**Тема. Когнітивна психотерапія в роботі зі стресом**

**План**

1. Що таке когнітивно-поведінкова терапія?

2. Особливість КПТ

3. Що відбувається під час роботи з КПТ-терапевтом?

4. З якими запитами КПТ найбільш ефективна?

5. Основні методи КПТ

6. Застосування методів КПТ у психотерапії

7. Когнітивно-поведінкова терапія – роль терапевта і клієнта

8. Переваги та обмеження когнітивно-поведінкової терапії

**1. Що таке когнітивно-поведінкова терапія?**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психотерапевтичний підхід, скерований на роботу з негативними думками та спричиненими ними патернами поведінки, які сприяють розвитку психічних розладів та псують якість життя.

Історія розвитку КПТ сягає початку XX століття. Однією з теорій виникнення когнітивно-поведінкової терапії є дослідження поведінкових реакцій у напрямі біхевіоризму. Засновник біхевіоризму Джон Вотсон розглядав поведінку людини, як реакцію організму на зовнішні фактори у певному середовищі.

Натомість у середині XX століття когнітивно-поведінкова терапія отримала перші чіткі риси завдяки психологам Аарону Беку та Альберту Еллісу. Першими проявами КПТ стали концепція когнітивних спотворень Аарона Бека, згідно з якою негативні та нав’язливі думки можуть призводити до психічних проблем, та раціонально-емоційна терапія Альберта Елліса – психолог вказав на вплив деструктивних та нераціональних переконань на розвиток та підтримку психічних проблем.

Починаючи з 1970 року, когнітивно-поведінкова терапія отримала позицію окремого терапевтичного підходу – у своїй книзі «Когнітивна терапія емоційних порушень» Аарон Бек вперше використав термін «когнітивна терапія» і розглянув особливості цього психотерапевтичного підходу. Нині КПТ є тим психотерапевтичним методом, якому довіряють пацієнти, оскільки вправи та глибинний аналіз деструктивних думок разом з КПТ-терапевтом часто показують швидкий та загальний прогрес з довготривалим ефектом.

**2. Особливість КПТ**

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на змінення автоматичних думок та глибинних переконань, які внаслідок наявного життєвого досвіду стали звичними та погано впливають на емоційний стан й, відповідно, на перебіг життя в цілому.

До прикладу, кожна людина має як позитивні, так і негативні переконання про себе: «Я молодець», «Я добре ладнаю з людьми», «Я здоровий» та «Я зайвий», «Я маю бути ідеальним», «Я постійно все псую». Внаслідок стресу, конфлікту, негативних емоцій чи наявності ментального розладу на кшталт депресії, негативні думки про себе можуть ставати єдиними переконаннями про себе. Це псує сприйняття реального себе та життя в цілому.

Робота з КПТ-терапевтом сприяє заміні викривлених переконань новими думками, які максимально збігаються з реальністю.

Основна задача КПТ в тому, щоб змінити те, як людина реагує та сприймає певні події, через які в неї провокується тривожність, страх, невпевненість, вразливість тощо. Для цього разом з психотерапевтом пацієнт оцінює, які когнітивні спотворення йому притаманні (це можуть бути перебільшення, внутрішні деструктивні діалоги, нав’язливі думки, чорно-біле мислення) та спільно з фахівцем знаходить реалістичні позитивні замінники своїх деструктивних та негативних думок й уявлень.

Робота над зміною думок включає зміну поведінки, виконання домашніх завдань та поступову експозицію – прямий контакт з об’єктами та ситуаціями, які викликають страх та інші складні почуття. Всі зміни відбуваються послідовно та згідно з прогресом на попередніх етапах – людина поступово йде на ризик, який має призвести до виправлення когнітивного викривлення.

**3. Що відбувається під час роботи з КПТ-терапевтом?**

Перебіг консультацій при когнітивно-поведінковій терапії має спільні риси з іншими підходами – клієнт ділиться своєю проблемою з психотерапевтом, фахівець пропонує план сумісної роботи й, узгодивши його з клієнтом, починається робота над виправленням когнітивних викривлень.

