

Основные положения  
когнитивной психотерапии и её  
применение при работе с  
подростками, пострадавшими от  
насилия

Лектор: к.м.н. Земляных М.В.

2.06.2014

# Когнитивная психотерапия

- Является одним из направлений когнитивно- поведенческой психотерапии ( зачастую термины рассматриваются как идентичные)
- Базируется на положениях, находящихся в абсолютной конфронтации с психоанализом, т.е. определяющими считает когнитивные ( сознательные ) процессы

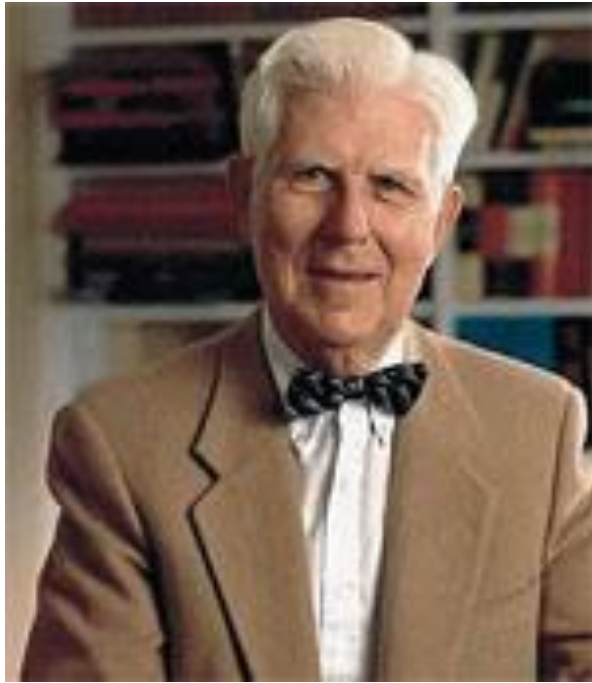
# Распространённость

- По частоте распространённости занимает второе или третье место после интегративной и психодинамической терапии

# Популярность обусловлена :

- Научной обоснованностью
- Высокой эффективностью
- Экономичностью
- Структурированностью, разработанностью моделей определения «мишеней» психотерапии, алгоритмов вмешательства

# Основатель когнитивной психотерапии : Аарон Бек.



Основатель рационально –  
эмотивной поведенческой терапии  
Альберт Эллис



# Базисные положения

Система А В С

А  С

А - активирующее событие

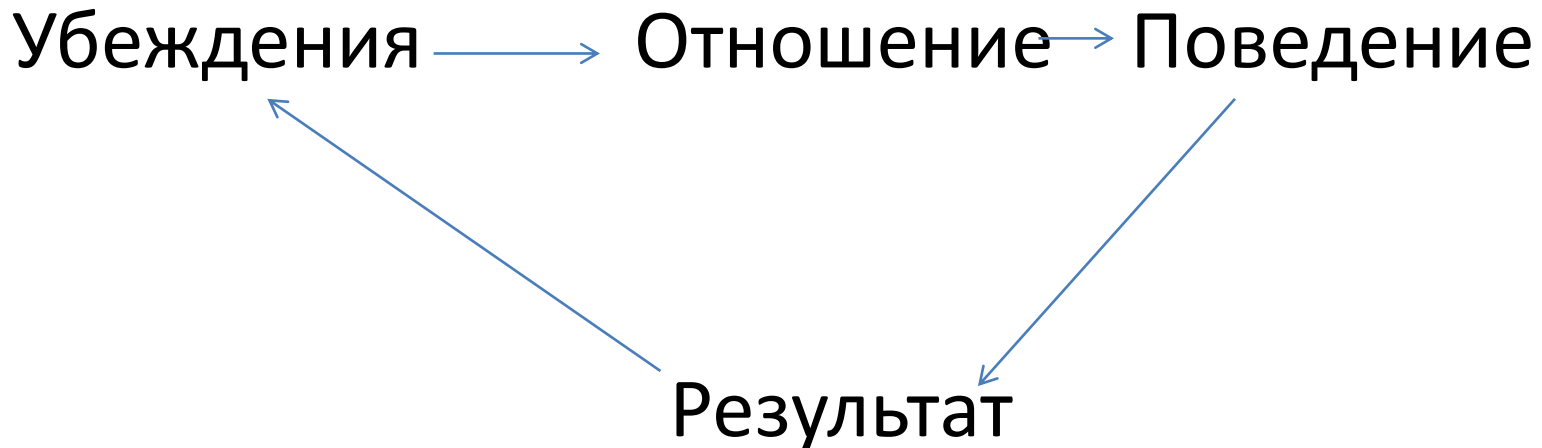
С – последствия ( эмоции и поведение)

А  В  С

В – когниции ( мысли, убеждения)

# Базисные положения

Связь с поведением и результатом





# Когнитивная модель депрессии

- Когнитивная триада ( негативное отношение к себе, окружающему миру и будущему)
- Преобладание негативного мышления и ослабление позитивного
- Формирование когнитивных искажений, влияющих на эмоции и поведение

# Когнитивная модель тревоги

- Ослабление способности воспринимать сигналы безопасности с усилением и акцентом на восприятие сигналов опасности
- Формирование когнитивных искажений

Негативная когнитивная схема имеется в латентном состоянии и запускается обычно стрессом.

