

# Бихевиорально- КОГНИТИВНАЯ терапия

Подготовили:

Ракова Виктория и  
Михайлова Екатерина,  
4 курс «ПС-151»

---

# Бихевиоральная терапия

- ▣ **Стоит на фундаменте трудов И.П. Павлова и Б. Скиннера.**
- ▣ **Цель** - модификация поведения через отучение от нежелательных привычек и реакций и научение желательному поведению.
- ▣ **Методы**, использующие положительное и отрицательное подкрепление.
- ▣ Пациента не лечат - его обучают правильному поведению с помощью обучающей программы.



## Принципы бихевиоральной терапии:

- ❑ шаблоны поведения играют решающую роль в развитии психологических расстройств.
- ❑ шаблоны поведения также могут включать в себя те или иные реакции со стороны вегетативной и эндокринной систем, при этом паттерны готовности к вегетативной реакции на стрессы у разных людей различаются.
- ❑ используются лишь методы, эффективность которых была подтверждена экспериментальным путём.
- ❑ работает правило «здесь и сейчас».
- ❑ принцип «минимальные вторжения».
- ❑ поведенческий терапевт не навязывает клиенту свои представления о том, что является нормальным и здоровым поведением.
- ❑ терапевт играет активную и директивную роль. Техника «выговаривания» своих проблем и переживаний в поведенческой терапии не приветствуется.

## В бихевиоральной терапии применяются методы классического обусловливания:

- ✓ Чаще всего применяется **метод десенсибилизации** – это один из первых методов поведенческой психотерапии Джозефа Вольпе, основанный на систематическом постепенном уменьшении чувствительности человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность и фобии.
- ✓ Противоположной по механизму воздействия является **методика сенсibilизации**. Метод, подразумевающий создание у человека очень высоких уровней тревожностей в интенсивной стрессогенной ситуации, в то время как десенсибилизация строится на избегании любых факторов, вызывающих большую, чем минимально допустимую, тревогу.

# Когнитивная терапия

- распространённая форма психотерапии.
- основана на предположении, что причины психологических проблем и нервно-психических расстройств человека кроются в ошибках мышления, и направленная на изменение нелогичных или нецелесообразных мыслей и убеждений человека, а также дисфункциональных стереотипов его мышления и восприятия.
- **Цель** – помочь пациенту научиться мыслить и действовать более реалистично и адаптивно, тем самым устраняя беспокоящие его симптомы.
- **Методы:** борьба с мыслями негативной направленности, альтернативные стратегии восприятия проблемы, вторичное переживание ситуаций из детства, воображение.



# Техники когнитивной психотерапии:

Когнитивный подход заключается в структурированном обучении, эксперименте, тренировках в ментальном плане и поведенческом аспекте.

Помощь личности в овладении следующими операциями:

- ❖ обнаружение собственных негативных автоматических дум;
- ❖ нахождение связи между поведением, знаниями и аффектами;
- ❖ нахождение фактов «за» и «против» выявленных автоматических мыслей;
- ❖ нахождение более реалистичных трактовок для них;
- ❖ обучение выявлению и трансформации дезорганизующих убеждений, ведущих к уродованию навыков и пережитого опыта.

