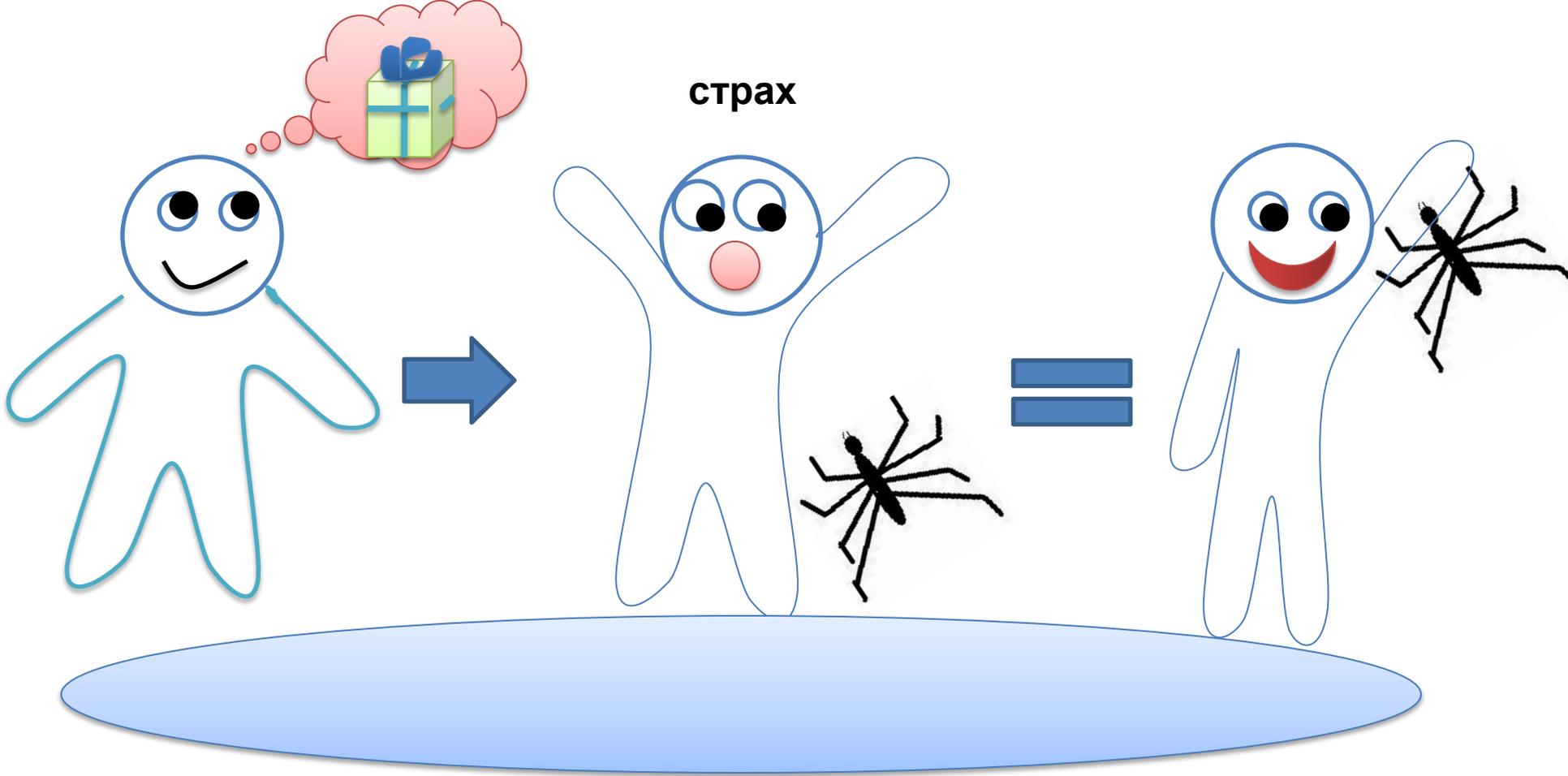


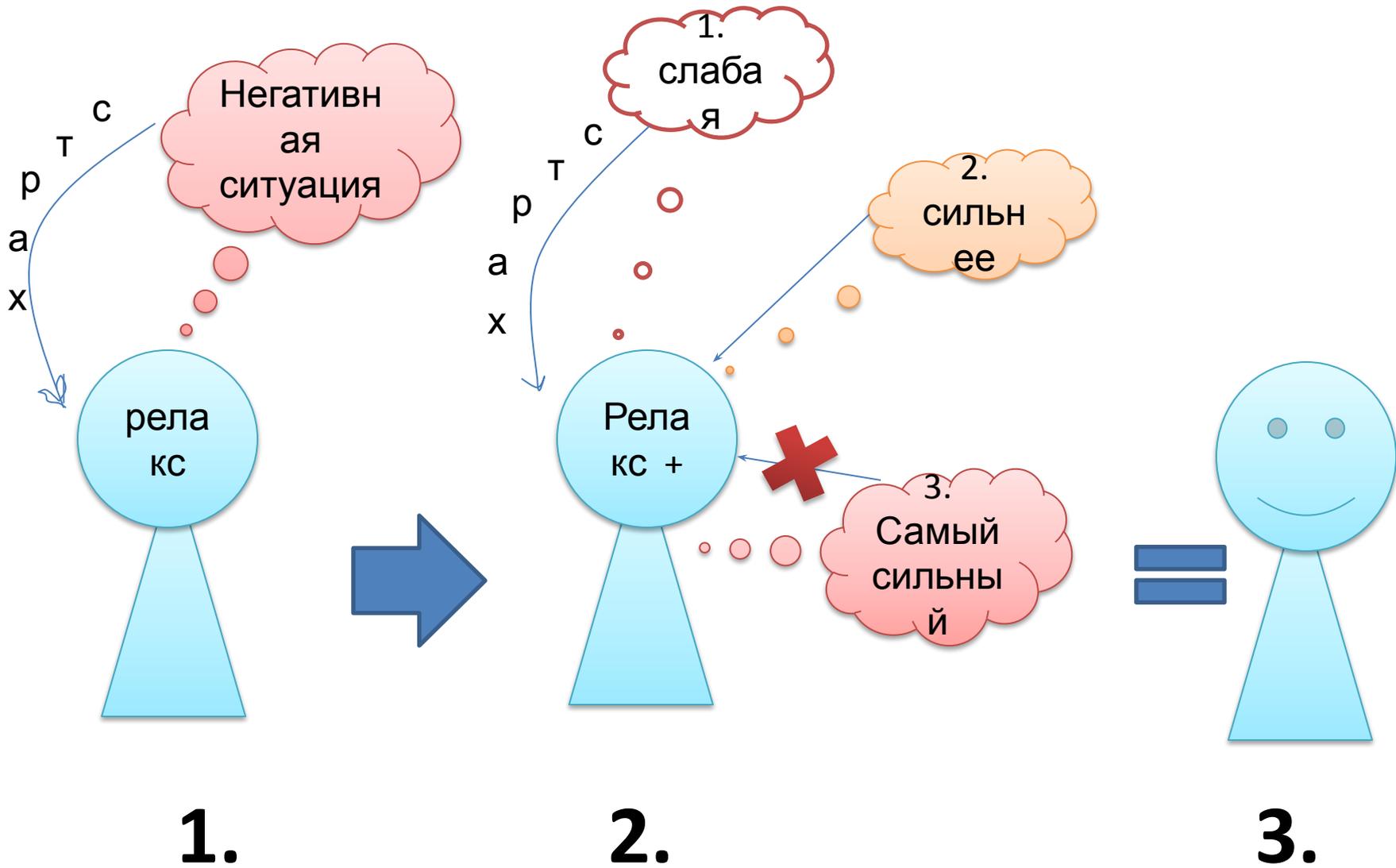
Иммерсионн ые методы

Иммерсионные методы

(разновидность методов поведенческой коррекции) – это предъявление условного стимула без подкрепления, который ведет к исчезновению безусловной реакции (механизм угасания).



Десенсибилизация – это метод систематического уменьшения чувствительности человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а следовательно, и систематическое уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам.



- Метод систематической десенсибилизации
- Имерсионные методы

Параметры различий:

1. Быстрая или медленная конфронтация со стимулом, вызывающим страх.
2. Возникновение интенсивного или слабого страха.
3. Длительность или кратковременность столкновения со стимулом, вызывающим страх.

1. Метод наводнения

Описание: клиента побуждают оказаться в реальной ситуации, вызывающей страх, находиться в ней максимально долгое время и убедиться в том, что возможные негативные последствия (напр., смерть от сердечного приступа) отсутствуют. Клиент должен испытывать как можно более сильный страх.

Условия:

- Высокая активность самого клиента.
- Исключение возможности быстрого избегания страха.
- Каждодневные тренировки по данному методу.

Противопоказания:

Органические нарушения, которые могут резко ухудшиться под влиянием стресса.

2. Метод имплозии

Имплозия – методика наводнения в воображении.

Цель- вызвать интенсивный страх в воображении, который приведет к уменьшению страха в реальной ситуации.

Этапы:

1. Составляется схема иерархии страхов.
2. Собственно имплозия. Клиент моделирует в воображении ситуацию, вызывающую страх.

3. Метод парадоксальной интенции

Описание: клиенту предлагается прекратить борьбу с симптомом и умышленно вызвать его, стараться усиливать.

Кардинальные изменения установки клиента по отношению к своему страху.