

КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Д. В. Ковпак

Доцент кафедры психологии и педагогики Северо-Западного
Государственного Медицинского Университета им. И. И.
Мечникова



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

ХАОС



КОНВЕНЦИЯ



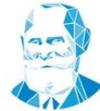
ИНТЕГРАЦИЯ



СИСТЕМА



ЦЕЛОСТНОСТЬ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Под парадигмой, вслед за Т.Куном, мы понимаем модель жизни научного сообщества, подразумевающую специфический набор теорий, методов и необходимого инструментария, принимаемых и применяемых в данном сообществе.

Когнитивно-поведенческая парадигма — это подход, предназначенный для изменения системы оценок, установок и стратегий поведения, с целью помощи человеку в преодолении эмоциональных и поведенческих проблем. Основана на теории, согласно которой поведение и эмоции отчасти обусловлены когнициями и когнитивными процессами, изменять которые можно научиться.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Фундаментальность парадигмы:

- Поведенческая психология $S \rightarrow R$
- Когнитивная психология $S \rightarrow \Theta \rightarrow R$
- Нейропсихология и нейрофизиология
- Психоллингвистика и психосемантика
- Нарративный подход и лингвистический анализ Л. Витгенштейна
- Философский базис



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Философский базис КПТ

Новая эффективная философия – New Effective Philosophy:

Запад – Античность – стоицизм: Эпиктет, Марк Аврелий, Сенека, Зенон

Эпикур – ответственный гедонизм

-Экзистенциализм (Ж-П Сартр, П. Тиллих, М. Хайдеггер)

-Общая семантика (А. Коржибски, В. Джонсон)

-Философия науки (Т. Кун)

-Феноменология (Э. Гуссерль)

Восток – Будда и Лао Цзы



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Влияние других психологических школ

- А. Адлер
- К. Хорни
- Ф. Хайдер
- Г. Салливан
- Г. Келли



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Трилогия разума

Когниция – обработка информации, аргументация, мышление, узнавание, познание, память, понимание

Конация – целенаправленное действие, мотивация, воля, инстинкты, желания

Аффект – эмоции, чувства, настроение



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивными (познавательными) функциями называются наиболее сложные функции головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним:
восприятие информации; обработка и анализ информации; запоминание и хранение; обмен информацией и построение и осуществление программы действий



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивные функции

ВОСПРИЯТИЕ (перцепция) – активный процесс поиска требуемой информации, выделения существенных признаков, сличения их между собой, создания адекватных гипотез и последующего сличения этих гипотез с исходными данными;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивные функции

ПРАКСИС – способность приобретать, сохранять и использовать разнообразные двигательные навыки;

ВНИМАНИЕ – избирательная направленность на тот или иной объект;

ПАМЯТЬ - способность фиксировать факт взаимодействия со средой (внешней или внутренней), сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивные функции

РЕЧЬ - способность обмениваться информацией с помощью высказываний;

ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЕ ФУНКЦИИ – набор высокоуровневых когнитивных процессов, позволяющий планировать текущие действия в соответствии с поставленной целью, изменять реакцию в зависимости от контекста, избирательно уделять внимание нужным процессам и контролировать результат поведения.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когнитивные функции

МЫШЛЕНИЕ сложная форма психической деятельности, обеспечивающая опосредованное и обобщенное познание объективной реальности с помощью сопоставления получаемой информации, нахождения общего и различий, и вынесения суждений и умозаключений.



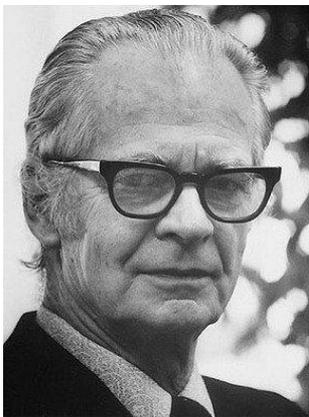
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Поведенческая психология



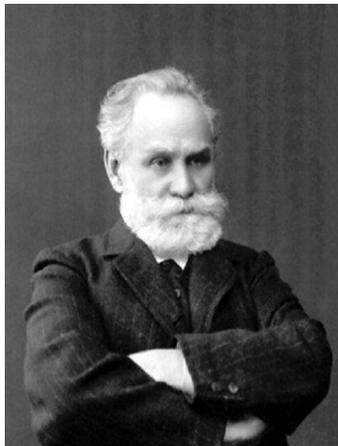
Рене Декарт (1596-1650)



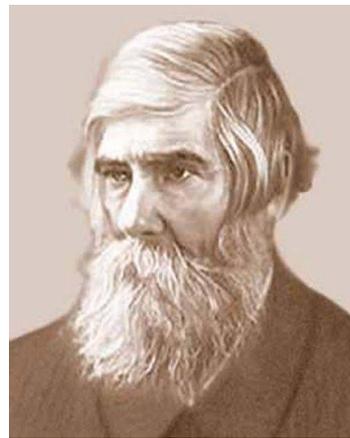
Беррес Фредерик
Скиннер (1904-1990)



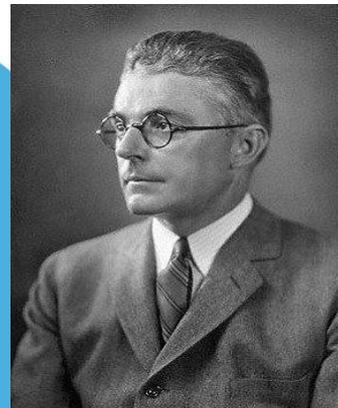
Иван Михайлович
Сеченов (1829-1905)



Иван Петрович
Павлов (1849-1936)



Владимир
Михайлович
Бехтерев (1857-1927)

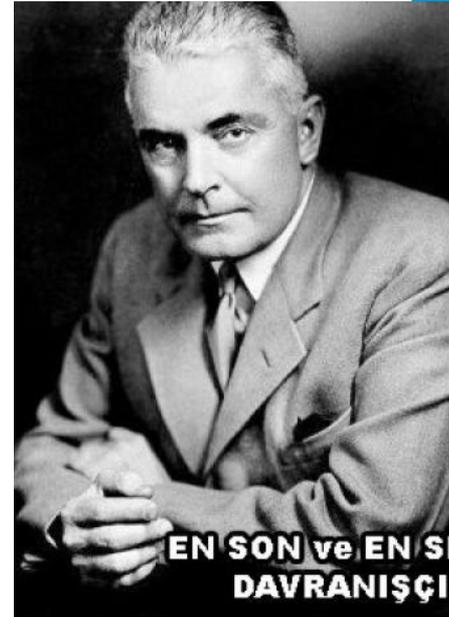


Джон Бродес Уотсон
(1878-1958)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Бихевиоризм как наука о поведении Джон Уотсон (1878-1958)



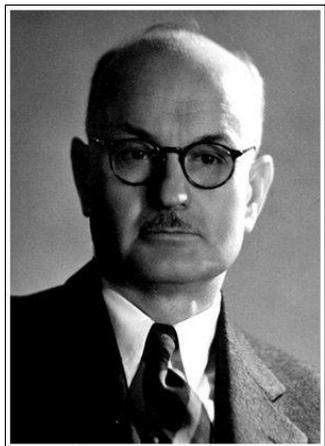
JOHN B. WATSON
(1878-1958)

**EN SON ve EN SIK İLKESİ -
DAVRANIŞÇI KRAM**

В статье «Психология, какой ее видит бихевиорист» (1913) изложил основные идеи науки о поведении. Статья стала бихевиористским манифестом, в котором четко выделен предмет исследования и метод исследования. Предмет – поведение от рождения до смерти. Метод – эксперимент.



