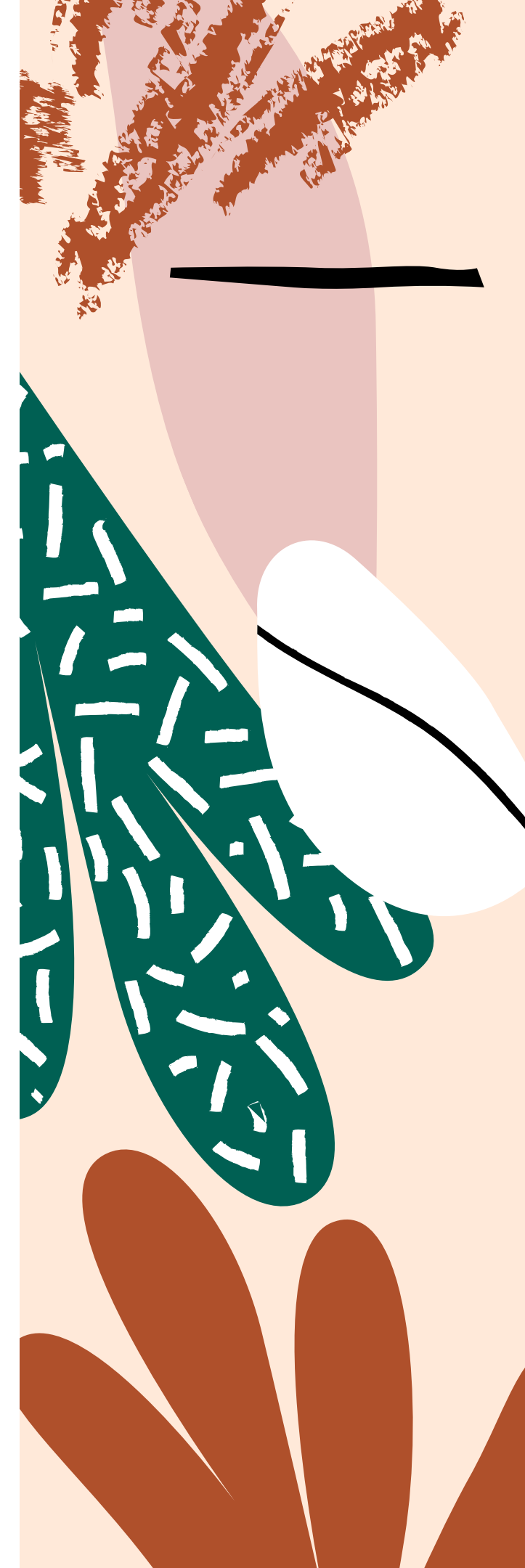




# Поведенчески и КОГНИТИВНО- поведенчески ПОДХОДИ

# Поведенчески подходи

- Основани са на бихевиоризма и ранните поведенчески изследвания, посветени на различни механизми на учене
- Всички поведения са заучени посредством интеракцията със средата и включват процеси на *обуславяне (conditioning)*
- И нормалните и абнормните поведения се развиват съгласно едни и същи принципи
- Поведенческата терапия е вдъхновена от ранни изследвания на класическото и оперантно обуславяне
  - Малкият Алберт (John Watson и Rosaline Rayner)
  - Питър (Mary Jones)