Однак є загальні стандарти, які характеризують консультації КПТ:

Оцінка проблеми, планування та графік

Підхід КПТ є чи не єдиною психотерапевтичною методикою, яка дозволяє спрогнозувати, коли варто чекати на результат і яким він може бути. В залежності від регулярності відвідування психотерапевта, найбільший ефект від КПТ можна очікувати вже за декілька тижнів сесій, а в середньому терапія може тривати від кількох тижнів до кількох місяців.

На початок когнітивно-поведінкової терапії виділяється головна задача – КПТ-фахівець повинен зробити якісну оцінку проблеми клієнта та підібрати ефективний план та графік терапії. Протягом терапії натомість фіксувати прогрес та за потреби видозмінювати план дій.

Робота з переконаннями та розвиток навичок самодопомоги

У КПТ-підході формування позитивних думок та опори в собі розвивається з допомогою спеціальних вправ. У довгостроковій перспективі виконання вправ сприяє зниженню симптомів, наприклад, депресивного та тривожного розладів, і в перспективі – виконання певних дій спрямованих на самопідтримку допомагає розвинути здатність допомагати собі самостійно за стресових обставин.

Задача КПТ-фахівця полягає в тому, щоб поступово сприяти зміні мислення клієнта й підтримувати його на цьому шляху.

Практика за межами сесії та відстеження ефективності терапії

Для утримання результату терапії та формування самовідповідальності за свій стан, клієнт має виконувати вправи та завдання за межами сесії. Це потрібно для формування усвідомлених відносин з собою, відстеження власних реакцій та більшої ефективності терапії.

КПТ-фахівець має відстежувати виконання завдань, вказувати клієнтові на наявні закономірності та відмічати, коли можна переходити до складніших завдань.

**4. З якими запитами КПТ найбільш ефективна?**

Когнітивно-поведінкова терапія показує суттєву ефективність в роботі з великою кількістю психічних розладів та станів, спричинених негативними думками, уявленнями про світ та схильністю до апатії та змін настрою. Для того, щоб точно отримати результат у цьому напрямку варто, щоб когнітивно-поведінкова терапія, психолог, який працює в цьому методі та клієнт мали довірливі стосунки й разом вкладали енергію у бажаний ефект.

Згідно з дослідженням ефективності КПТ, результативність цього підходу підтверджена в роботі з такими психічними розладами та особливостями, як:

* тривожні розлади;
* депресія;
* хронічні захворювання;
* залежності;
* шизофренія та психози;
* хронічні болі та слабкість;
* біполярний розлад;
* стрес;
* соматичні розлади;
* емоційні порушення, спричинені вагітністю та гормональними розладами;
* розлади харчової поведінки;
* безсоння та проблеми зі сном;
* розлади особистості;
* проблеми з агресію та злістю;
* схильність до кримінальної діяльності;
* розлади, спричинені віком – гіперактивність або пізній розвиток в дитинстві, деменція.

У роботі з запитами, які включають ці розлади, КПТ-фахівець формує стратегію, згідно з якою, клієнт вчиться існувати з особливостями своєї нервової системи та фізіологічними процесами, які впливають на настрій та сприйняття реальності. Психотерапевт допомагає сформувати нові причинно-наслідкові зв’язки для покращення якості життя та комунікації.

Когнітивно-поведінкова терапія є підходом, який підійде кожному чи то у форматі окремих вправ, чи у її цілісному вигляді. Завдяки КПТ можна самостійно відстежувати свій прогрес та підтримувати себе конкретними вправами та навичками додатково з психотерапією або самостійно.

**5. Основні методи КПТ**

**Аналіз думок і переконань**: терапевт допомагає побачити негативне мислення. Використовуючи техніки, клієнти вчаться думати позитивно.

**Техніки поведінкової активації**: ці методи вчать змінювати дії для кращого настрою. До них входить ставити цілі та займатися релаксацією.

**Раціональне планування**: підхід вчить мислити логічно та приймати здорові рішення. Клієнти аналізують і перевіряють свої думки.