д Торндайк (1874-1949)



д Чейс Толмен (1886-1959)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Генри Хед

Когниция зиждется на фундаменте умственных схем ... хранится в памяти ... она основа знаний, принятия решений, стратегий преодоления трудностей

Хэд сэр Генри (Sir Henry Head 4.8.1861, Лондон – 8.10.1940) - английский невролог и нейропсихолог, один крупнейших начала 20 века. Развивал идеи своего учителя Х. Джексона о том, что психические функции представлены в мозгу по уровневому принципу организации, где каждый уровень ответственен за какой-либо компонент этой функции.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Эгон Брунsvик

Восприятие является вероятностным, компенсаторным, подверженным влиянию привычек, мотивации, ожиданий, обучения

Венгерский психолог, с1937г. профессор в США. Основные экспериментальные работы относятся к области константности зрительного восприятия. Развил положение о том, что законы психологии носят вероятностный характер и должны учитывать человеческую экологию, т. е. своеобразие среды, в которой совершаются действия.



1903 - 1955



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивная психология

По результатам исследований одного английского университета, не имеет значения, в каком порядке расположены буквы в слове. Главное, чтобы первая и последняя буквы были на месте. Остальные буквы могут следовать в любом беспорядке, все равно текст читается без проблем. Причиной этого является то, что мы не читаем каждую букву по отдельности, а все слово целиком.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Жан Пиаже

Индивидуализированная когнитивная модель – фиксированная последовательность развития – опыт, трансформировавшийся в концепции (схемы) путем ассимиляции и приспособления

Jean William Fritz Piaget (19 августа 1896, Невшатель, Швейцария — 16 сентября 1980, Женева, Швейцария) — швейцарский психолог и философ, известен работами по изучению психологии детей, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии (другое название — генетическая эпистемология).



1896 - 1980



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

КОГНИТИВНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

- Научение через моделирование - Альберт Бандура
- Дж.Миллер, Е.Галантер, К.Прибрам "Программы и структура поведения"



Альберт
Бандура (1925
- 1988)

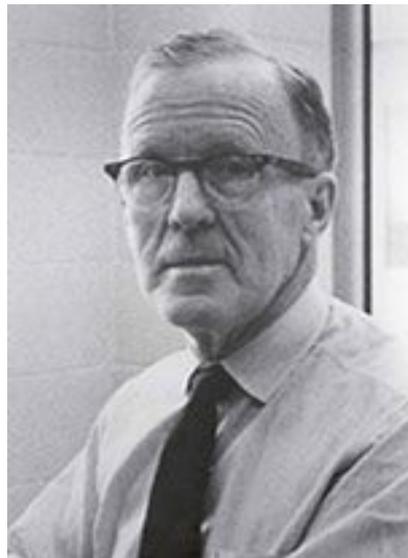


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Дональд Хебб

Когнитивное обучение реализуется «клеточными ансамблями» – нейронными связями и развитием нейронов (нейрогенезом)

Дональд Олдинг Хебб — канадский физиолог и нейропсихолог. Известен работами, приведшими к пониманию значения нейронов для процесса обучения. Его также называют одним из создателей теории искусственных нейронных сетей, так как он предложил первый работающий алгоритм обучения искусственных нейронных сетей.



1904 – 1985



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Ульрик Найссер

В 1976 Найссер написал работу «Познание и реальность», где сформулировал основные проблемы дисциплины.

Ульрик Найссер (англ. Ulric Neisser; 8 декабря 1928, Киль, Германия — 17 февраля 2012, США) — американский психолог, член Национальной академии наук США. Преподаватель Корнелльского университета. Лауреат премий Гуггенгейма и Слоуна. Внес существенный вклад в становление когнитивной психологии во второй половине XX века.



1928 - 2012



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Теории научения

	Основные переменные, которые учитываются в работе	Ученые, представители теории
Бихевиоризм	Стимулы Реакции Подкрепление Наказание	Павлов Уотсон Торндайк Гатри Скиннер Халл
«Переходные» теории	Эволюционная психология Социобиология Стимулы Реакции Подкрепление Посредничество Намерение Цели Ожидания Представления	Вильсон Хебб Толман Коффка Кехлер Вертгеймер
Когнитивные теории	Восприятие Систематизация Обработка информации Принятие решений Решение проблем Внимание Память	Брунер Пиаже Компьютерные модели Модели памяти и мотивации



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Психотерапия опирается на одно простое, но фундаментальное положение, а именно, посредством применения психологических техник поведение человека может быть изменено.

А. Бандура (1961)



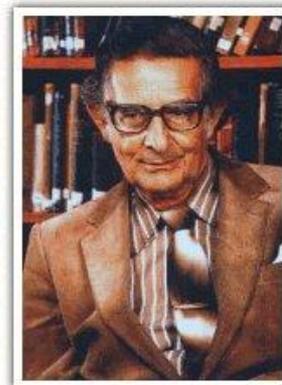
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

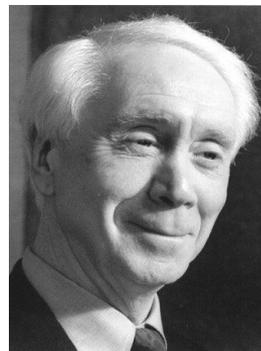
Хотя поведенческая психотерапия ведёт своё начало от создания первой теории научения – теории классического обусловливания И. П. Павлова, в самостоятельное психотерапевтическое направление она оформилась лишь в 50-х гг. прошлого века.

Термин «поведенческая терапия» впервые был использован в конце 50-х гг. независимо друг от друга двумя основоположниками данной школы психотерапии – А.Лазарусом и Г.Айзенком (А. Lazarus, Н. Eysenck). С 1950 по 1960 г. в мире существовали три исследовательских центра, занимавшихся проблемами поведенческой психотерапии.

