

Когнитивно-поведенческая терапия ожирения

Мордашова Дарья
филологический ф-т МГУ
1 курс

Часть I:

Когнитивная терапия -
общие положения

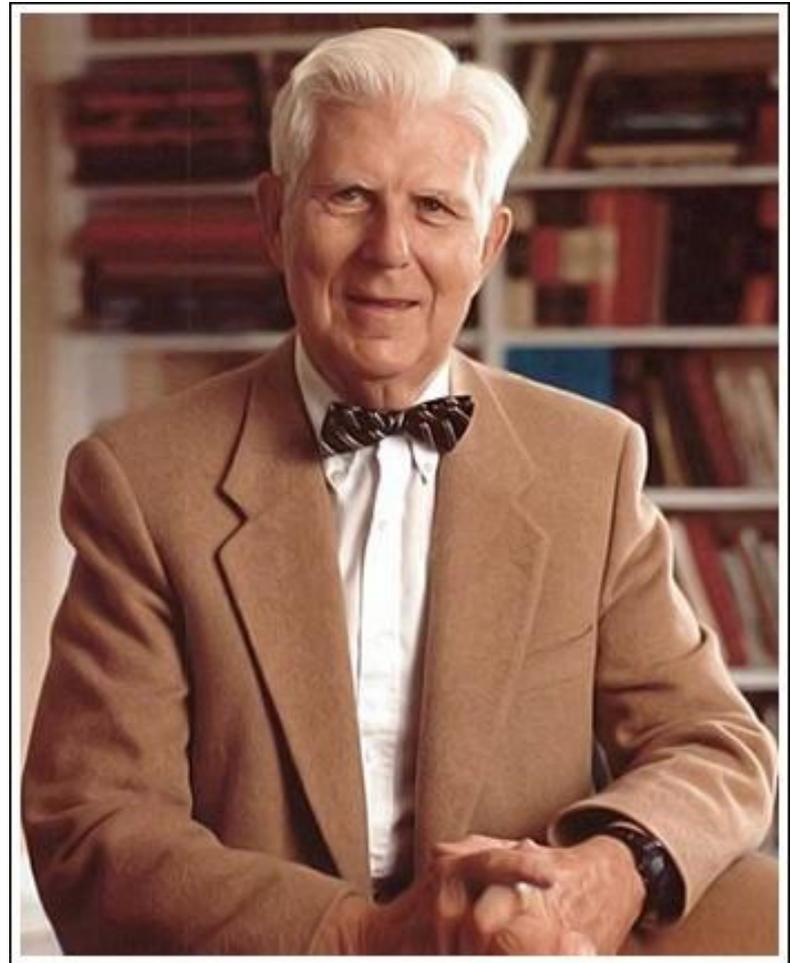


Когнитивно-поведенческая (когнитивно-бихевиоральная) терапия

- Наиболее эффективный метод психотерапии, получивший широкое признание во всем мире
- Достоинства:
 - краткосрочность
 - структурированность
 - ориентированность на симптомы

Основатель - Аарон Бэк

- родился 18 июля 1921 года, Провиденс, США
- психотерапевт, профессор психиатрии Пенсильванского университета



Когнитивная триада Бэка:

- негативная оценка **себя** – «*Я никому не нужен*»
- негативная оценка **окружающего мира** – «*Мир опасен*»
- негативная оценка **будущего** – «*У меня ничего не получится*»

Ключевые понятия

- автоматические мысли
- базовые (глубинные) убеждения
- условные правила

Часть II:

Когнитивно-поведенческая терапия
ожирения.

Программа Туре фон Икскюля (1990 г.)

Программа Т. фон Икскюля

- Шаг 1:

письменное описание поведения во время еды



Программа Т. фон Икскюля

- Шаг 2:

контроль стимулов, предшествующих акту еды



Программа Т. фон Икскюля

- Шаг 3:

замедление процесса еды – пациент делает паузы во время приема пищи



Программа Т. фон Икссюля

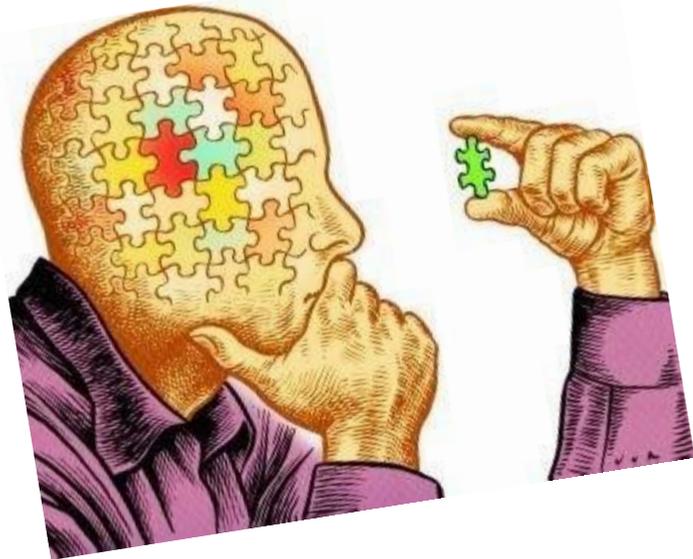
- Шаг 4:
усиление сопутствующей активности – пациент
набирает очки



Программа Т. фон Икскюля

- Шаг 5:

когнитивная терапия – пациенту предлагается спорить с самим собой



Спасибо за внимание!

A decorative horizontal line consisting of a solid teal bar on top, followed by a white bar, and then three thin, parallel teal lines below it.