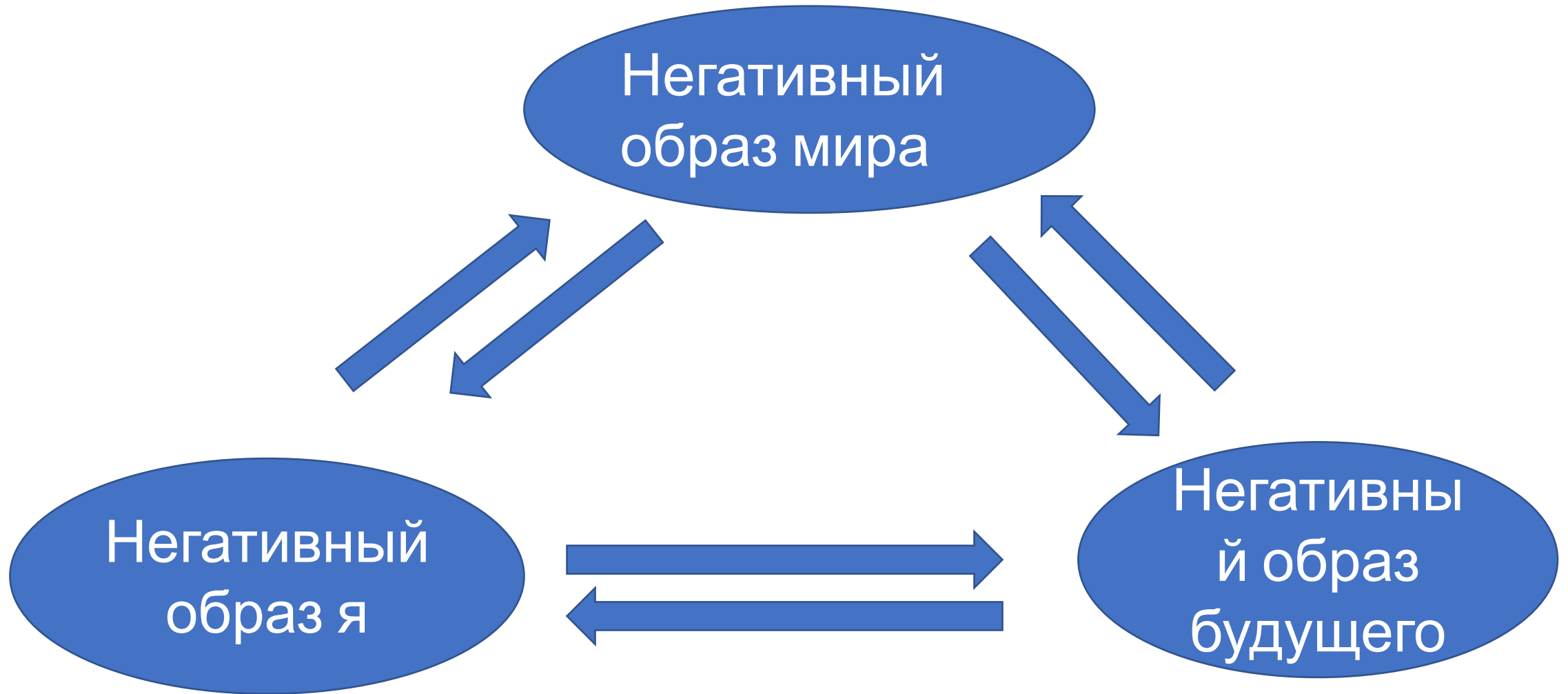


# Цель когнитивной терапии

- Научиться мыслить и действовать более реалистично и адаптивно, тем самым устраняя беспокоящие симптомы