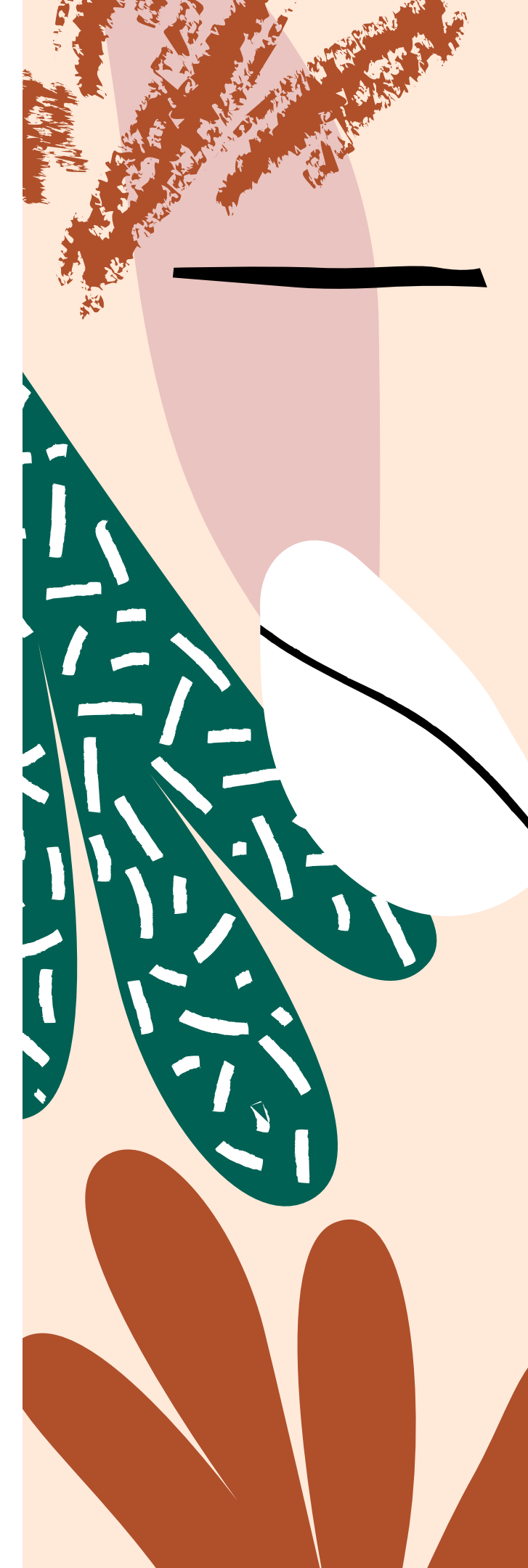
# Перспективата на класическото обуславяне

- *Системна десенситизация* - Joseph Wolpe (1958) - как принципите на учене могат да бъдат приложени в клиничната практика
- Базирана на теорията за *реципрочната инхибиция* - клиентите се "десенситизират" по отношение на страховете им
  - Прогресивна релаксация
  - Йерархия на тревожността - стимулите се подреждат в ред на нарастваща тревожност
  - Клиентът трябва да си представи всеки стимул докато е в състояние на релаксация
  - Повтарящо се излагане - контрол и регулация на тревожността



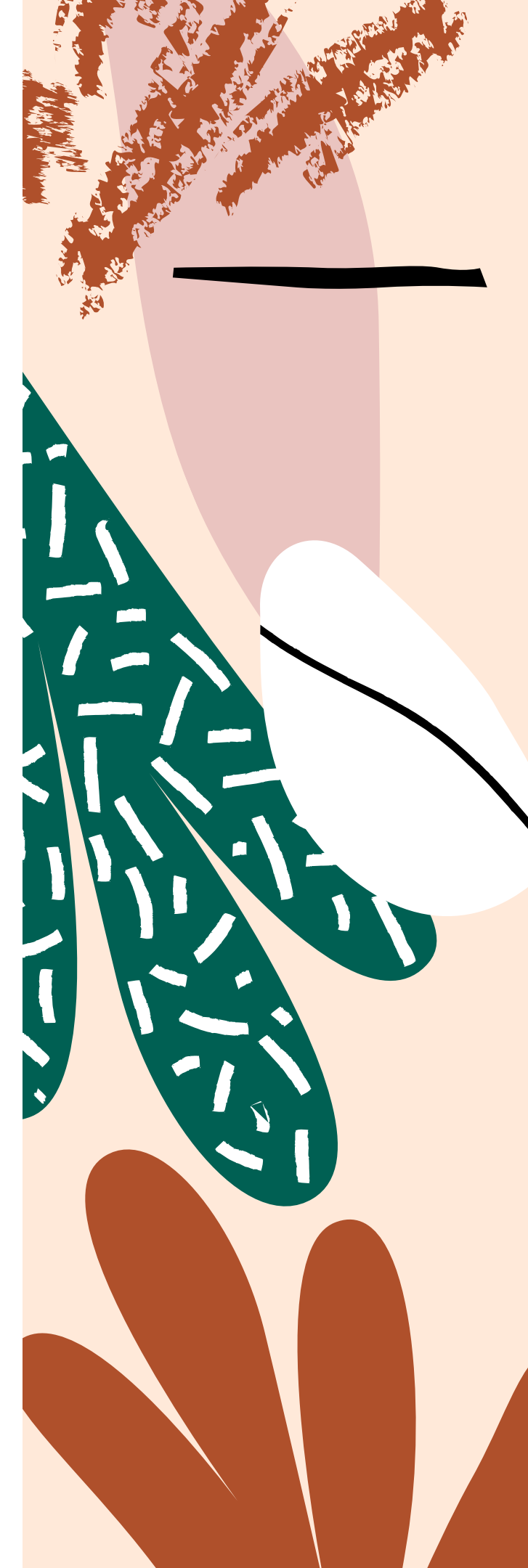
# Перспективата на оперантното обуславяне

