

**АО “ Медицинский Университет Астана”
Кафедра психиатрий и наркологий**

**Когнитивно – поведенческое
направление в психотерапии.
Рациональная психотерапия Дюбуа.**

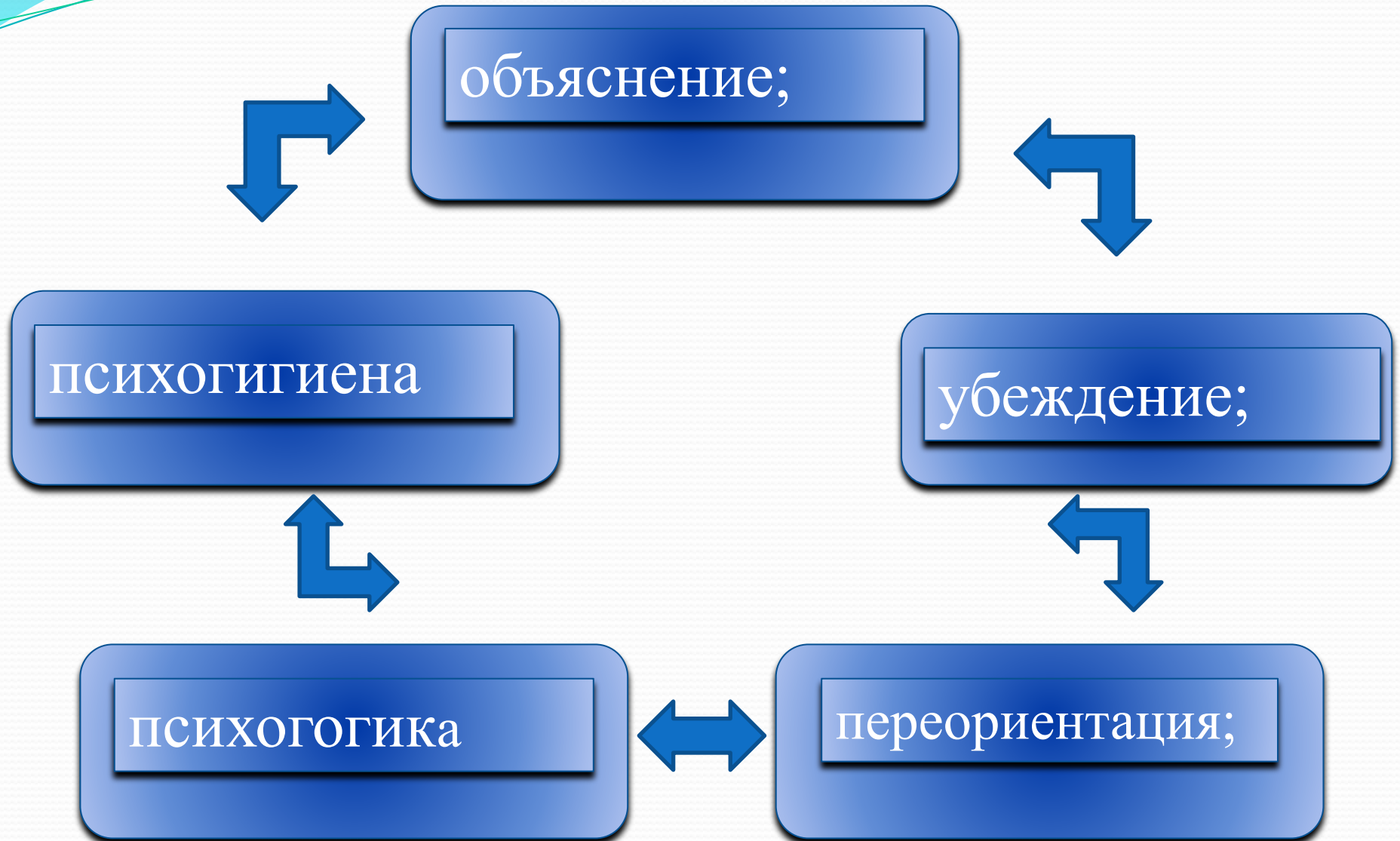


Выполнила: Раимбекова Асель
Группа: 6/108 “Внутренние болезни”
Проверила: Мукашева Г.Р



Рациональная
психотерапия Дюбуа -
метод, где используется
логическая способность
психолога делать выводы и
доказывать их
обоснованность

Формы и этапы рп:





Жизненные
планы

Образ жизни.

Общение с
людьми.

Принципы психогигиены можно разделить на
три группы:

Система приспособления

Приспособление активное – это когда сам человек добивается устранения неблагоприятных условий.

Приспособление пассивное - это когда человек отказывается от своих привычек, требований, желаний.

Образ жизни



Обсуждение режима дня,
распределения времени
на труд, отдых, развлечения;
отношения ко сну,
приему пищи.
Выработка оптимистического
взгляда на жизнь.

Техника дерефлексии

Дерефлексия – отвлечение, перенаправление. Одна доминанта в головном мозге замещается другой. Закреплению некоторых симптомов способствует тревога, вызванная ожиданием появления симптома, а также тенденция к чрезмерному самонаблюдению.

