# Триада Бека



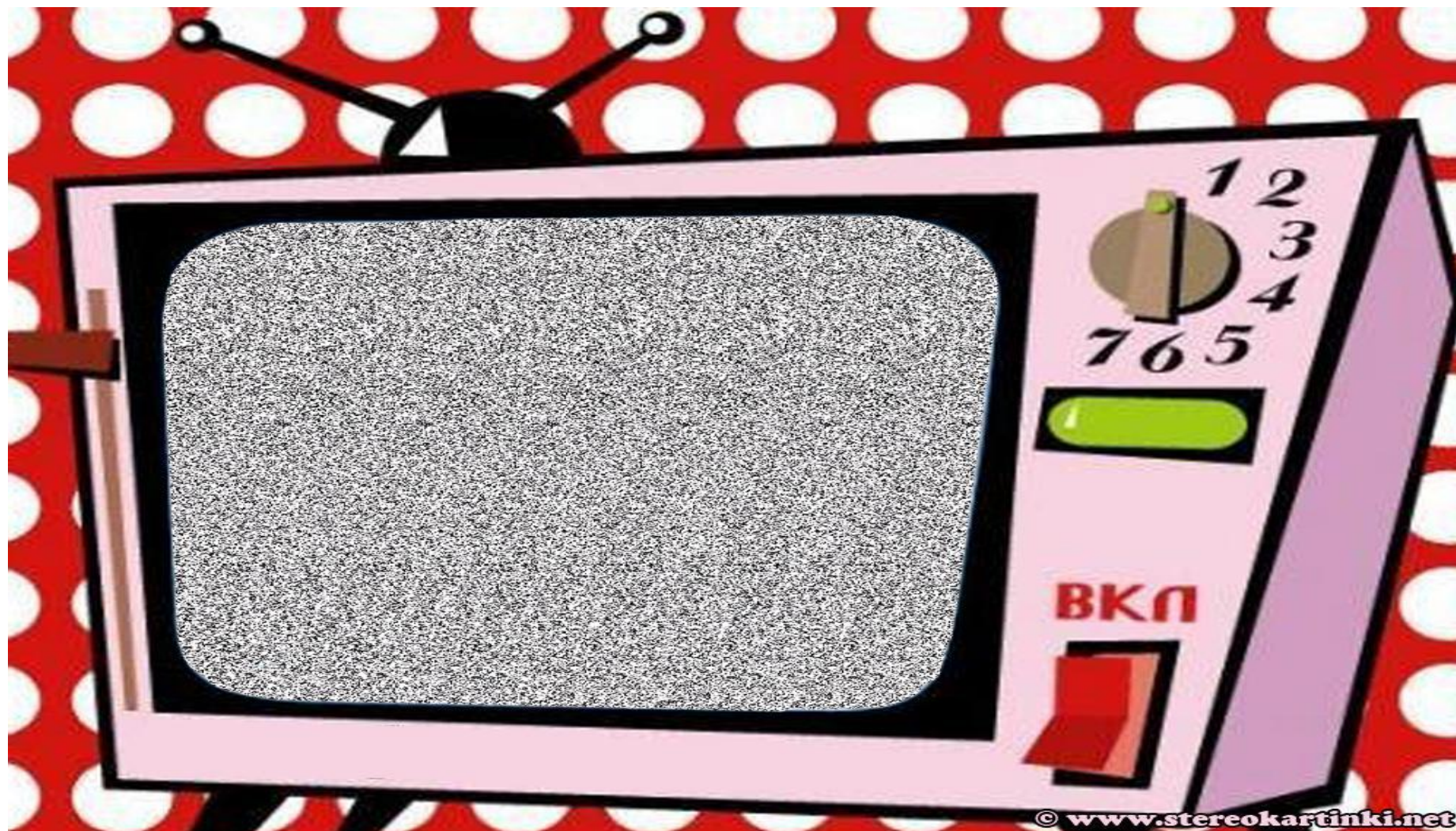
# Концепция я

- Негативная схема отношения к себе:
- «Люди не говорят со мной, потому что меня нельзя любить»
- Эта схема ведет нескончаемому циклу негативных мыслей.
- Это приводит к предубежденному избирательному вниманию.
- Депрессия – мысли содержат негативные определения, а избирательно внимание пропускает негативные определения себя и отрицает позитивные здоровые.
- Негативные определения «Я» коррелируют с более длительными депрессивными эпизодами, демонстрируя цикл негативности.