- Приносът на B. F. Skinner
- Функционален анализ на поведението:
  - A: Предпоставки (условия, предшестващи целевото поведение)
  - B: Поведение
  - C: Последствия (условия, следващи целевото поведение)
- Поведението се изучава и развива посредством взаимодействието със средата
  - Ако поведението е подкрепено, то ще продължи
  - Ако поведението не е подкрепено или е наказано, то най-вероятно ще изчезне
- Постепенното формиране на желаното поведение се постига чрез подкрепянето на малки стъпки в посока на целевото поведение



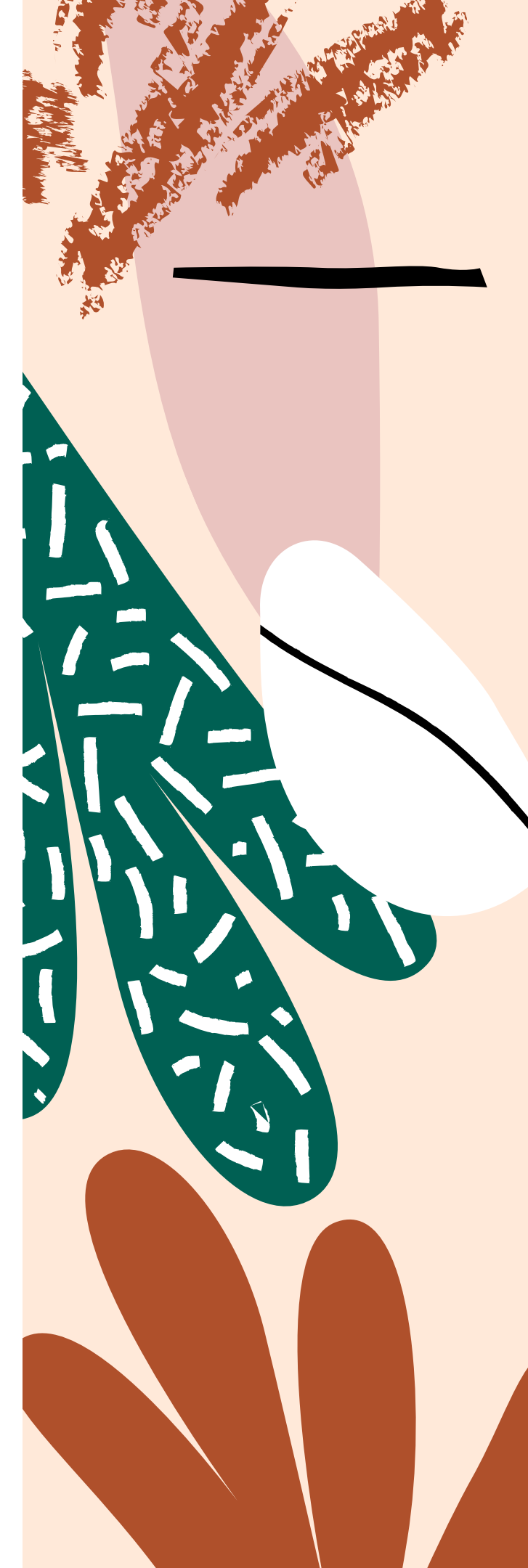
# Поведенческа терапия

- Психичните разстройства могат да бъдат разбрани през перспективата на заучаването
- Основната задача на терапевта е да подкрепи клиента в промяната на проблемните поведения и заучаването на нови по-адаптивни поведенчески модели
- Поведенческа оценка и/или функционален анализ
- Широк кръг от интервенции, базирани на заучаването
