ВОПРОСЫ

**по когнитивно-поведенческой психотерапии**

**ОСНОВЫ КБТ (КБТ-технологии)**

* Основные цели и задачи когнитивно-поведенческой психотерапии (КПП).
* Психотерапия А.Эллиса, основные положения.
* Модель КПП А. Бека, основные положения.
* Терапевтическое соглашение и особенности взаимодействия психотерапевт-клиент, ведение сессий и домашние задания.
* Ценностные умозаключения и автоматические мысли. Механизмы ошибочных умозаключений и их роль в формировании психических проблем. Анализ основных познавательных (когнитивных) искажений в восприятии, обработке информации и формировании умозаключений.
* Теоретический и практический разбор основного похода когнитивно-поведенческой психотерапии – АВС анализ – описание техники и показания к применению.
* Когнитивно-поведенческая психотерапия и возможности ее комбинирования с другими психотерапевтическими подходами.

**ОСНОВЫ КБТ (КБТ-технологии)**

* Техника "Переформулирование" – описание техники и показания к применению.
* Техника "Поиск альтернатив" (проверка реалистичности автоматических мыслей)  – описание техники и показания к применению.
* Техника "Исследование выгод и издержек" (работа с побуждающими компонентами автоматической мысли, осознание и контроль над ошибочными умозаключениями для достижения заметных поведенческих изменений)  – описание техники и показания к применению.
* Техника "Управление силой верования", (правдоподобность автоматических мыслей и избегание негативных переживаний) – описание техники и показания к применению.
* Создание шкал – измерительного прибора, позволяющего контролировать субъективную величину выраженности реакций. Существующие шкалы и способы их применения
* Техника "Реатрибуция", (изменение способа считывания ситуации) – описание техники и показания к применению.
* Техника "Континуум" (представление клиенту возможности переоценить свою позицию посредством ее сравнения с более или менее желаемой ситуацией) – описание техники и показания к применению.
* Сократовский диалог. Классическая техника коррекции дезадаптивных когниций – описание техники и показания к применению.
* Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А.Эллиса. Концепция "А–В–С" А. Эллиса. Азбука рационального и иррационального мышле­ния.
* Взаимосвязь мышления, поведения и эмоций.
* Интерактивная природа верований. Тенденции "самоса­ботажа".
* Создание рационально-эмотивных образов.
* Система "двойного выигрыша".
* Техника "Когнитивная модификация через поведенческие изменения" – изменение хода мышления через искусственно воспроизводимые поведенческие паттерны – описание техники и показания к применению.

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ**

**И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ**

* Формирование мишеней подкрепления.
* Построение программ и алгоритмов по формированию "нужного" поведения.
* Формирование навыков считывания оптимальных моментов для подкрепления и способы  подкрепления (когда и чем подкреплять). Виды подкрепления.
* Программы по самоподкреплению и формированию у себя нужных стереотипов и автоматизмов деятельности.
* Программы по контролю побуждений (важный компонент в терапии зависимостей) и самоподкрепления.
* Техники "Лестница целей" и "Десенситизация" – описание техник и показания к их применению.
* Подкрепление положительное и отрицательное, установка стимулов на желательное поведение.
* Формирование поведенческих программ. Формирование мотивации.

**КОРРЕКЦИЯ СТРАТЕГИЙ И СТИЛЕЙ МЫШЛЕНИЯ**

Теория и практические упражнения по коррекции стратегий:

* Стратегия"Чтение мыслей" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Гадание" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Катастрофизация" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Использование ярлыков" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Обесценивание" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Негативный фильтр" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Сверхобобщение" и способы её выявления и коррекции.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ЛИЧНОСТНЫХ НАРУШЕНИЙ**