В одном из них, расположенном в Южной Африке, Вольпе, Лазарус и Рахман (J. Wolpe, A. Lazarus, S. Rachman) занимались разработкой метода систематической десенсибилизации и тренинга ассертивности



Ганс Юрген
Айзенк
(1916-1997)



Арнольд Аллан
Лазарус (1932 -
2013)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Второй центр располагался в США, его сотрудники Линслей и Айлон (O. Lindsley, T. Ayllon) развивали идеи своего учителя и коллеги Б. Ф. Скиннера с целью модификации поведения пациентов с психическими расстройствами; созданная ими методика впоследствии получила название «жетонной экономики».

Исследователи третьего центра – Айзенк, Йетс и Шапиро (H. Eysenck, A. Yates, D. Shapiro) – работали в институте психиатрии Лондонского университета.

Позже, в 60-х г.г., в Стэнфордском университете (США) под руководством Бандуры и Уолтерса (A. Bandura, R. Walters) сформировалась еще одна школа поведенческой психотерапии, развивавшая теорию социального научения.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

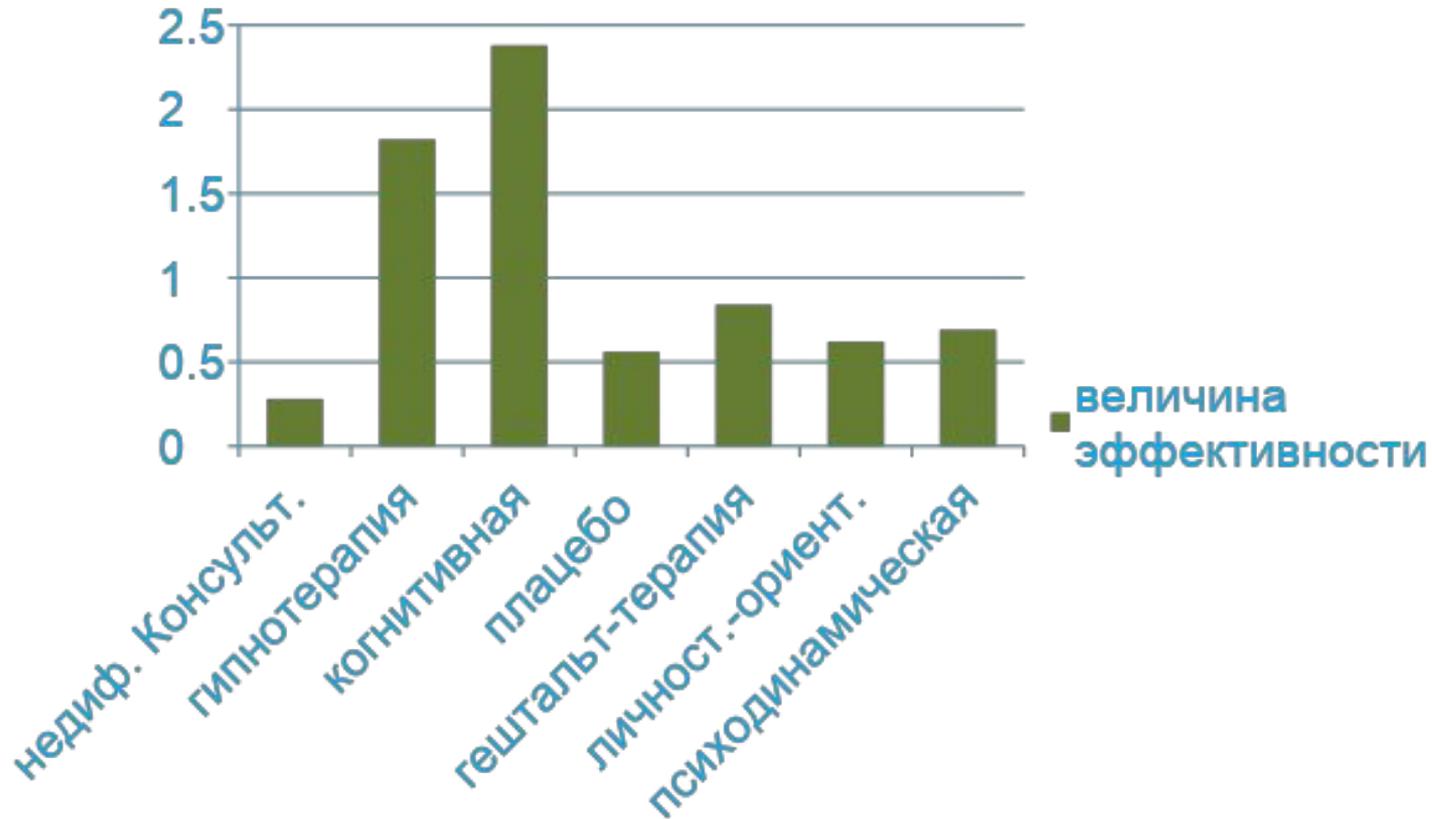
Когнитивно-поведенческая психотерапия

– 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

3 базовых положения:

- Когниции влияют на поведение и эмоции;
- Человек может отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;
- Желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто посредством изменения мышления.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

3 самые популярные школы КПТ

- Рационально-эмотивно-поведенческая психотерапия (А. Эллис)
- Когнитивная терапия (А. Бек)
- Терапия Реальностью и Теория Выбора (У. Глассер)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

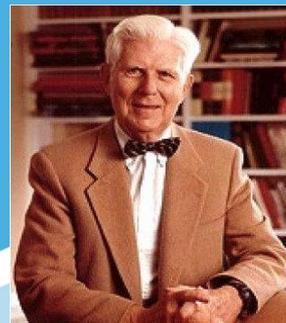
Когнитивная терапия

Основы когнитивной психотерапии были разработаны Аароном Бекем в 60-х г. г. XX в. Бек родился в июле 1921 г. в Провиденсе (США) в семье эмигрантов из России. В 1946 г. получил диплом врача, с 1950 г. начал практиковать в качестве психиатра. С 1954 г. Бек преподает психиатрию в медицинской школе университета штата Пенсильвания, в 1959 г. получает должность ассистента, в 1967 г. становится доцентом, а в 1971 г. – профессором. Начальный этап развития когнитивной психотерапии приходится на период с 1960 по 1963 гг. А. Бек опубликовал более 300 статей и ряд книг, посвящённых когнитивной терапии, в т.ч. «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» («Cognitive Therapy and the Emotional Disorders»), «Когнитивная терапия депрессии» («Cognitive Therapy of Depression») (в соавторстве с Раш, Шо и Эмери), «Тревожные расстройства и фобии» («Anxiety Disorders and Phobias») (в соавторстве с Эмери и при помощи Гринберга), «Любви никогда не бывает достаточно» («Love Is Never Enough»), «Когнитивная терапия расстройств личности» («Cognitive Therapy of Personality Disorders»)



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 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

Базовые убеждения не могут быть названы нормальными или патологическими, их можно разделить лишь на адаптивные или дезадаптивные. Более того, одно и то же базовое убеждение, в зависимости от ситуационных особенностей, в разное время может быть как адаптивным, так и дезадаптивным.