  - общи
  - специфични за определена психопатология



# Цели на поведенческата терапия

- Модификация на дезадаптивните поведения
- Изследването на ранно-детските преживявания, несъзнаваните процеси и вътрешните конфликти не са фокус на терапията
- Не е от решаващо значение да се разберат процесите, които стоят в основата на абнормното поведение
- Основният въпрос е: По какви начини се поддържа абнормното поведение и как може да бъде променено?



# Особености на поведенческата терапия

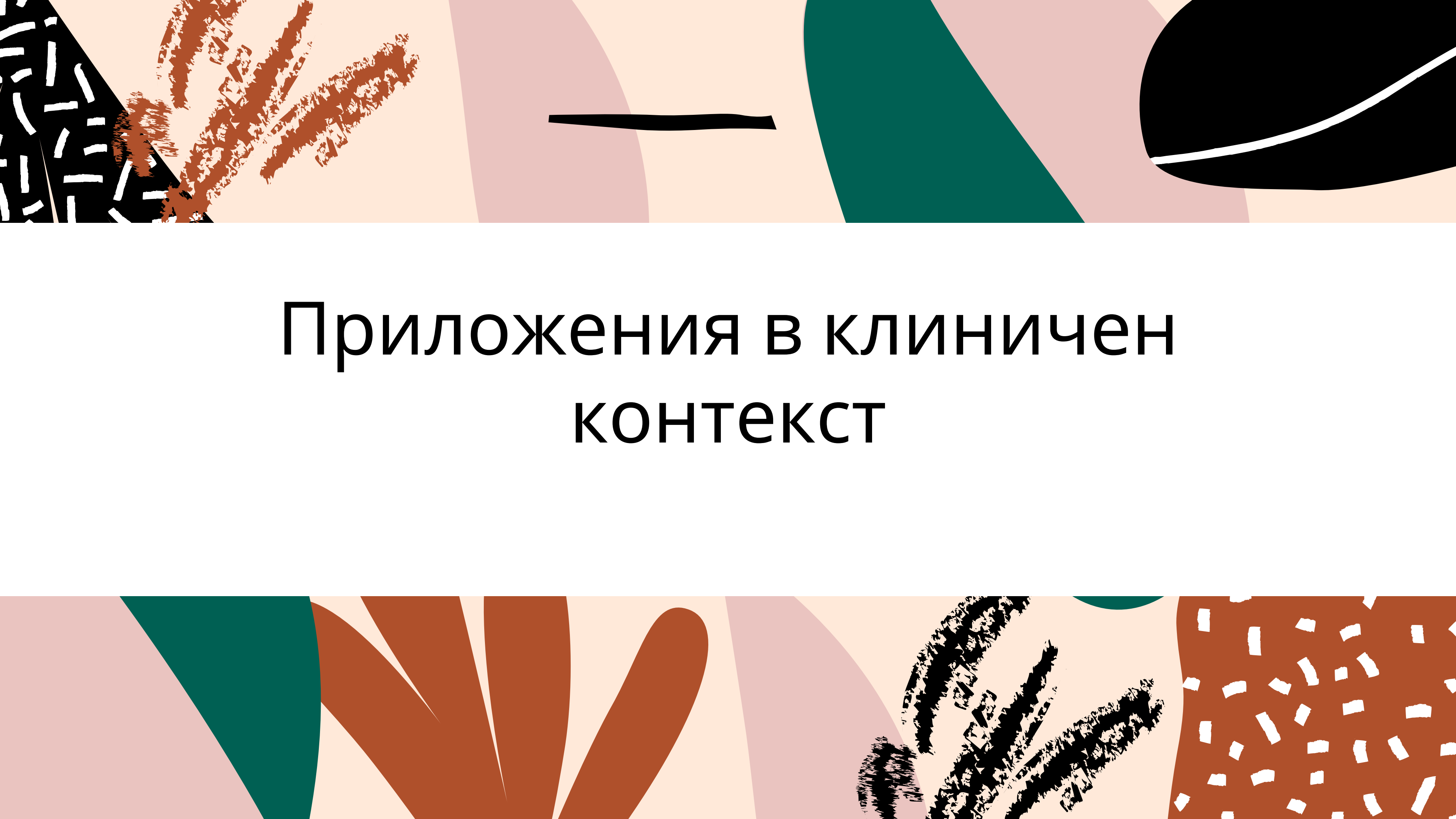
- Поведенческата терапия не се занимава с емоциите, чувствата, мислите, убежденията - фокусът е върху наблюдаемото поведение
- Целта е редуциране на симптомите и промяна на проблемните поведения; не цели достигане до прозрение
- Разлики между поведенчески и психодинамични подходи?
- Лечението е краткосрочно, тъй като не цели личностна промяна, а премахване на нежеланите поведения и симптоми



