

ЭФФЕКТИВНЫЕ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

Бубнова Ирина Викторовна,
Медицинский (клинический) психолог,
Руководитель отделения медицинской
(клинической) психологии Института
психотерапии и медицинской психологии
им. Б.Д. Карвасарского

Когнитивно-поведенческие техники:

- Когнитивные
- Поведенческие
- Эксперенциальные
(создание новых паттернов
реагирования,
переписывание
«эмоционального следа»)

Когнитивное прояснение:

Любое **не-одно-значное** понятие (например, «низкая самооценка», «неуверенность», «моя проблема» или «мои истерики» и т.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 этому?

Важно!

- Пока убеждение не привязано к жизненному опыту изменить его крайне трудно!
- Реконструирование жизненного опыта (лучше построить линейку жизни – 5 лет – 14 лет – 20 лет – сейчас)

Копинг-карточки

- Условие: регулярное применение (читать в ситуации и вне ситуации).
- **Описание типичной (повторяющейся) ситуации;**
- **Альтернативные мысли:** другие мысли, которые могут быть в этой ситуации...
- **Альтернативное поведение:** что мне сейчас сделать, когда мне в голову лезут эти мысли?
- **Фиксация на ресурсах**
(самоинструктирование).

Переписывание сценария

- **Релаксация.**
- **Вызываем в воображении актуальную болезненную ситуацию и эмоции.**
- **Аффективный мост:** Когда была наиболее ранняя ситуация, где ты почувствовал (а) себя так? Детально расспрашиваем пациента.
- **Вводим в воображаемую ситуацию «помогающую фигуру»** (придумать и описать).
- Устранив опасность, **усиливаем чувства безопасности и привязанности.**
- **Переносим эмоциональное разрешение** детской ситуации на текущую ситуацию в жизни клиента.

Условия любой КПТ

техники:

- Информированность пациента;
- Своевременность применения (научить пациента отслеживать и применять технику до сверх-интенсивного переживания);
- Осознанность цели для пациента;
- Индивидуальный подход.

Без- условный стимул (без условий – сам по себе...врожденный)

Самые простые безусловные (врожденные или глубоко заложенные) рефлексy...

- Мышечная память!
- Дыхание или мышление! Его замедление...
- Расслабление (?! Очень индивидуально!!!)
- Юмор, смех!
- Эмоциональная разрядка!
- Физическое удовольствие (еда, музыка , запахи, прикосновения и т.д.)
- Любое приятное отвлечение человека...!

Главная цель! Найти основу для формирования и тренировки нового реагирования!

ЛЮБОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – СЛОЖНЫЙ АНСАМБЛЬ ДЕЙСТВИЙ...

1. Разложите нежелательное поведение на несколько частей (чем больше, тем лучше).
2. Какую часть легче убрать?
3. Сформулируйте задание для поведенческого эксперимента.
4. Подкрепление.

Внутри-наружу

- Многие пациенты «захвачены» переживаниями и мыслями, потому не умеют переключать внимание 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?

Важные настройки...

Психотерапевт отвечает за:

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

Пациент готовим к...

- Готовность **проявлять себя** (искренность проявления)
- Готовность **думать** над «сложными» вопросами психолога...
- Готовность **ставить перед собой и психотерапевтом вопросы о себе!!!**
- Готовность **по-другому** реагировать, действовать, принимать решения и т.д.
- Готовность **обсуждать** это (те темы, вопросы, сферы, которые возникают на сессиях)

Результат терапии

- Снижение интенсивности неэффективного переживания...
- Перестать думать и делать по-старому...
- Начать думать и делать по-новому...

3 признака хорошей (эффективной) сессии:

- Пациент задумался (?!);
- Изменения психоэмоционального состояния (заинтересованность, воодушевление, надежда);
- Пациент становится активен (высказывает свою позицию, спрашивает - себя или вас, интересуется чем-то).