**Тема: Поведінкова психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом**

**Поведінкова психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)** є одним із провідних підходів, що має значну доказову базу ефективності. Вона зосереджена на зміні поведінкових реакцій, які підтримують або посилюють симптоми ПТСР, та формуванні нових, адаптивних навичок.

**Поведінкова психотерапія** – це напрямок психотерапії, що ґрунтується на принципах **поведінкової психології**, зокрема на теоріях **навчання (обумовлення)**:

1. **Класичне обумовлення (Павлов):**

Травматичні події можуть викликати асоціативне навчання – нейтральні стимули (наприклад, запах, звук, місце) стають тригерами тривоги через зв’язок з травмою.

1. **Оперантне обумовлення (Скіннер):**

Людина навчається уникати нагадувань про травму (через втечу, ізоляцію, уникання), бо це приносить короткочасне полегшення. Але з часом така поведінка **підкріплює симптоми**, посилює тривогу й утримує ПТСР.

## **2. Як працює поведінкова терапія при ПТСР?**

**Мета** – розірвати патологічні зв’язки між травматичними спогадами/тригерами та реакціями тривоги, уникнення чи гіперзбудження.

### 1. ****Зменшення уникнення****

Уникнення – центральний механізм підтримки ПТСР. Поведінкова терапія допомагає клієнту зіткнутись із травматичними тригерами в контрольований спосіб, що веде до **звикання (хабітуації)**.

### 2. ****Формування нових асоціацій****

Завдяки **експозиційній терапії** та іншим технікам, клієнт створює **нові нейронні зв’язки**, в яких тригери більше не викликають страх, а сприймаються як нейтральні.

### 3. ****Активізація конструктивної поведінки****

За допомогою **поведінкової активації**, клієнт повертається до діяльності, яка приносить задоволення й відчуття сенсу, що знижує симптоми депресії, часто супутні ПТСР.

## **Порівняння з іншими підходами**

| **Підхід** | **Фокус** | **При ПТСР** |
| --- | --- | --- |
| **Поведінковий** | Зовнішня поведінка, навчання через досвід | Дуже ефективний при уникненні та страхах |
| **Когнітивно-поведінковий (КПТ)** | Додає роботу з мисленням | Поширений підхід: поєднує зміну мислення й поведінки |
| **Психоаналітичний** | Несвідомі процеси | Менш доказовий, іноді допомагає в глибокому опрацюванні травми |
| **Тілесно-орієнтований** | Робота з тілесними реакціями | Ефективно в поєднанні, особливо при соматичних симптомах |

## **3.Сучасні варіації поведінкової терапії для ПТСР:**

1. **Prolonged Exposure Therapy (PE):**

Один із золотих стандартів для ПТСР. Тривала й поступова експозиція під керівництвом терапевта.

1. **ACT (Acceptance and Commitment Therapy):**

Комбінує поведінкові техніки з майндфулнесом і прийняттям емоцій.

1. **Behavioral Activation:**

Часто використовується при ПТСР з симптомами депресії: клієнт вчиться систематично повертатись до приємної діяльності.

**4. Основні принципи поведінкової психотерапії при ПТСР:**

1. **Фокус на зміні поведінки, а не лише мислення.**
Пацієнти вчаться ідентифікувати уникальні або деструктивні патерни поведінки (наприклад, уникнення тригерів), що підтримують тривогу й дискомфорт.
2. **Експозиційна терапія** – ключова техніка:
	* **Імагінативна експозиція** (повторне уявлення травматичної події в безпечному середовищі).
	* **Ін-віво експозиція** (поступове наближення до ситуацій, які викликають страх, але не є небезпечними насправді).
	* **Ціль** – зменшення реактивності на травматичні нагадування та відновлення почуття контролю.
3. **Систематична десенсибілізація.**
	* Пацієнт вчиться розслаблятись у відповідь на тригери.
	* Використовується поєднання уявного переживання травми та методів релаксації.
4. **Навчання навичкам саморегуляції.**
* Поведінкові техніки (наприклад, тренінг соціальних навичок, розвиток стрес-менеджменту).
* Покращення здатності долати щоденні стресори.
1. **Формування адаптивних стратегій подолання (coping strategies).**
	* Замість уникнення – активація поведінки.
	* Створення позитивних підкріплень для здорової діяльності.

**Поведінкові методи, які застосовують у роботі з ПТСР:**

| **Метод** | **Суть** | **Приклад** |
| --- | --- | --- |
| **Експозиційна терапія** | Контрольоване переживання травми для зниження тривоги | Розповідь клієнтом про подію з повторенням |
| **Поведінковий експеримент** | Тестування переконань через дії | Вихід у натовп, щоб перевірити, чи справді це небезпечно |
| **Активація поведінки** | Планування та виконання позитивних дій | Прогулянка, спорт, спілкування |
| **Навчання релаксації** | Розслаблення тіла для зменшення тривожності | Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація |

**5. Переваги та обмеження поведінкової терапії при ПТСР:**

**Переваги:**

* Високий рівень доказовості (особливо експозиційної терапії).
* Добре структурований підхід із чітким планом роботи.
* Можливість інтеграції з іншими методами (наприклад, когнітивною терапією чи тілесними практиками).

**Обмеження:**

* Підвищений ризик **реактивації травми**, якщо терапевт не дотримується принципів безпеки.
* Не всі клієнти готові до **експозиції** на ранніх етапах.
* Вимагає активної участі клієнта, що може бути складно при високій дисоціації чи депресії.

**Додаток**

**Схема процесу поведінкової терапії при ПТСР**

1️⃣ Травматична подія

 ⬇

2️⃣ Формування умовних рефлексів:

 - Тригери викликають страх, тривогу, паніку

 ⬇

3️⃣ Уникнення:

 - Уникнення людей, місць, думок, емоцій

 - Тимчасове полегшення ➡ закріплення поведінки

 ⬇

4️⃣ Хронізація симптомів:

 - Гіперзбудження

 - Інтрузії

 - Дисоціація

 ⬇

5️⃣ Початок терапії:

 - Формування альянсу

 - Пояснення механізмів ПТСР

 ⬇

6️⃣ Поведінкові втручання:

 - Експозиційна терапія (уявна / реальна)

 - Систематична десенсибілізація

 - Релаксаційні техніки

 - Активація поведінки

 ⬇

7️⃣ Звикання (хабітуація) до тригерів:

 - Менше уникнення

 - Менше тривоги

 ⬇

8️⃣ Формування нових стратегій подолання:

 - Соціальна взаємодія

 - Заняття спортом

 - Саморегуляція

 ⬇

9️⃣ Закріплення нових поведінкових моделей:

 - Покращення функціонування

 - Зменшення симптомів

**Пояснення ключових понять:**

* **Експозиція** — контрольоване повернення до травматичних спогадів або тригерів.
* **Хабітуація** — процес зниження емоційної реакції через повторний досвід.
* **Активація поведінки** — допомога клієнту повернутись до звичних і приємних дій.