# Ролята на терапевта

- Активни партньори в терапевтичния процес - съвместен систематичен анализ на поведението и неговите последици
- Обучителна роля - обяснява теорията - експертна позиция в предписването на процедури, водещи до подобряване на поведението
- Терапевтите са активни и директивни, но също така емпатични и подкрепящи.
- Промяната е възможна при:
  - промени в средата (намаляване на излагането на тригери)
  - промяна на вътрешните реакции (заучаване на начини за контрол на тревожността)
  - промени в явното поведение (заучаване на нови умения)

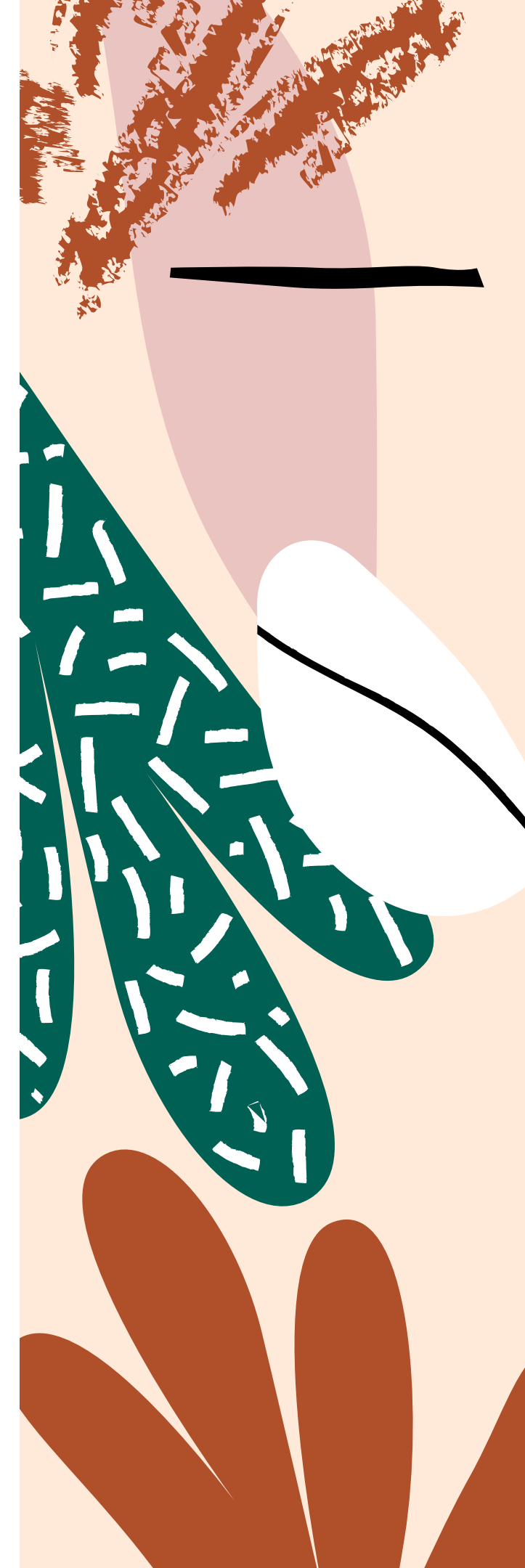


The image features a central white rectangular area containing the text. This area is framed by abstract, colorful patterns. The top border includes