Дезадаптивные убеждения приводят к возникновению выявляемых при анализе автоматических мыслей когнитивных ошибок.

Взаимосвязь мышления, эмоций и поведения была известна ещё древнегреческим философам-стоикам. Они знали, что способ, которым человек интерпретирует свой опыт, предопределяет то, как он будет себя чувствовать и как действовать. А. Бек использовал этот факт как фундамент для построения высокоструктурированной и краткосрочной методики когнитивной психотерапии.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Поскольку эмоции и поведение человека во многом определяются его мышлением (когнициями), то, меняя мышление, можно изменить эмоциональное состояние и повлиять на поведенческую активность человека. Поэтому главное значение в когнитивной психотерапии придаётся изменению процесса обработки информации человеком, трансформации мышления клиента.

Бек считал, что существенной разницы между нормальными и патологическими эмоциями и поведением не существует, и что наблюдаемые при психических расстройствах дисфункциональные эмоции и поведение представляют из себя не принципиально новое явление, а лишь чрезмерно усиленные нормальные адаптивные процессы.



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

Поляризованное мышление



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

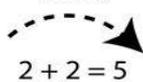
"Это была пустая трата времени", "Я вообще ничего не смог сделать правильно".

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".

Сверхообщение



Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта.

Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на все 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

Произвольное умозаключение – склонность формулировать выводы при отсутствии фактических доказательств, которые подтверждали бы их истинность, или даже при наличии доказательств обратного (т. е. когда реальность совершенно не согласуется с выводами).

Избирательная абстракция (селективное внимание) – избирательное проявление внимания к отдельной, вырванной из контекста, детали при одновременном игнорировании иной, более существенной информации.

Сверхобобщение (сверхгенерализация) – – поляризующее мышление оперирующее крайними позициями и жесткими оценками «все или ничего», «всё прекрасно» или «ужасно», очень хорошо или очень плохо. Синонимичные термины: чёрно-белое мышление, мышление «или – или», поляризованное мышление, мышление по типу «всё или ничего».



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Преувеличение и преуменьшение – некорректная оценка каких-либо событий, расценивание их как гораздо более или менее важных, нежели они есть в действительности.

Персонализация (персонификация) – склонность приписывать себе значение событий, связывать внешние события с собой при отсутствии каких-либо доказательств.

Дихотомическое мышление – это максималистское мышление (т. е. мышление, для которого характерен максимализм), мышление в полярностях всё прекрасно или ужасно, очень хорошо или очень плохо. Синонимичные термины: чёрно-белое мышление, мышление «или – или», поляризованное мышление, мышление по типу «всё или ничего».

Катастрофизация – тенденция выбирать худший прогноз и сценарий будущего, характеризуется мыслями, высказываниями и оценками «кошмар», «ужас», «катастрофа», «конец» и подобными.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когнитивное терапия, как правило, проводится в короткие сроки. Стандартная продолжительность одного сеанса составляет 45 минут. Курс лечения депрессии требует от 15 до 20 сеансов, которые проводятся в течение 12 или более недель лечения. Курс лечения тревожных расстройств состоит из 5 – 20 сеансов. Лечение завершается постепенно: после основного курса лечения клиенты получают возможность на протяжении одного или двух месяцев при необходимости посещать дополнительные занятия.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Когнитивная триада депрессии А. Бека (1963, 1976, 2002):

Негативное отношение

- – **к самому себе** (пациент считает себя ущербным, неадекватным, неизлечимо больным или обделенным; свои неудачи он склонен объяснять якобы имеющимися у него психологическими, нравственными или физическими дефектами)
- – **своему текущему опыту** (пациенту кажется, что окружающий мир предъявляет к нему непомерные требования и/или чинит ему непреодолимые препятствия на пути достижения жизненных целей)
- – **собственному будущему** (обращая взгляд в будущее, депрессивный человек видит там лишь нескончаемую череду тяжелых испытаний и страданий; полагает, что ему предстоит постоянно терпеть трудности, разочарования и лишения; в делах ждет неминуемого провала)



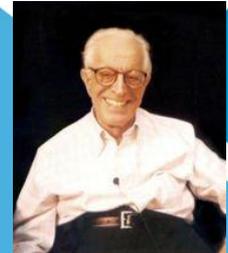
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Рационально-эмотивно-поведенческая терапия

Основоположником рационально-эмотивной психотерапии является Альберт Эллис. Первоначальный её вариант, созданный в 1955 г., Эллис назвал рациональной терапией, но уже в 1959 г. переименовал её в рационально-эмотивную терапию (РЭТ), поскольку полагал, что данный термин точнее отражает суть этого направления психотерапии. Через тридцать с небольшим лет (в 1992 г.), после широкого внедрения поведенческих техник в практику РЭТ, А. Эллис решил добавить в название своего метода слово «поведенческая»: рационально-эмоционально-поведенческая терапия – РЭПТ.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru



Альберт
Эллис
1913-2008

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

РЭТ разделяет все суждения на дескриптивные (описательные, безоценочные) и оценочные. Последние, в свою очередь, 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.).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Для обозначения трёх указанных категорий когниций Эллис предложил использовать термины холодные, тёплые и горячие когниции. Дескриптивные суждения являются холодными когнициями, поскольку они не предполагают сколько-нибудь выраженных эмоций. Рациональные суждения – когниции тёплые, им соответствуют эмоции умеренной силы. Иррациональные установки, не соответствуя реальности, приводят к развитию высокого и длительного эмоционального напряжения, поэтому они получили название горячих когниций.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- $A \rightarrow B \rightarrow C$

- C (события) \rightarrow M (мысли)
 \rightarrow E (эмоции) \rightarrow R
(реакции)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

$S \rightarrow O \rightarrow R$

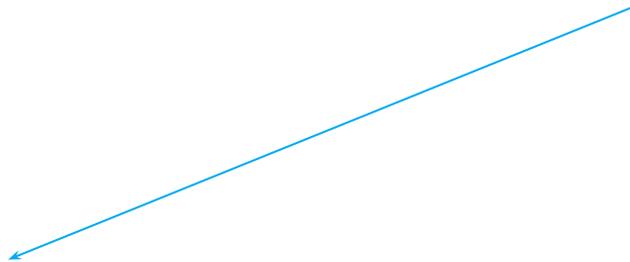
$A \rightarrow B \rightarrow C$

$C \rightarrow M \rightarrow Э \rightarrow P$



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Вторичные нарушения:



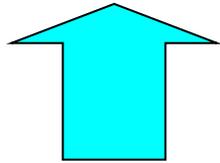
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