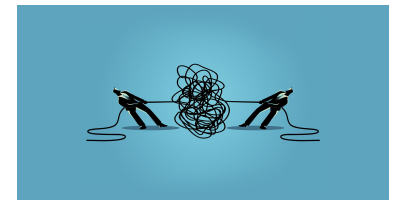
- Я чувствую, что весь мир против меня
- Во мне нет ничего хорошего
- Почему у меня ничего не получается?
- Никто не понимает меня
- Я подвожу людей
- Никто меня не любит
- Я бы хотел быть лучше
- Я такой слабый, тупой, некрасивый, неудачливый и т.п.
- Моя жизнь идет не так как я бы хотел
- Ничего хорошего не чувствую
- Я не могу это больше выносить
- Я не могу начать
- Что со мной не так?
- Я бы хотел быть в другом месте



# Невротик



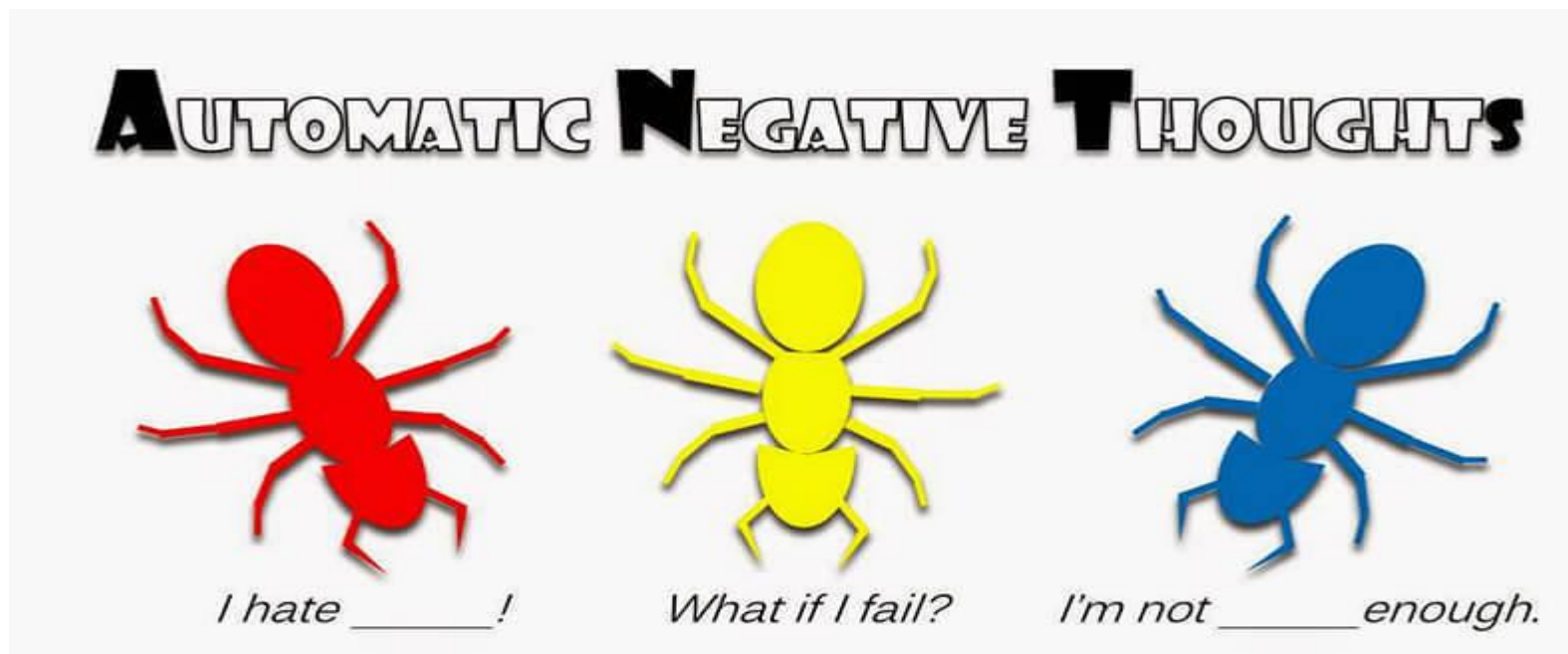
# Когнитивные искажения



- Произвольные умозаключения – выводы даже в отсутствии доказательств для подтверждения- Я ужасный студент
- Избирательное абстрагирование (предубежденное внимание) – игнорирование информации и предположения что то случилось основываясь на деталях взятых вне контекста – Я знаю, он изменяет мне, потому что он посылает смс женщине с работы.
- Сверхобобщения – убеждение, что что-то может всегда случиться, потому что уже случилось прежде – Мой парень бросил меня, поэтому меня никто никогда не будет меня любить.
- Преувеличения- преуменьшения (катастрофизация)– убеждения что что-то более или менее критичное чем на самом деле - Если я не сдам первый экзамен, я провалю весь курс.
- Дихотомическое мышление – крайности в оценке опыта – все или ничего, черное или белое – Я или первый в классе или я ничто.
- Персонализация – принятие всего на свой счет – Я помахал ей и она не ответила, она наверно обиделась.