КПТ добре допомагає змінювати негативні думки та дії. Це покращує емоційний стан і здоров’я. Метод підходить для багатьох клієнтів і показує чудові результати.

**6. Застосування методів КПТ у психотерапії**

КПТ цінують за його широкі можливості в психотерапії. Ці методи ефективні в роботі з різними психічними розладами. Вони допомагають у повсякденному житті та особистісному зростанні.

Методи КПТ використовують для лікування багатьох проблем:

|  |  |
| --- | --- |
| Розлад | Методи КПТ |
| Депресія | Аналіз думок і переконань, техніки поведінкової активації, раціональне планування |
| Тривожні та панічні розлади | Аналіз думок і переконань, техніки релаксації та медитації, встановлення та досягнення цілей |
| Фобії | Аналіз думок і переконань, поступова експозиція, поведінкове планування |
| Посттравматичний стресовий синдром | Аналіз думок і переконань, техніки релаксації та медитації, робота з травматичними спогадами |

Використання КПТ збільшує шанси на одужання. Це дає людям розуміння себе та навички для щасливого життя.

**Навчання саморегуляції**

Техніки саморегуляції відіграють ключову роль у когнітивно-поведінковій терапії. Вони допомагають людям керувати почуттями, думками та діями. Це важливо для ефективного самоконтролю.

Основна техніка – це управління диханням. Глибоке дихання допомагає знизити стрес і заспокоїти розум. Терапевти пропонують різні методи дихальних вправ.

Медитація та візуалізація також сприяють саморегуляції. Медитація допомагає зосередитися і заспокоїтися. Візуалізація змушує уявити собі мету, що допомагає в досягненні успіху.

Усвідомленість – важливий аспект. Це увага до поточного моменту без оцінок. Це покращує саморозуміння і контроль над реакціями.

За допомогою цих технік можна поліпшити управління емоціями та зменшити стрес. Вони корисні як у терапії, так і в житті для здоров’я та добробуту.

**Терапія установками**

Терапія установками допомагає в боротьбі з негативними думками. Вона відіграє важливу роль у когнітивно-поведінковій терапії. Ця методика змінює наше ставлення до себе та навколишнього світу.

В основі терапії лежить проста ідея. Наші переконання впливають на почуття і дії. Негативні думки можуть викликати депресію або тривожність.

Мета терапії – змінити ці установки. Ви навчитеся аналізувати свої думки та відкидати невірні переконання. Це допомагає позбутися негативу.

Ми прагнемо до позитивного сприйняття світу. Для цього аналізуємо та коригуємо негативні установки. Так, ви зможете замінити їх реалістичними та позитивними думками.

***Приклад застосування техніки терапії установками:***

„Я вірив, що не гідний успіху на роботі. Ця думка заважала мені радіти досягненням. Почувався невпевнено через дрібні помилки. Терапія допомогла мені побачити, що такі думки не відображають реальність. Я почав зіставляти досягнення з фактами. Тепер мої сумніви зникли, і я почуваюся впевненіше в роботі.”

| Переваги терапії установками | Обмеження терапії установками |
| --- | --- |
| – Допомагає усвідомити і змінити негативні установки | – Потрібен час і зусилля для досягнення результатів |
| – Покращує самооцінку і самосприйняття | – Може потребувати професійного керівництва |
| – Підвищує мотивацію та самоефективність | – Не є універсальним рішенням для всіх психічних проблем |

**Терапія установками –** це ефективний інструмент. Він може принести велику користь. Але краще звернутися до професіонала по допомогу та пораду.

**Техніки раціональної емоційної поведінкової терапії**

У когнітивно-поведінковому підході використовуються спецтехніки. Вони допомагають людям розпізнавати і змінювати негативні емоції та поведінку. Завдяки цим методам можна навчитися контролювати свої почуття. Це покращує життя.

**Раціональний аналіз**

Основна техніка – раціональний аналіз. Вона допомагає бачити і переосмислювати ірраціональні думки. Ці думки часто призводять до поганих емоцій і заважають досягати цілей. Вивчивши цей спосіб, можна почати думати більш раціонально й адаптивно.