ОБЪЕКТ

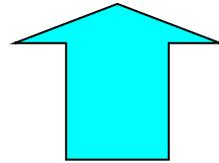


АББЕРАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ

КОГНИТИВНАЯ СТАДИЯ ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ
(обозначение, селекция, интеграция, интерпретация)

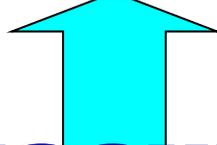


ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ



РАЦИОНАЛЬНЫЕ

УСТАНОВКИ



ПРОТОСХЕМЫ

Осознание правил неадекватной обработки информации и замена их более адаптивными – такова главная задача психотерапии в когнитивной сфере



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

3 уровня инсайтов:

1. События способствуют эмоциональным и поведенческим последствиям, но как люди думают о событиях помогает понять почему они функционируют именно так; Связь В и С;
2. Способ мышления сформирован в прошлом. В настоящем существует продолжающееся самовоспитание способов мышления и системы убеждений, поддерживающих человека на уровне свободном от нарушений и дисфункций;
3. Инсайтов недостаточно для изменений. Человек должен практиковать способы изменения дисфункционального мышления и поведения с целью улучшения уровня функционирования.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Рациональное мышление VS Иррациональное мышление

Рациональное:

- Гибкое и неэкстремальное;
- Способствует достижению целей;
- Логично;
- Основано на реальности и эмпирическом подтверждении.

Иррациональное:

- Жесткое и догматичное;
- Саботирует достижение целей;
- Нелогично;
- Не соответствует реальности.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Различие между здоровыми
функциональными негативными эмоциями
и нездоровыми дисфункциональными
эмоциями

Грусть VS Депрессия;

Обеспокоенность VS Тревога;

Сожаление VS Вина;

Раздражение (неудовольствие) VS
Гнев;

Разочарование VS Стыд.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

SWAT

S - “Should” - «Должен», Установка Долженствования, которую характеризуют когниции жесткие и категоричные; Другие 3 дисфункциональные убеждения вытекают из «должен»:

W – “Worth” – Оценочная Установка, характеризуют когниции, которые связаны с принижением себя и осуждением других;

A – “Awfulizing” – Установка Катастрофизации - катастрофическое мышление;

T – “Tolerance” – Установка Непереносимости Фрустрации (Frustration Intolerance) - когниции, связанные со способностью толерантности к фрустрации;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Алгоритм работы с АВС

1. Спросите о проблеме;
2. Проранжируйте проблемы в соответствии с их тяжестью;
3. Согласуйте проблему над которой будете работать;
4. Оцените С и А;
5. Оцените С и А (не оцененные раньше);
6. Обучите взаимосвязи В и С;
7. Оцените iВ;
8. Соедините iВ с С;
9. Диспут iВ;
10. Сформулируйте rBs;
11. Проверьте понимание;
12. Обсудите домашнее задание;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Спросите о проблеме

- Ориентация на разрешение проблемы;
- Избегайте обобщающих вопросов относительно чувств клиента или его жизненных обстоятельств.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Активное слушание

Еще Плутарх говорил: «Научись слушать и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо»

Выделяют четыре вида активных ответных реакций в общении, обеспечивающих рефлексивное слушание: 1) выяснение, 2) перефразирование, 3) отражение чувств и 4) резюмирование



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Основные ошибки активного слушания:

- *Попугайничание*
- *Игнорирование или принижение чувств собеседника*
- *Отвлечение от собеседника*

Мы способны произнести примерно 125 слов в минуту, однако можем услышать до 400 слов в минуту, то есть мы способны слушать в три раза быстрее, чем говорить



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Активное восприятие невербальных сообщений

Точно интерпретировать невербальные сигналы и сообщения еще труднее, чем правильно идентифицировать значения услышанных слов. Это происходит потому, что такая информация, как улыбка или скрещенные руки, могут выражать множество совершенно различных эмоций.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Уточнение невербальных сообщений

- А) сообщите собеседнику о его действиях замеченных вами и получите от него ответ о наличии или отсутствии с его точки зрения обозначенных действий или явлений;
- Б) скажите ему, как вы понимаете/интерпретируете его действия;
- В) спросите его, верно ли вы его поняли.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Согласуйте проблему над которой планируете работать

- Иногда наиболее актуальная проблема не та, которую клиент хотел бы исследовать;
- Соглашение о цели работы. Помогает создать хороший терапевтический альянс.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Проранжируйте проблемы

- Часто клиенты приходят больше чем с одной проблемой;
- Попросите клиента оценить какая из проблем доставляет наибольший дискомфорт.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Согласуйте проблему над которой планируете работать

- Иногда наиболее актуальная проблема не та, которую клиент хотел бы исследовать;
- Соглашение о цели работы. Помогает создать хороший терапевтический альянс.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Оценка А и С

- Некоторые клиенты способны обсуждать события их жизни в деталях, в то время как другие описывают нежелательные эмоции и поведение;
- Позвольте клиенту самому решать, что обсуждать первым.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Оценка А и С

Оценить то, что не было
обсуждено (оценено) раньше.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когда оцениваем А:

Клиент должен описать конкретную жизненную ситуацию, которая непосредственно связана с дисфункциональными эмоциями и поведением.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Когда оцениваем С:

Оцените являются ли
эмоциональные последствия
функциональными негативными
эмоциями или
дисфункциональными
негативными эмоциями.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Обучите взаимосвязи В-С

- Лучше всего достигается посредством объяснение + пример (история);
- Терапевт не может следовать дальше, пока клиент не поймет и не примет данную взаимосвязь.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Оцените iB

- Помните о дисфункциональных установках клиента относительно себя, других и мира
- Задавайте вопросы способствующие рассуждению о их мышлении:
- О чем Вы думали когда.....?
- Что Вы говорили себе когда.....?
- Не могли бы Вы сказать о чем были Ваши мысли когда.....?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Соедините iB и C

Спросите клиента насколько он осознает как iB связаны с дисфункциональными эмоциями или поведением:

- Вы видите как этот образ мышления приводит к депрессии?
- Вы можете себе представить , что можно не испытывать тревогу, продолжая рассуждать (думать) подобным образом?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Диспут (D) iB

Вызов иррациональным
/дисфункциональным установкам:

3 уровня дебатов:

- Когнитивный;
- Поведенческий;
- Эмоциональный;



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

КОГНИТИВНЫЙ ДИСПУТ

Попытка изменения иррационального и дисфункционального образа мышления посредством работы с убеждениями, философских дискуссий, дидактических методов, а также специфических вопросов.

3 вида когнитивного диспута:

- логический;
- реалистический (эмпирический);
- прагматический (функциональный).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Логический диспут

Алогизмы в мышлении клиента.