Важен не стресс сам по себе, а как индивид его трактует.

Имеют значение нарушение формирования поведенческих навыков и навыков саморегуляции.

# Когнитивные искажения

«Произвольное отражение» – формулирование выводов при отсутствии свидетельства в их поддержку, например: «я неудачник», «я знаток секса», «я испорчена»;

# Когнитивные искажения

- «селективная выборка» – построение заключения, основанного на деталях, вырванных из контекста: «меня не любят в школе, так как я из приюта»;
- «генерализация» – построение общих выводов, основанных на одном факте: «мне уже никогда не повезёт», «моя жизнь не сложилась», «у меня никогда ничего не получится»;

# Когнитивные искажения

**Преувеличение и минимизация.**

**«Катастрофическое мышление»** – «если я не смогу сделать это, можно уже больше ни на что не рассчитывать.... Это будет конец...»

**Минимизация** – «... ну повезло.... Не факт, что это всегда.... Это, скорее, исключение.»

# Когнитивные искажения

- «полярное (чёрно-белое) мышление»: Возможны только полный успех или полное поражение, люди только хорошие или только плохие; «в этом мире все подлецы», «хороших людей нет»;
- «персонализация» – отнесение событий к собственной личности: «теперь все смотрят на меня так, потому что знают, что со мной произошло»;

# Когнитивные искажения

**Принятие на свой счет:** «Когда у меня что-то не получается, это очевидно для всех и привлекает всеобщее внимание».



# Примеры дисфункциональных (иррациональных убеждений)

**«мир – это неприятное и небезопасное место»;**  
**«людям нельзя доверять»;** «все хотят только использовать тебя»;  
**«тело – просто источник дохода»;** «деньги можно заработать легко и просто, а учиться незачем».

Когнитивные искажения по А.Беку ещё называются неадаптивными мыслями их неадаптивность усиливается по мере того, как эти мысли приобретают **автоматический характер.**

# Когнитивные проблемы

- **преувеличение негативных событий и минимизация позитивных, что приводит к усилению депрессивной симптоматики.**
- **Подобная симптоматика реже бывает ведущей, чаще всего она сопутствует другим симптомам. Для устранения когнитивных искажений используются техники когнитивно-поведенческого подхода.**

# Когнитивная терапия

- Когнитивная терапия чаще используется в индивидуальном формате в работе с детьми от 12 лет с нормальным интеллектуальным развитием, имеющих склонность к самоанализу, рассуждениям о собственных мыслях, представлениях и фантазиях.
- Её мишенями являются убеждения, формирующие чувство вины, негативное представление о себе и о будущем, низкую самооценку

# Этапы когнитивной терапии.

**I этап — идентификация (опознание)  
неадаптивных мыслей**

**II этап — отдаление**

**III этап — проверка истинности  
неадаптивной мысли**

**IV этап — когнитивное реструктурирование**

# Техники работы с неадаптивными мыслями

- 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 в системе убеждений клиента.**

- 5. Метод катарсиса.**
- 6. Метод идентификации**
- 7. Поощрение гетероагрессии (при депрессии) .**
- 8. Метод отвлечения .**
- 9. Метод записи событий дня.**
- 10. Метод воображения.**

- 11. Метод разыгрывания ролей.**
- 12. Метод трёх колонок.**
- 13. Реатрибуция.**
- 14. Переопределение.**
- 15. Децентрация.**
- 16. Домашние задания, дневники,  
календари, чтение определённых книг.**



КБТ является также отличным средством **самопомощи**, что широко используется как при терапии неврозов и депрессий, так и при терапии ПТСР.

Дж. К. Норкросс и коллеги полагают, что в последующие 5 лет будет наблюдаться невероятный рост доли когнитивной терапии в общей структуре психотерапевтической помощи. За растущей популярностью когнитивной терапии они усматривают ее интегративность (эклектичность) и эмпиризм (научный характер). По мнению Дж. О. Прохазки и Дж. К. Норкросса (Prochaska, Norcross, p. 343), сила когнитивной терапии заключается в том, что она не борется «за чистоту рядов» и готова к взаимопроникновению с другими подходами.