**Прогнозування наслідків**

Прогнозування наслідків – це важлива навичка. Вона полягає в прогнозуванні підсумків думок і дій. Також клієнти вчаться аналізувати свої побоювання. Це допомагає впоратися з невпевненістю і страхом перед новим.

„Коли ви навчитеся усвідомлювати свої думки та емоції, ви зможете контролювати свою поведінку і долати негативні ситуації з упевненістю та спокоєм”.

**Позитивне переоцінювання**

Через позитивне переоцінювання можна переосмислити ставлення до складнощів. Ця техніка вчить шукати хороше в поганому. Це допомагає залишатися стійким до стресу та зберігати гарний настрій.

**Рольова гра**

Техніка рольової гри ставить за мету тренування нової поведінки. У процесі таких ігор з терапевтом люди моделюють різні ситуації. Це дає їм упевненість і досвід для майбутніх випробувань.

Ці методи корисні для контролю емоцій і поведінки. Вони сприяють розвитку вмілої саморегуляції. Використання цих способів робить життя кращим. Воно сприяє самосвідомості та зростанню особистості.

|  |  |
| --- | --- |
| Техніка | Опис |
| Раціональний аналіз | Ідентифікація та заміна ірраціональних думок і переконань на раціональні |
| Прогнозування наслідків | Передбачення та оцінка можливих наслідків своїх думок і дій |
| Позитивне переоцінювання | Пошук позитивних аспектів у негативних ситуаціях |
| Рольова гра | Моделювання та тренування нових навичок і поведінки |

**Робота з думками та переконаннями**

У когнітивно-поведінковій терапії використовуються техніки для зміни думок і переконань. Ці переконання можуть впливати на психіку та поведінку негативно. Через роботу з думками досягають поліпшення психічного здоров’я.

***Ідентифікація негативних розумових схем і установок***

Перший крок – визначити негативні переконання. Це включає запис думок, що виникають у складних моментах. Це виявляє шаблони мислення, що ведуть до проблем.

Зміна негативних думок і переконань

Після визначення можна змінювати негативні установки. Аналізуємо й оцінюємо їхню реалістичність. Багато з них бувають спотворені.

Допомагають техніки переоцінки та розвиток реалістичних думок. Це сприяє здоровому мисленню та психічному благополуччю.

*Приклад техніки:* Переривання і переформулювання

Ефективна техніка – переривання і переформулювання негативних думок. Якщо думаємо „ніколи не впораюся”, змінюємо на „з часом подолаю труднощі”. Це покращує настрій і впевненість.

Робота з думками потребує часу та зусиль. Важлива регулярна саморефлексія і домашні завдання. Практика цих методів призводить до позитивних змін.

|  |  |
| --- | --- |
| Переваги роботи з думками та переконаннями | Обмеження роботи з думками та переконаннями |
| Підвищення самоефективності та впевненості Зниження негативних емоцій і стресу Поліпшення загального психічного благополуччя Розвиток більш позитивного і конструктивного мислення | Потрібен час і практика для зміни установок Деякі переконання можуть бути глибоко вкоріненими Потрібна активна участь і співпраця клієнта Можуть виникати сумніви та опір у процесі роботи |

Робота з думками – ключова частина когнітивно-поведінкової терапії. Використовуйте ці стратегії, щоб поліпшити своє психічне здоров’я.

**Техніки самопідтримки та мотивації** допомагають зберігати позитивні зміни. Вони використовуються після когнітивно-поведінкової терапії.

Самопідтримка допомагає в особистісному зростанні та подоланні труднощів. Вона зміцнює віру в себе і допомагає боротися з поганими думками. Встановлення реалістичних цілей – ефективний спосіб самопідтримки.

Мотивація важлива для успіху в житті. Ми можемо підтримувати мотивацію, знаходячи глибокий сенс у діях. Або створюючи систему нагород.

*Приклади технік самопідтримки та мотивації:*

Позитивне твердження: Повторюйте щодня щось хороше про себе.