* Диагностические критерии и основные модели терапии личностных расстройств, акцентуации, личностных радикалов.
* Программы мотивационного контроля. Техники повышения мотивации к терапии.
* Работа с родственниками и близкими пациентов с личностными нарушениями.
* Основные срывы личностной адаптации и их причины.
* Работа с эмоциональным напряжением при личностных нарушениях.
* Повышение и снижение рефлексивности.
* Коррекция искажений мышления и основных стратегий неадаптивной обработки информации.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ**

* Структура депрессивных расстройств с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода (модели А. Бека, С. Мюррей, М. Селигман);
* Определение симптомов-мишеней в структуре расстройств.
* Диагностические критерии депрессии, биполярного, рекурентного и дистимического расстройств.
* Основные модели психотерапии депрессивных расстройств.
* Технологии воздействия на аффективные симптомы.
* Технологии воздействия на мотивационные симптомы.
* Работа с беспомощностью, избеганием, саморазработкой страдания.
* Коррекция с соматических нарушений.
* Протокол дисфункциональных мыслей.
* Составление и ведение дневника "распорядок дня".
* Планирование приятных дел.
* Метод Лоу – разговор с мышцами.
* Техники аффективного отреагирования и трансформаций аффекта.
* Когнитивные модификации через поведенческие изменения.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ НЕВРОЗОВ**

**И ПСИХОТРАВМЫ**

* Диагностические критерии и основные модели терапии невротических расстройств – тревожно-фобических, обсессивно-компульсивных расстройств, реакций на тяжелый стресс, конверсионных расстройств.
* Моделирование терапевтических взаимодействий при невротических и постстрессовых расстройствах.
* Технологии по снижению остроты эмоциональных переживаний при невротических и постстрессовых расстройствах.
* Работа с родственниками и близкими пациентов с неврозами и перенесших травму.
* Техники снижения остроты переживаний при травме.
* Работа с симптомами-мишенями при невротических и постстрессовых расстройствах.
* Коррекция искажений мышления и основных стратегий неадаптивной обработки информации при неврозах и травме.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ**

* Общий психосоматический синдром и когнитивно-поведенческая психотерапия.
* Программы КПтерапии некоторых классических психосоматических расстройств (включая психогенные гипертензии, гипотонию и т.д.). Психосоматические аспекты регулирования состояния в старшем возрасте.
* КППсоматоформных нарушений.
* Технологии семантического анализа и формирование представлений о психосоматике.
* Вызывание межсистемных рефлексов; «привязывание» рефлексов к семантическим полям.
* Техники вызывания межсистемных рефлексов – описание техник и показания к их применению.
* Формирование семантических полей в КПП.
* Обучение систем правильному реагированию (выработка висцеральных рефлексов); "привязывание" рефлексов к семантическим полям.

**ТРЕНИНГ КОМПЕТЕНТНОГО ОБЩЕНИЯ (СОЦ.КОМПЕТЕНТНОСТИ)**

* Трансформация мыслей-паникеров и мыслей-агрессоров в конструктивное русло.
* Формирование навыков отношения к конфронтации, как к инструменту.
* Формирование партнерского диалога.
* Физиологический контроль состояния – описание упражнений и показания к их применению.
* Переговорные алгоритмы для непосредственного общения.
* Технология эффективного противостояния давлению или атаке.
* Алгоритмы атакующего поведения.
* Формирование поведенческих стереотипов по группе стандартных кризисных ситуаций. Коррекция автоматических мыслей.

**ТРЕНИНГ АССЕРТИВНОСТИ ИЛИ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

* Понятие ассертивности. Принципы ассертивного поведения.
* Убеждения, мешающие развитию ассертивного поведения у человека, склонного к пассивной модели поведения.
* Формирование первичной зоны контроля агрессии, неуверенности, ассертивности.
* Ролевые игры для формирования уверенного поведения.
* Контроль над иррациональными убеждениями, лежащими в основе неуверенности.
* Формирование навыков отстаивания прав личности.
* Системная мотивация к сохранению и развитию ассертивности.
* Работа с чувством уверенности. Осознание, принятие и отношение, как к ценности.