- Логично ли рассуждать, что неудача в одном действии, делает из Вас полного неудачника?
- Как логически увязано, что...?
- Вы говорите, что так как Вы точно это хотите, Вы обязаны это иметь?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Реалистический (эмпирический) диспут

Задача – оценка клиентом того насколько его эмпирические убеждения соответствуют реальности.

- Где доказательства этого убеждения?
- Можете ли Вы доказать мне, что это правда?
- Что Вы имеете в виду и откуда Вы это знаете?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Прагматический (функциональный) диспут

Цель – показать клиенту, что сохранение и поддержка иррационального и дисфункционального образа мышления приводит к плохим результатам и отсутствию достижения цели:

- Каким образом этот образ мышления помогает Вам?
- Скажите как этот образ мышления помогает справиться с депрессией?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Поведенческий диспут

Вызов иррациональным и дисфункциональным убеждениям с точки зрения противоположного действия:

- Действуй «как будто»;
- Техники десенсибилизации / наводнения;
- Упражнение «Оставайся там»;
- Этот образ мыслей стоит тех последствий к которым он приводит?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

ЭМОТИВНЫЙ ДИСПУТ

Техника вовлечения эмоций клиента в попытке оспаривания дисфункциональных мыслей:

- рационально-эмотивная образность;
- упражнения атакующие стыд;
- юмор;
- парадоксальные техники.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Сформулируйте rB's

Не достаточно только оспаривать
иррациональные установки клиента.

Клиента надо обучить каким образом
заменять дисфункциональные
установки на рациональные и
функциональные.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Проверьте понимание

- То, что я рассказал имеет для Вас смысл? Скажите как?
- Есть что-то непонятное для Вас о чем мы сегодня говорили?
- В чем сегодняшняя встреча была полезной?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

У НАС ОСТАЕТСЯ 2 МИНУТЫ



С ЧЕМ УХОДИШЬ, ЧТО ДЛЯ ТЕБЯ БЫЛО ЦЕННОГО В ЭТОЙ СЕССИИ?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Обсуждение домашнего задания

- библиотерапия;
- КОГНИТИВНЫЙ диспут iB's
- упражнение на экспозицию;
- форма самопомощи;
- письменное задание или прослушивание записи.



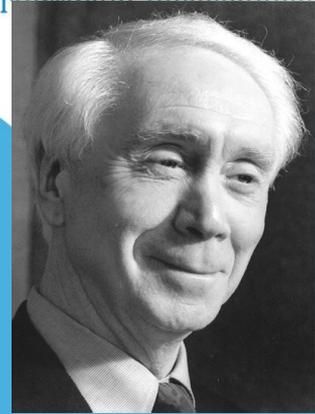
Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Арнольд Аллан Лазарус

Лазарус был создателем мультимодальной терапии и президентом Ассоциации развития бихевиоральной терапии, разработчик мультимодальной терапии как системы комплексного психотерапевтического обследования и воздействия, основанной на совместном рассмотрении поведения (B- behavior), эмоций (A-affect), ощущений (S-sensation), внутренних образов (I-Imagery), когний (C-cognition), межличностных отношений (I-Interpersonal relations) и медикаментозную (наркотическую) зависимость (D-drugs). Отсюда, широко используемая аббревиатура BASIC-ID.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой



27 января 1932 –
1 октября 2013

Дональд Мейхенбаум

Является автором книг «Правила стимулирующего лечения: практическое руководство» (*Facilitating Treatment Adherence: A Practitioner'S Guide*, 1987; совместно с D. Turk), «Снижение и предотвращение стресса» (*Stress Reduction And Prevention*, 1983; совместно с M. Jaremko), «Боль и поведенческая медицина» (*Pain And Behavioral Medicine*, 1983; совместно с D. Turk & M. Genest), «Когнитивная модификация поведения» (*Cognitive-Behavior Modification*, 1974), «Прививка против стресса» (*Stress Inoculation Education*, 1985), а также «Когнитивная модификация поведения: интегративный подход» (*Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach*, 1977), из которых заимствована информация для данной главы. Он был соредактором книги «Пересмотр бессознательного» (*The Unconscious Reconsidered*, 1984; совместно с K. Bowers).



КОГН КОЙ

Дональд
Герберт
Мейхенбаум

род. в 1940 г.,
г. Нью Йорк

Прививочно-стрессовый тренинг навыков преодоления и когнитивная модификация поведения

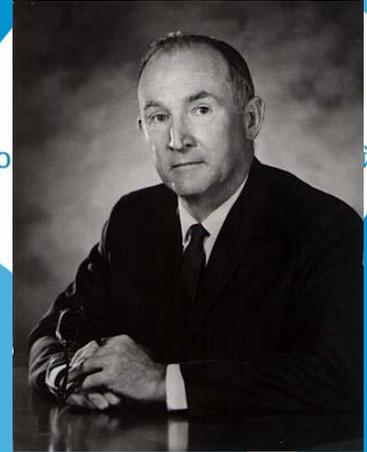
Разговор человека с самим собой может помочь в развитии и регулировании подходящего поведения. Часто можно наблюдать, как маленькие дети используют язык для управления своим поведением во время игры. Особенно часто они говорят сами себе, что они делают при выполнении сложных игровых маневров. Взрослые тоже используют этот прием, когда обучаются новым моторным навыкам.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Джордж Келли

Автор концепции 'личностных конструктов', согласно которой организация психических процессов личности определяется тем, как она предвосхищает ('конструирует') будущие события ('Психология личностных конструктов', 1955). Человек трактовался **Келли** как исследователь, постоянно строящий свой образ реальности посредством индивидуальной системы категориальных шкал - личностных конструктов - и выдвигающий, исходя из этого образа, гипотезы о будущих событиях. Неподтверждение этих гипотез ведет к большей или меньшей перестройке системы конструктов, позволяющей повысить адекватность последующих предсказаний. **Келли** разработал методический принцип репертуарных решеток.



**Келли
Джордж
Александр**
(1905-1966)

Персональная Наука Махони

Направление когнитивно-поведенческой психотерапии, предложенное Махони (Mahoney M. J., 1977). Личностные проблемы рассматриваются как научные; навыки поведения приобретаются в процессе научного исследования, заключающегося в постановке проблемы, сборе данных и их интерпретации, сборе гипотетических предположений, эксперименте, анализе результатов и пересмотре или замене гипотезы.



**Michael J.
Mahoney
(1946-2006)**

Терапия реальностью или Теория Выбора Уильяма Глассера

- 📧 Форма КПТ основанная У. Глассером;
- 📧 «Терапия Реальностью – новый подход к психотерапии». Данная работа написана в 1965 году;
- 📧 Как и Эллис, Глассер был разочарован в классическом психоанализе. Развивал свой подход, работая с трудными девочками – подростками и госпитализированными психотическими пациентами;
- 📧 В 1996 году разрабатывает теорию выбора.