# Автоматические мысли

- В терминах когнитивной терапии это неосознанные мысли, которые автоматически всплывают в ответ на триггер (действие или событие). Они могут быть полезны – помогают упрощать ежедневные действия, а могут быть вредными и вести к депрессии и тревожности.



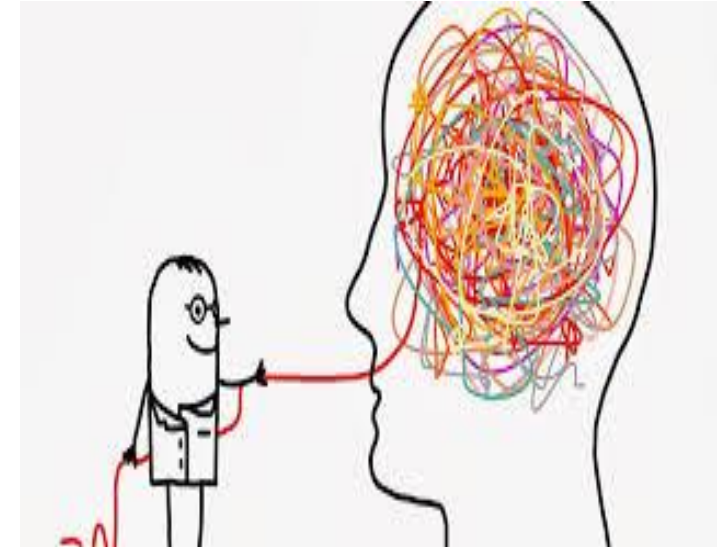


# Техники когнитивной терапии

1. Техники выявления автоматических мыслей
2. Техники проверки обоснованности (валидности) автоматических мыслей и когнитивного реконструирования

# 1. Выявление автоматических мыслей

- Спросить напрямую
- Отыскать неадаптивные визуальные образы
- Техника проигрывания ролей
- Реальная психотравмирующая ситуация



Терапевт не должен навязывать пациенту обобщение, не должен интерпретировать его мысли и поведение.

## 2. Когнитивное реконструирование

- Рациональное обсуждение АМ (автоматических мыслей) при помощи диалога Сократа
- Формирование рационального опровержения АМ



# Техники проверки обоснованности (валидности) автоматических мыслей и когнитивного реконструирования

1. Проверка обоснованности автоматической мысли следствиями из нее.
2. Побуждение к проверке неадаптивной мысли в реальном действии.
3. Сравнение с другими.
4. Метод выявления логических несоответствий.
5. Метод катарсиса.
6. Метод идентификации.
7. Поощрение гетероагрессии (при депрессии).



8. Метод отвлечения
9. Метод записи событий дня
10. Имагинальная техника
11. Метод разыгрывания ролей.
12. Метод трех колонок.
13. Реатрибуция.
14. Переопределение
15. Децентрация.

# Реальная проблема – домашнее задание

- Что вас беспокоит
- Какие мысли?
- Изменение мыслей