Візуалізація успіху: Уявляйте, що мети вже досягнуто. Уявіть свою радість і задоволення.

Планування і створення списків: Робіть докладні плани. Складайте списки завдань для цілей.

Заохочення себе: Нагороджуйте себе за маленькі успіхи на шляху до великих мрій.

Ці техніки допоможуть та підтримають психологічне здоров’я разом із когнітивно-поведінковою терапією.

„Ставте високі цілі. Прагніть до них. Якщо не досягнете, все одно просунетеся далі, ніж без мети”. – Лес Браун

|  |  |
| --- | --- |
| Переваги | Обмеження |
| Підвищує самоефективність і впевненість. | Потрібен постійний самоаналіз. |
| Підтримує мотивацію та наполегливість. | Іноді потрібна допомога інших. |
| Розвиває самоконтроль. | Складно залишатися завжди позитивним. |

**7. Когнітивно-поведінкова терапія – роль терапевта і клієнта**

Когнітивно-поведінкова терапія це спільна робота терапевта та клієнта. Вони разом ставлять цілі та працюють над зміною негативних думок і поведінки.

Терапевт створює безпечну обстановку для обговорення проблем. Допомагає клієнту бачити та змінювати негативні думки. Розробляє стратегії для їхньої зміни.

Терапевт ще й наставник. Пропонує методи роботи з думками та почуттями. Допомагає клієнту змінювати самооцінку та переконання.

Клієнт бере активну участь у сеансах і робить завдання від терапевта. Приймає відповідальність за своє психічне здоров’я.

Клієнт має бути відкритий для роботи над собою. Важливий самоаналіз і робота над негативними переконаннями.

**8. Переваги та обмеження когнітивно-поведінкової терапії**

КПТ – це важливий метод у психотерапії. Він допомагає багатьом людям поліпшити своє психічне здоров’я. Але у цього методу є і свої мінуси.

***Переваги когнітивно-поведінкової терапії***

КПТ допомагає в боротьбі з багатьма психічними проблемами.

Ця терапія ефективно допомагає проти депресії та тривоги. Багато досліджень це підтверджують.

КПТ вирішує поточні проблеми. Терапевт допомагає змінювати мислення і поведінку, що швидко призводить до поліпшень.

У процесі лікування клієнт бере активну участь. Це збільшує відповідальність і сприяє швидкому відновленню.

Одна з переваг – це короткий курс лікування. Це економить час і дає швидкі результати.

***Обмеження когнітивно-поведінкової терапії***

Але КПТ не ідеальна і має обмеження:

Вона не підходить усім. Деяким людям більше підійдуть інші методи психотерапії.

КПТ не завжди може вирішити всі проблеми. У деяких випадках потрібні інші види лікування.

Для успіху потрібні час і праця. Нові навички потребують практики.

КПТ є ефективним способом змінити життя на краще. Вона допомагає покращити думки, поведінку та емоції.

**Використані джерела**

1. КПТ є невід’ємною частиною сучасної, цілісної, ефективної моделі турботи про психічне здоров’я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно- поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с.
3. Дерев’янко С. П. Сучасна проблематика когнітивно- поведінкової терапії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 104–109.
4. Крюкова Т. Л. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений). Социокинетика. Педагогика. Психология. 2018. № 4. С. 61–67.

**Додаток**

**Приклади ролі терапевта і клієнта в КПТ:**

Терапевт: „Ми будемо змінювати ваш негативний спосіб мислення на позитивний. Підтримую вас і допомагаю.”

Клієнт: „Я готовий працювати і застосовувати ваші методи. Хочу поліпшити своє життя і психічне здоров’я.”

|  |  |
| --- | --- |
| Роль терапевта | Роль клієнта |
| Створення безпечної обстановки | Активна участь у сеансах |
| Оцінка та аналіз ситуації | Щирий самоаналіз |
| Розроблення стратегій зміни | Застосування технік і тренування |
| Надання інформації та наставництво | Готовність прийняти відповідальність за себе |

Терапевт і клієнт працюють разом, щоб подолати негативні думки. Це важливо для поліпшення психічного здоров’я.