КОГН

еской

William Glasser

1925 — 2013

Эмоции в терапии реальностью

- Человек – творец, а не жертва своих эмоций;
- «Депрессия», «тревога», «психоз» как существительные отвергаются терапией реальностью и теорией выбора;
- Поведение и чувства определяются глаголом.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

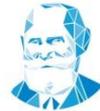
Процесс терапии

W – Что ты хочешь?

D – Что ты делаешь для того, чтобы получить желаемое?

E – Оценка действий. То, что ты делаешь, помогает тебе получить, то, что ты хочешь?

P – План действий.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Характеристика хорошего плана действий

- Простой;
- Достижимый;
- Измеряемый;
- Непосредственный (можно начать сразу);
- Может быть пересмотрен;
- Хочу и чувствую необходимость в исполнении;
- Позитивный;
- Своевременный;
- В рамках контроля исполнения;
- Есть возможность оценки.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

3 этапа развития КПТ

Как отмечает В. Нойфельд в истории развития КПТ можно различить 3 фазы: в первой фазе в фокусе исследования находилось поведение и возможности его модификации, во второй — мышление и возможности его модификации. В третьей фазе, начавшей развиваться в 90е годы XX века, в фокус исследования больше входят эмоции, отношения, интеракции, темы ценностей и смыслов, духовность.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Основными течениями третьей волны являются:

1. **Когнитивная терапия основанная на осознанности — MindfulnessBasedCognitiveTherapy (Segal et al., 2002).**
2. **Основанная на осознанности редукция стресса — MindfulnessBased Stress Reduction (KabatZinn, 1990).**
3. **Терапияпринятияиответственности — Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999).**
4. **Диалектико-поведенческая терапия — Dialectical behavior therapy (DBT) (Linehan, 1996).**
5. **Функционально-аналитическая терапия — Functional analytic psychotherapy (FAP) (Kohlenberg, Tsai, 1991).**
6. **Схемотерапия — Schema Therapy (Young, 1990).**
7. **Десенсибилизация и переработка движениями глаз — Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Shapiro, 1989)**
8. **Метакогнитивная терапия — Metacognitive Therapy (Clark, Wells, 1994).**



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Список литературы

- Алберти Р.Е., Эммонс М.Л. Умейте постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М., 1992.
- Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.
- Андерсон Дж. Думай, пытайся, развивайся. С.-Пб., 1996.
- Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. № 3. С. 49-68.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия. Т.1./под ред. А.Б. Фенько
- Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия пограничного расстройства личности// Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. № 2.
- Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство, М.: Вильямс.- 2006. – 400 с.
- Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
- Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков/ Под общей редакцией проф. Ю.С.Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- Гаранян Н.Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. № 3. С. 27-48.
- Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия, тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. № 4. С. 18-48.
- Дернер Д. Логика неудачи: Стратегическое мышление в сложных ситуациях / Пер. с нем. – М.: Смысл, 1997. – 240 с.
- Джордж Р., Кристиани Т. Консультирование: теория и практика / Пер. с англ. А.Шадура. – М., 2002.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия; СПб:Речь 2001; 256 стр.
- Лайнен М.М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. – М.: Вильямс, 2008. – 592 с.
- МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / пер. с англ. Т.Саушкиной. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
- Морли Ст., Шефферд Дж., Спенс С. Методы когнитивной психотерапии в тренинге социальных навыков. СПб., 1996.
- Московский психотерапевтический журнал. Спецвыпуск по когнитивной терапии. М., 1996 № 3.
- Московский психотерапевтический журнал. Специальный выпуск по когнитивной психотерапии, М., 2001 № 4.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
- Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2007. – 175 с.
- Ромек Е.А., Филатов Ф.Р. Что такое РЭПТ? Рациональность как образ жизни.
- Уолен С., ДиГусепп Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия / Пер. с англ. Общ. Ред. – М.: Институт гуманитарных знаний, 1997. – 257 с.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
- Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. (Серия «Ступени психотерапии»).
- Эллис А. Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 352 с.: ил.
- Эллис А. Пересмотр основ рационально - эмотивной терапии (РЭТ) // Эволюция психотерапии: Сборник статей. Т. 2. Осень патриархов: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия / Под ред. Дж.К. Зейга / Пер. с англ. - М.: Независимая фирма "Класс", 1998.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса, СПб.: Питер, 1999.
- Эллис А. Рационально-эмотивная психотерапия // Джеффри К., Зейг В., Майкл Мьюнион - Психотерапия – что это? М.: Изд-во Класс.
- Эллис А. Эволюция рационально-эмотивной и когнитивно-бихевиоральной терапии // Эволюция психотерапии: Сборник статей. Т. 2. Осень патриархов: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия / Под ред. Дж.К. Зейга / Пер. с англ. - М.: Независимая фирма "Класс", 1998
- Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику. Питер. 1997

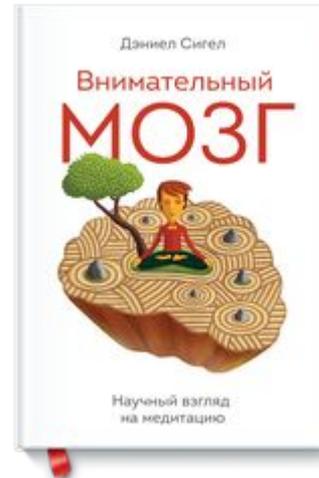


Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Список литературы по «3 волне» КПТ

- Дэниел Сигел, **ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МОЗГ. НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА МЕДИТАЦИЮ** (2016)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

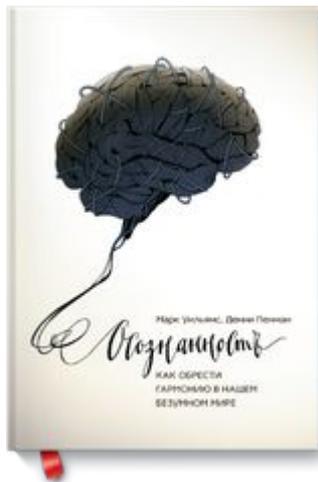
Дэниел Сигел, МАЙНДСАЙТ. НОВАЯ НАУКА ЛИЧНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ (2015)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Марк Уильямс, Дэни Пенман,
ОСОЗНАННОСТЬ. КАК ОБРАСТИ
ГАРМОНИЮ В НАШЕМ БЕЗУМНОМ
МИРЕ (2014)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Грег МакКеон,
ЭССЕНЦИАЛИЗМ. ПУТЬ К
ПРОСТОТЕ (2015)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

