

**Когнитивно—
поведенческая
психотерапия
тревожно-фобических
расстройств**

**А.П.Федоров - кафедра
психотерапии МАПО**

Составные части эмоции:

- субъективно воспринимаемое эмоциональное состояние (например, напряжение и внутреннее беспокойство при тревоге);
- когнитивные оценки ситуации (например, оценка ситуации как опасной и неконтролируемой);
- физиологические изменения (сердцебиение, потоотделение);
- мотивационные тенденции (например, желание бежать от этой ситуации);
- экспрессивное поведение (испуганное выражение лица)
- инструментальное поведение (бегство).

Прямо влиять на эмоции представляется довольно сложным.

Основная тактика - влиять на предшествующие условия.

Предшествующими условиями являются:

I. диспозиционные свойства организма;

II. пусковые процессы, вызывающие эмоции.

А. могут воздействовать на индивида извне (внешние ситуации).

Б. могут генерироваться самостоятельно

(примерами являются такие когнитивные процессы как представления и воспоминания о реальных или возможных событиях, оценки, атрибуции и др.).

Воздействие за счет угашения

- Воздействие за счет угашения условного рефлекса (переобус-ловливание, реципрокное торможение) доминирует при таких методиках, как:
 - систематическая десенсибилизация (Wolpe, 1958);
 - наводнение и другие схожие техники.

Воздействие за счет изменения восприятия

Две стороны восприятия: «чистое» восприятие и интерпретируемое восприятие (апперцепция в терминологии Вунда).

Цель таких методов – поддерживать восприятие внешней реальности вместо концентрации внимания на вызывающих тревогу воображаемых процессах или проприоцептивных телесных ощущениях.

Особой формой искажения восприятия является не обращение внимания на собственные чувства и потребности, если они оцениваются как негативные. Тем самым они вызывают избегающее поведение, связанное с нежеланием испытывать негативные чувства.

Воздействие за счет изменения восприятия

Изменение восприятия имеет цель-
принятия чувств и мыслей без всяких
попыток изменять их и управлять ими.
Парадоксальные техники (техники,
провоцирующие симптомы) воздействуют
преимущественно за счет изменения
восприятия.

Воздействие за счет изменения переработки информации.

Мишенями при этом являются:

- 1) воображаемые антиципирующие действия в виде мыслей и фантазий о неудачах и катастрофах;
- 2) неспособность отключиться от них.

Методы

Глубокая концентрация внимания (мантры, формулы А.Т. и др.)

Техники, способствующие развитию навыков тестирования реальности (проверка истинности – ложности автоматических мыслей)

Оценка типа ошибочных умозаключений: (избирательное абстрагирование, сверхгенерализация, максимизация негативных аспектов и минимизация позитивных аспектов, персонализация).

Воздействия за счет реатрибуции

- Теория выученной беспомощности Селигмана - теоретическая основа тренинга реатрибуции
- Цель тренинга – изменить стили атрибуции негативных событий, т.е. переориентировать с внутренних на внешние, со стабильных на временные, с глобальных на конкретные причины.

Воздействие за счет изменения Я-концепции и ожиданий собственной компетентности (ожидание собственной эффективности)

- Форма интервенции зависит от того, действительно ли отсутствует компетентность или она имеется, но ошибочно оценивается как отсутствующая.
- В первом случае клиент проходит тренинг уверенности в себе «прививку против стресса» (Майкенбаум 1977) и др.
- Во втором случае – когнитивное переструктурирование, прежде всего за счет актуализации прежних успешных ситуаций.

Воздействие за счет изменения ожидания событий и их значимости. Воздействие за счет изменения соматических факторов.

Методы интервенции и показания к ним

Фактор

Интервенция

1. Репрезентация ситуации

А) в восприятии

Контроль стимулов (дистальный и проксимальный)

Б) в фантазии

Отвлечение (например, с помощью аутогенных формул)

2. Оценка ситуации

А) как обусловленная реакция

Переобусловливание, угашение

Б) когнитивно опосредованная

Корректировка ложных заключений, тестирование реальности

3. Когниции беспомощности

Тренинг совладания, реатрибуция

4. Неспецифическое возбуждение

Релаксационный тренинг, медикаменты