

Когнитивная психотерапия

А. Бека

Основоположником данного психотерапевтического направления является Аарон Бек.

А.Бек:» Великое заблуждение считать, будто корни психологических проблем необходимо искать в детских переживаниях. Намного важнее понимать, что происходит в настоящее время в жизни человека, как он воспринимает себя и окружающий мир, в каком ключе мыслит».

Основные цели психотерапии:

- уменьшение или полное устранение симптомов расстройства;
- снижение вероятности возникновения рецидива после завершения лечения;
- повышение эффективности фармакотерапии;
- решение психосоциальных проблем;
- устранение причин, способствующих развитию психопатологии: изменение дезадаптивных убеждений (схем), коррекция когнитивных ошибок, изменение дисфункционального поведения.

психотерапевт помогает клиенту решить следующие задачи:

- осознать влияние мыслей на эмоции и поведение;
- научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними;
- исследовать негативные автоматические мысли и аргументы, их поддерживающие и опровергающие («за» и «против»);
- заменить ошибочные когниции на более рациональные мысли;
- обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения, формирующие благоприятную почву для возникновения когнитивных ошибок.

Особенности когнитивной психотерапии.

- Естественнонаучный фундамент
- Высокая эффективность
- Мишене-ориентированность и технологичность
- Краткосрочность и экономичность подхода
- Наличие интегрирующего потенциала, заложенного в теоретических схемах когнитивной терапии.

Ключевые понятия

- *Схемы*
- *Автоматические мысли.*
- *Когнитивные ошибки*

Психотерапевтические взаимоотношения

- Прояснить или определить проблемы
- Помочь в идентификации мыслей, образов, ощущений
- Исследовать смысл событий для пациента
- Оценить последствия сохранения неадаптивных мыслей и видов поведения

Техники терапии призваны помочь пациенту овладеть следующими операциями:

- Обнаруживать свои негативные автоматические мысли
- Находить связь между знаниями, аффектами и поведением
- Находить факты «за» и «против» этих автоматических мыслей
- Подыскивать более реалистичные интерпретации для них
- Научить выявлять и изменять дезорганизующие убеждения, ведущие к искажению навыков и опыта.

Виды методик

- Методика прекращения
- Методика повторения
- Метафоры, притчи, стихи
- Модифицирующее воображение
- Позитивное воображение
- Конструктивное воображение

Таким образом, цель когнитивной терапии – приспособить процесс информации к начальным позитивным изменениям во всех системах посредством действий внутри когнитивной системы.

И Аарон Бек предложил пути этих изменений.

**Спасибо
за
внимание!!!!**