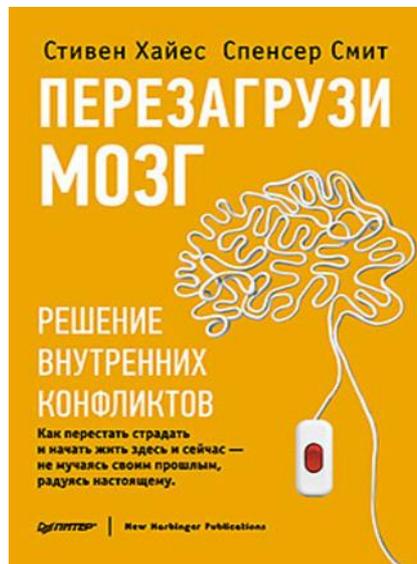
- Видьямала Берч, Денни Пенман
**ОСОЗНАННАЯ МЕДИТАЦИЯ:
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО СНЯТИЮ
БОЛИ И СТРЕССА (2014)**



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Стивен Хайес, Спенсер Смит,
ПЕРЕЗАГРУЗИ МОЗГ. РЕШЕНИЕ
ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ (2014)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Расс Хэррис, ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ. ПЕРЕСТАЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ – НАЧИНАЕМ ЖИТЬ (2014)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

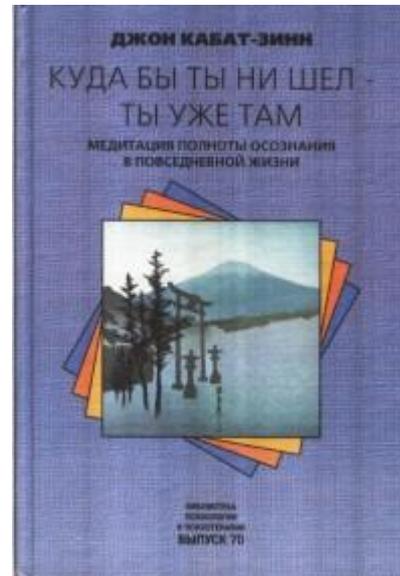
- Джон Кабат-Зинн, ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ: В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, В ЛЮБОМ МЕСТЕ (2013)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Джон Кабат-Зинн, КУДА БЫ ТЫ НИ ШЕЛ – ТЫ УЖЕ ТАМ
(2001)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

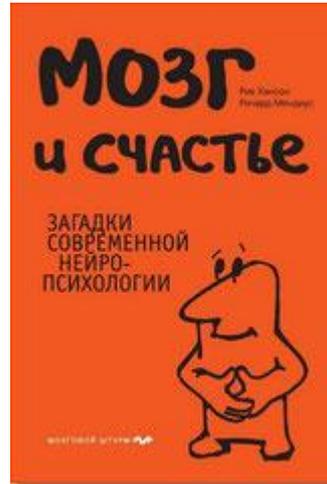
- Энди Паддикомб, МЕДИТАЦИЯ И ОСОЗНАННОСТЬ: 10 МИНУТ В ДЕНЬ, КОТОРЫЕ ПРИВЕДУТ ВАШИ МЫСЛИ В ПОРЯДОК (2015)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

- Рик Хансон, Ричард Мендиус, МОЗГ И СЧАСТЬЕ. ЗАГАДКИ СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРОПСИХОЛОГИИ (2011)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

- Майкл Часкалсон, ЖИВИ ОСОЗНАННО, РАБОТАЙ ПРОДУКТИВНО: 8-НЕДЕЛЬНЫЙ КУРС ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ (2014)



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



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Носсрат Пезешкиан, 1997 г. Вручение сертификатов специалистов и преподавателей



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru





Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Д.В. Ковпак

Страхы, 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) 516-33-66.
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

14 и 15 мая 2016 года

II Международный Съезд Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии.

Уважаемые коллеги, Ассоциация Когнитивно-Поведенческой Психотерапии предлагает уникальную возможность прохождения обучения напрямую от профессионалов в когнитивной терапии самого высокого уровня. Это профессора и преподаватели Института Бека, Института Элиса, Академии Когнитивной Терапии и других ведущих мировых центров. Мы рады сообщить вам об очередной уникальной возможности – визите одной из наиболее ярких звезд КПТ сегодня, Роберта Лихи.



Роберт Лихи (Robert L. Leahy) Доктор психологии, профессор Йельского университета, декан факультета психиатрии Медицинской школы Университета Пенсильвании под руководством Аарона Бека (Professor of Yale University completed a Postdoctoral Fellowship in the Department of Psychiatry, University of Pennsylvania Medical School under the direction of Dr. Aaron Beck), президент Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии, президент Международной ассоциации когнитивной психотерапии, экс-президент Академии когнитивной терапии, директор Американского института когнитивной терапии (Director of the American Institute for Cognitive Therapy in New York City), профессор Медицинского колледжа Уэйл - Корнелл.

Автор и редактор 17 книг, включая «Лечение и интервенции при депрессии и патологического состояния тревоги» (совместно с Холланд), «Преодоление сопротивления в когнитивной терапии», «Биполярные расстройства: подход когнитивной терапии» (совместно с Ньюман, Бек, Рейли-Харингтон, Гвилей), «Техники когнитивной терапии» (совместно с Джонсоном), «Современная когнитивная терапия», «Терапевтические отношения в когнитивной и поведенческой терапии» (совместно с

Гилбертом), «Мучительная панацея», «Свобода от тревоги: разгадать страхи до того как они разгадают тебя». Книги переведены на 11 языков и широко используется по всему миру в обучении когнитивно-поведенческих терапевтов.

Также доклады и семинары на съезде будут представлены многочисленными выступающими отечественными и зарубежными специалистами. Подробнее на официальном сайте Ассоциации www.associationcbt.ru

Стоимость участия в первом дне Съезда 14 мая 2016 года (плерное заседание и мастер-классы)
при оплате до 31 декабря 2015 года – 6000 руб., до 30 апреля 2016 года – 8 000 руб., в мае – 10 000 руб.
Стоимость участия в семинаре Роберта Лихи 15 мая 2016 г. при оплате: до конца ноября – 10 000 руб., декабря – 11 000 руб., января – 12 000 руб., февраля – 13 000 руб., марта – 14 000 руб., апреля – 15 000 руб., в мае – 20 000 руб.

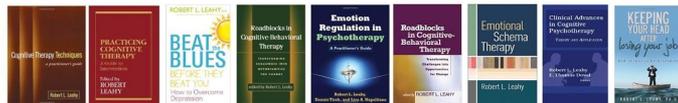
Участие в пленарном заседании Съезда для участников семинара Р. Лихи – бесплатное!
Членам АКПП предоставляется скидка 10 %!

Контакты Оргкомитета

Адрес: Санкт-Петербург, пр. Металлистов, д. 116, лит. А, Клиника лечения депрессий и фобий.

Телефоны +7 (812) 404-06-56 и +7 (812) 922-44-19

E-mail info@associationcbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru