

Презентация терапевтического кейса

**АССОЦИАЦИЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

Для внутрикорпоративного пользования



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Жалобы:

Жалобы: синдром хронической усталости, приступы физической тревожности (дрожание подбородка, внутренняя дрожь) с невозможностью расслабиться, чувство напряженности, несостоятельности, перепады настроения.

Проблемы: не могу заставить себя ходить по врачам для обследования дочери.

Запрос клиента: спокойно говорить о ситуации с ребенком без драмы и физических симптомов

Цель: отслеживать и понимать, что вызывает тревогу и превращать понимание в план действий, что дает силы на осуществление



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Анамнез жизни

Росла в полной семье, есть старшая сестра (разница в возрасте 10 лет).
Мать описывает как заботливую, тревожную, напряженную, контролирующую, эмоционально малодоступную.

Отец щедрый, взрывной, непредсказуемый, гордый, выпивает. Помнит, что в детстве были ночные кошмары, была эмоциональным, тревожным ребенком, боялась высоты.

Образование: высшее техническое – специалитет, программист

Переподготовка – педагог (неоконченное)

Переподготовка, повышение квалификации – клинический психолог, трансперсональный тренер, психосинтез, эмбодимент, чистый язык

Семейное положение : замужем, в 2008 году родила дочь

Работала с 2001 года разработчиком ПО

С 2018 года не работает.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Анамнез расстройства (проблемы)

После рождения дочери спустя некоторое время стала замечать, что ребенок плохо набирает вес, медленно растет, более утомляемый, чем сверстники, плохо усваивает пищу.

Начали ходить по врачам, обследоваться на редкие и генетические заболевания, конкретный диагноз установить не удавалось, были периоды, когда всерьез подозревали муковисцидоз, целиакию, были ситуации, когда говорили, «мамочка не придумывайте, просто вы плохо кормите ребенка, вырастется».

«Длительная ситуация угрозы и неопределенности в отношении близкого человека (ребенка, дочь сейчас ей 13 лет) на фоне личного кризиса, кризиса отношений, процесса сепарации с родителями, переезда, нехватки сна (работа по ночам). На фоне стресса ухудшение здоровья. Работа с психологом с середины этой ситуации. Тревога. Депрессия. Выход из депрессии через терапию антидепрессантами, телесно-голосовую терапию, групповую психотерапию, обучение, направленное, в первую очередь на личную проработку. Эту ситуацию не воспринимала как травмирующую вплоть до недавнего времени, были вытеснены эмоции, осознать помог ковид. Период восстановления с 2018 года. Последние 2



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

4. Концептуализация по Дж. Бек и/или концептуализация АКПП:

- глубинные убеждения
- промежуточные убеждения, отношения, условные предположения, правила
- компенсаторные стратегии
- три ситуации (срезы) с ключевыми когнициями (Key cognitions), которые ассоциированы с промежуточными и глубинными убеждениями



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

5. План терапии со стратегическими и тактическими целями, задачами, этапами
6. Терапия: этапы, методики, техники. Результаты тестирования по шкалам А. Бека и опросникам по профилю клиента.
7. Протокол № 2 (ЭМУУМЭ) реструктуризация убеждений с отражением процентов выраженности эмоций/физиологии/поведения и доверия мыслям и убеждениям



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

8. Динамика и результаты проведенной терапии
9. Анализ проведенной работы: что вызвало сложности и что помогало достижению результатов



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

ПРОТОКОЛ АКТИВ №1

СМЭР ©

Ситуации/ События	Мысли	Эмоции	Реакции	
<p>После консультации, прочитала про СМЭР, не могла напечатать страницу из ворда т.к. перепутала количество копий и номера страниц.</p>	<p>Мне нужно качественно делать дз. Я снова хочу быть «удобной». Быть «удобной» опасно для меня и моего ребенка, это было причиной проблем. Вспоминаю ситуацию. Мне нужно это прекратить.</p>	<p>Опустошенность Выключенность Отстраненность -> Боль 70%, печаль 80%, вина 30%, страх 70%, стыд 30%, злость 60%</p>	<p>Тело (физиология) Тяжесть в голове, тяжесть на вдохе, напряжение в шее, челюсти и скулах</p>	<p>Поведение Желание съесть что-то, выбор в сторону сладкого – 2 сырка. Залипаю в смартфон Уход в себя, взгляд в пустоту</p>

Протокол АКПП №1

СМЭР ©

Ситуации/ События	Мысли	Эмоции	Реакции	
После заполнения предыдущей строки СМЭР, шли с мужем к метро	Я все испортила. Я не нужна. Никчемна, бессмысленна. Я не подхожу. Я не справляюсь.	вина (мне кажется, что эти чувства не текущие, а будто из прошлого) 70?	Тело (физиология) Отсутствие тонуса, усталость, желание присесть, трудно идти.	Поведение «Уход в себя» Много, сильно и долго зеваю



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Протокол АКПП №1

СМДР ©

Ситуации/ События	Мысли	Эмоции	Реакции	
Прочитала в ленте фейсбук про исследование о значительном повышении риска диабета 1 типа у детей переболевших ковидом.	Мы слабые как родители. Это опасно, надо действовать, Ошибка фатальна	Страх 90%	Усталость, отсутствие тонуса, желание присесть	Съезжаю на корточке в коридоре – посидеть, залипаю в телефон.

Cognitive Conceptualisation Diagram

(Judith Beck, 1993)

папа ждал мальчика, конфликты между родителями с алкоголизацией отца

Core Belief(s) – Никчемность, беспомощность

Conditional Assumptions/Beliefs/Rules

Условные Предположения/Убеждения/Правила

Compensatory Strategies – Компенсаторные стратегии



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Ситуация 1

Не могла разобраться с

Я снова хочу быть «удобной».

Быть «удобной» опасно для меня
и моего ребенка.

Страх, стыд, злость

Заедание, уход в гаджеты,
себя

Ситуация 2

Воспоминания о заполнении
СМР

Я не подхожу. Я не справляюсь.

Я никчемна, бессмысленна.

Вина

«Уход в себя»

Ситуация 3

Прочла информацию

Мы слабые, надо действовать

Ошибка фатальна

Страх

Залипание в телефон

Протокол АКПП №2

Сводная таблица ЭМУУМЭ ©



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Д Э/Ф/П	Д М	Д У	Ф У	Ф М	Ф Э/Ф/П
Дис- функционал ьные Эмоции/ Физио- логия/ Поведени е (%)	Дис- функционал ьные Мысли (%)	Дис- функционал ьные Убеждени я (%)	Функци- ональные Убеждени я (%)	Функци- ональные Мысли (%)	Функци- ональные Эмоции (%)