

**КПТ как эффективный способ работы с
ПТСР в формате психологической помощи**

Владислав Валерьевич Краснов

клинический психолог,
кандидат психологических наук, супервизор.
Действительный член Российской
психотерапевтической ассоциации и Российского
психологического общества.

valdis-74@mail.ru

+7(921)954-80-79

vladkrasnov.ru

КПТ, описание

Когнитивно-поведенческая психотерапия

это активный, директивный, ограниченный во времени, структурированный подход, в основе которого лежит тезис о том, что эмоции и поведение человека в значительной степени определяются его установками и схемами, сформированными в результате прошлого опыта, с помощью которых он описывает себя и структурирует реальность.

КПТ, описание:

КПТ опирается на следующие базовые положения:

- Когниции влияют на эмоции и поведение;
- Человек способен отслеживать свои мысли и имеет возможность работать над их изменением;
- Желаемое изменение в поведении и эмоциях может быть достигнуто посредством изменения мышления.

КПТ, описание

Теоретический базис КПТ:

- Бихевиоризм
- Необихевиоризм
- Когнитивная психология

ПТСР

Посттравматическое стрессовое расстройство это расстройство, которое развивается после воздействия события или серии событий чрезвычайно угрожающего или ужасающего характера, которое может вызвать глубокий стресс почти у каждого.

ПТСР

ПТСР, критерии:

- А. Стрессор;
- Б. Симптомы вторжения(интрузионные симптомы);
- В. Избегание;
- Г. Изменения когнитивной деятельности и настроения;
- Д. Изменения возбуждения или реактивности;
- Е. Продолжительность: дольше, чем один месяц

(Американское диагностико-статистическое руководство по психическим расстройствам DSM-V)

ПТСР

ПТСР, корневые симптомы:



ПТСР

Вторгающиеся симптомы:

Травмирующее событие постоянно переживается заново:

- Повторяющиеся, непроизвольные и вторгающиеся воспоминания;
- Травматичные кошмары;
- Диссоциативные реакции (к примеру, живые воспоминания о травмирующем переживании);
- Напряженный или пролонгированный дистресс после столкновения с травмирующими напоминаниями;
- Ярко выраженная психологическая реактивность после столкновения со стимулами, связанными с травмой.

(DSM-V)

ПТСР

Симптомы избегания:

- Постоянно предпринимаемые попытки избегания вызывающих стресс стимулов, связанных с травмой, после события:
- Связанных с травмой мыслей или чувств;
- Связанных с травмой внешних напоминаний.

(DSM-V)

ПТСР

Изменения возбуждения и способности реагировать,
которые начались или ухудшились после травмирующего
события:

- Раздражительное или агрессивное поведение;
- Саморазрушительное или рискованное поведение;
- Сверхнастороженность;
- Гипертрофированный старт-рефлекс;
- Проблемы с концентрацией;
- Нарушения сна.

(DSM-V)

ПТСР

- Отрицательные изменения в когнитивной деятельности и настроении;
- Неспособность вспомнить ключевые моменты травмирующего события;
- Постоянные (и часто искаженные) отрицательные суждения и ожидания относительно самого себя или мира вокруг;
- Постоянное искаженное обвинение в отношении самого себя или других людей из-за события или вытекающих из него последствий;
- Постоянные отрицательные травмирующие эмоции;
- Уменьшение интереса к тем видам деятельности, которыми человек интересовался до наступления травмирующего события;
- Ощущение отчужденности от других людей;
- Уплотненность аффективной сферы: стойкая неспособность переживать положительные эмоции.

(DSM-V)

ПТСР

Нейробиология ПТСР

- Нейроэндокринные изменения;
- Нейроанатомические изменения;
- Нейрохимические изменения;

Эффективность КПТ, исследования

- На сегодняшний день существует большая доказательная база эффективности применения КПТ при ПТСР

Эффективность КПТ, исследования

- The Cochrane Collaboration

«Психологические методы лечения хронического посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у взрослых» 70 РКИ

(J. Bisson , N. Roberts, M. Andrew, R. Cooper, C. Lewis «Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults» (2013))

Эффективность КПТ, исследования

- Cambridge University Press

Психологические вмешательства при симптомах
КПТСР по МКБ-11: систематический обзор и
мета-анализ. 51 РКИ

(Т. Karatzias, Р. Murphy, М. Cloitre and others «Psychological interventions for ICD-11 complex PTSD symptoms: systematic review and meta-analysis» (2019))

КПТ концептуализация, цикл ПТСР



КПТ концептуализация ПТСР

- Ключевая проблема ПТСР это **страх воспоминаний**, который включает поведение избегания, поскольку содержание страха указывает на то, чего нужно избегать.
- **Избегание** это поведенческая стратегия, направленная на уход от контактов с субъективно негативными стимулами.

КПТ концептуализация ПТСР

Виды избегания при ПТСР:

- Основной: избегание воспоминаний и напоминаний;
- Связанный: употребление психоактивных веществ, компульсии, избегание сексуальных контактов;
- Избегание, базирующееся на защите: перевозбуждение, чрезмерная настороженность, заторможенность, эмоциональное подавление, гнев/агрессия, суицидальные идеи/попытки, членовредительство.

КПТ концептуализация ПТСР

Постоянное избегание препятствует изменению в воспоминаниях и убеждениях, связанных с травмирующим событием:

- Ограничение активизации воспоминания о травмирующем событии;
- Ограничение контакта с корректирующей информацией;
- Ограничение интеграции воспоминаний о травмирующем событии;
- Избегание приводит к стойкому сохранению ассоциаций и убеждений, связанных с травмирующим событием.

КПТ ПТСР

Психотерапия ПТСР, смысловые блоки:

- Безопасность, стабилизация, навыки;
- Опыт, воспоминания, переработка, осмысление;
- Восстановление, интеграция.

КПТ ПТСР

Этапы психотерапии:

1. Разъяснение механизма травмы, понимание травматического опыта и связанных реакций;
2. Мотивация;
3. Постановка реалистичных целей и выявление/восстановление ценностей;
4. Снижение стресса;
5. Экспозиция;
6. Когнитивное реструктурирование: изменение убеждений;
7. Планирование долгосрочных изменений.

(Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy)

КПТ ПТСР

1. Разъяснение механизма травмы, понимание травматического опыта и связанных реакций.

- Психообразование
- Валидация

Посттравматический стресс это нормальная реакция на тяжелые травмирующие события.

КПТ ПТСР

2. Мотивация

Мотивационное интервью

Анализ выгод и затрат

КПТ ПТСР

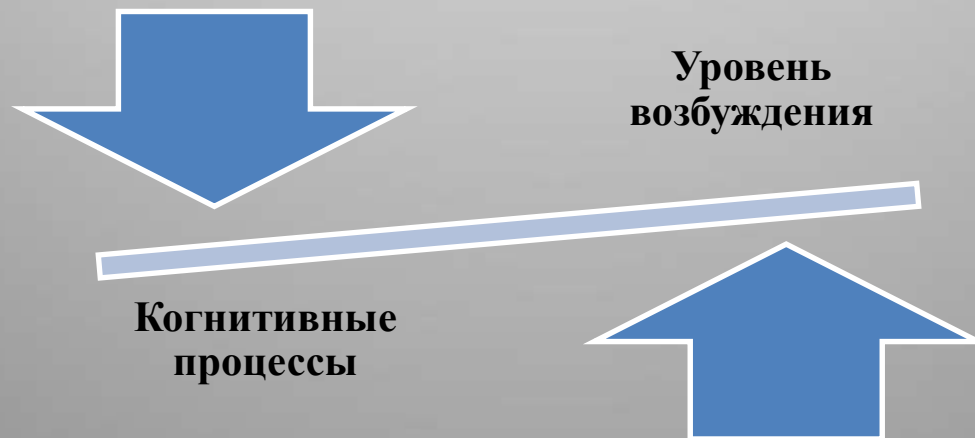
3. Постановка реалистичных целей и выявление/восстановление ценностей

КПТ ПТСР

4. Снижение стресса

Цель - снижение повышенной реактивности.

- Высокий уровень возбуждения приводит к дезинтеграции когнитивных процессов.



КПТ ПТСР

4. Снижение стресса

Виды:

- Профилактика
- Реагирование

КПТ ПТСР

5. Экспозиция

Экспозиция это психотерапевтический метод, представляющий собой набор процедур осознанного погружения пациента в стрессовые ситуации и их повторения с целью его привыкания к субъективно негативным стимулам для возможности получения нового опыта и интеграции травматических переживаний.

КПТ ПТСР

Цель возвращения к травмирующему событию:

- Осуществить обработку/организацию травмирующих воспоминаний;
- Научить человека тому, что воспоминания не опасны;
- Обрести уверенность в управлении дистрессом;
- Привитие навыков/привыкание;
- Научить человека делать так, чтобы он сам управлял своими воспоминаниями, а не его воспоминания управляли им.

КПТ ПТСР

Экспозиция, виды:

- «in vivo»

Экспозиционная терапия путем столкновения с реальностью: приближение к/столкновение с избегаемыми ситуациями, видами деятельности, местами.

- «imaginal»

Экспозиционная терапия с использованием воображения: возврат к травмирующим воспоминаниям в воображении.

КПТ ПТСР

6. Когнитивное реструктурирование: изменение убеждений.

Глубинные убеждения это ключевые представления человека о себе.

КПТ ПТСР

Глубинные
убеждения



Промежуточные
убеждения
(допущения)



Копинги

КПТ ПТСР

Убеждения ПТСР:

- Человек считает свое «я» некомпетентным (неполноценным, плохим)
- Мир: в мире мало хорошего, мир хаотичен
- Другие люди: опасные, не заслуживающие доверия или причиняющие вред
- В будущем кроется еще больше опасности

КПТ ПТСР

6. Когнитивное реструктурирование: изменение убеждений.

- Цели терапии: реалистическая оценка и изменение искаженного, или дисфункционального мышления, что приводит к улучшению самочувствия и гармонизации поведения.
- Чтобы добиться результатов необходимо выявить, оценить и скорректировать дисфункциональные взгляды и убеждения, лежащие в основе любого психического расстройства.

(Аарон Бек)

КПТ ПТСР

Реструктуризация это процесс, посредством которого пациенты научаются обнаруживать, оценивать и при необходимости изменять мышление, связанное с отрицательными аффективными переживаниями.

КПТ ПТСР

Работа с глубинными убеждениями:

- Диспут
- Дистанцирование

КПТ ПТСР

7. Планирование долгосрочных изменений.

Цель: изменить стиль жизни и окружающую среду пациента так, чтобы постоянно позитивно подкреплять достигнутый результат терапии.

- Формирование новых целей (как мотивирующий фактор);
- Обучение социальным навыкам (социализация);
- Решение актуальных психологических проблем (не связанных с ПТСР);
- Обучение навыкам решения проблем;
- Работа с социальным окружением (семья).

Спасибо за внимание!

valdis-74@mail.ru

+7(921)954-80-79

vladkrasnov.ru