a black and white geometric pattern on the left, orange brushstrokes, a thin black horizontal line, a green shape, and a black shape with a white curve. The bottom border includes a green shape, orange brushstrokes, and a brown pattern with white dashes.

# Приложения в клиничен контекст

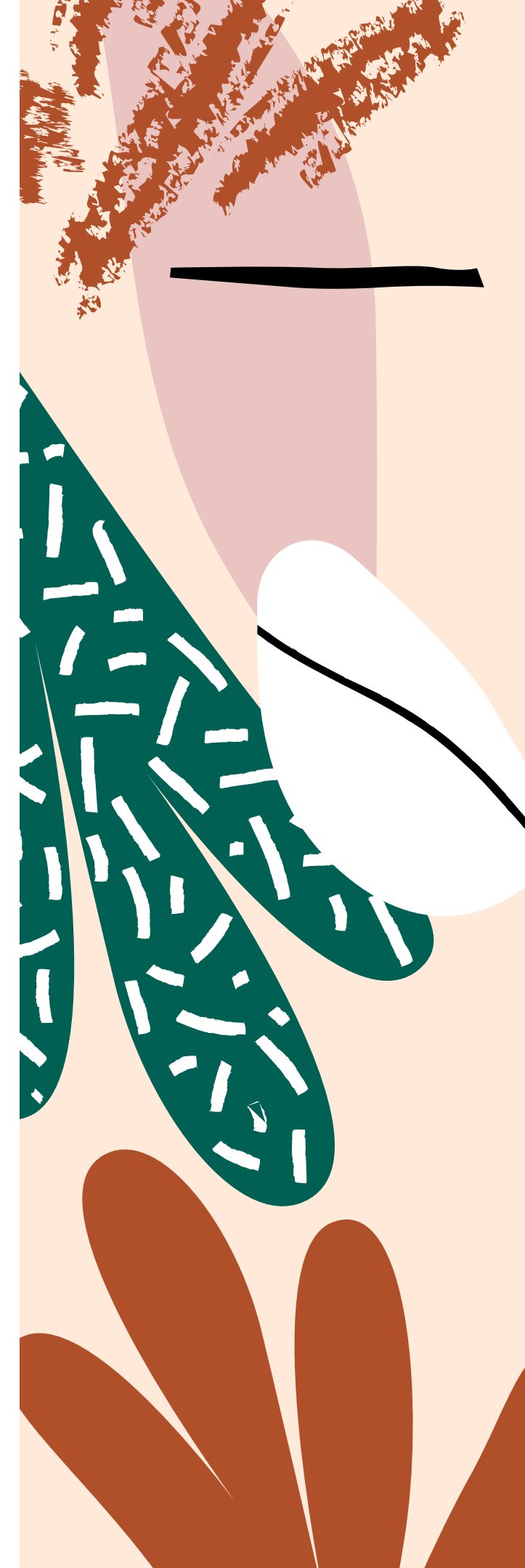
# Обучение в релаксация

- Обучение в прогресивна релаксация - основна техника в работата с тревожността
- Напрягане и отпускане на различни мускулни групи - фокус върху усещането за релаксация/отпуснатост
- Дихателни упражнения
- Използва се независимо или в комбинация с други техники
- Ефективност при редуциране на напрежение, главоболие, безсъние
- В комбинация с техники за съприкосновение - лечение на фобия



# Систематична десенситизация

- Обучението по прогресивна релаксация е първата стъпка
- Изготвяне на йерархия на тревожността
- Визуализиране на ситуациите/обектите, които предизвикват страх, като се започне от тази, която предизвиква най-малко безпокойство
- Постепенна прогресия - докато клиентът успее да си представя спокойно всички компоненти, включени в йерархията
- Въображение vs. преживяване на живо (in vivo)



# Техники на съприкосновението и превенция на реакцията

- Директно излагане на стимули, които будят страх
- Тревожността се появява и продължава, докато накрая изчезне - клиентът разбира, че няма реална заплаха, че страхът е ирационален.
- *Наводняване* - излагането трябва да бъде достатъчно дълго и не трябва да се прекратява, ако клиентът все още е неспокоен.
- Лечение на ОКР - съприкосновение в съчетание с превенция на реакциите - на клиентите не се позволява да изпълняват ритуалите, които обикновено използват за намаляване на тревожността.
- Предсказуем интензитет и продължителност; провежда се в различни условия



# Обучение в социални умения

- Връзки между психологичните проблеми и дисфункционалните социални умения
- Тренинг по асертивност в комбинация с други техники:
  - как да се изразяваме подходящо
  - премахване на когнитивните пречки пред ясното себеизразяване



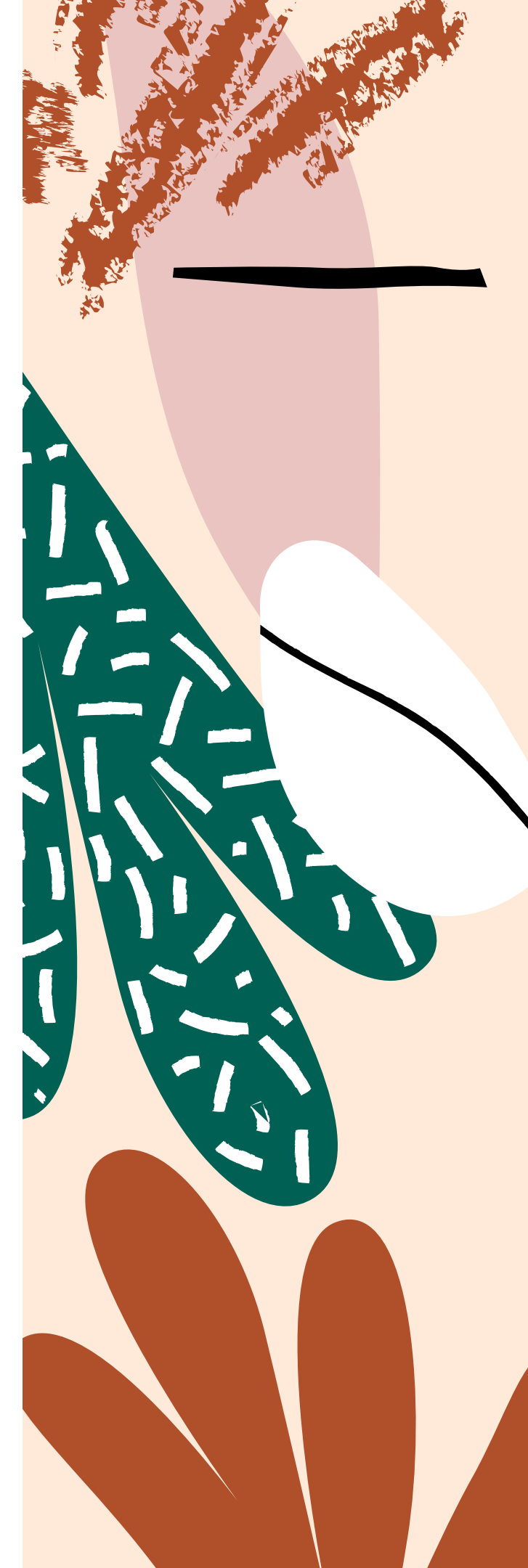
# Поведенческа активация и поведенческо репетиране

- Цел: Да помогнете на клиентите да разпознаят склонността си да се страхуват и да избягват промените, а след това да им помогне да предприемат по-позитивно и адаптивно поведение.
- Раздробяване на непосилна задача на по-лесни стъпки
- Правилно подредените задачи водят до повишаване на чувството за майсторство и самоефективност
- Клиентите могат да репетират новите поведения по време на терапевтичната сесия - ролеви игри (предвиждане на реакциите, подготовка на отговори на различни сценарии и получаване на обратна връзка).



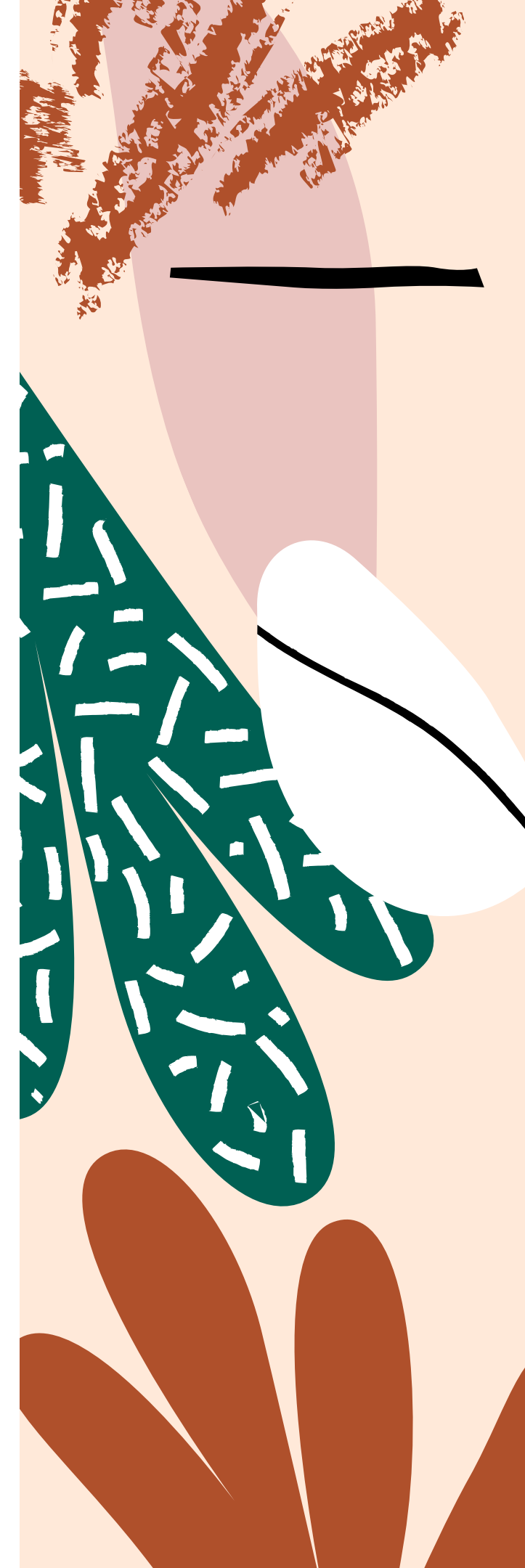
# Терапия чрез отвращение

- Използват се болезнени или неприятни стимули, за да се намали вероятността от повторение на нежеланото поведение.
- Съчетаване на неприятен стимул (e.g., неприятна миризма) със стимули, които обикновено провокират проблемното поведение
- Повтарящото се съчетаване трябва да намали привлекателността на тригерите, което води до намаляване на нежеланото поведение
- В днешно време, терапията чрез отвращение не е сред предпочитаните терапевтични техники



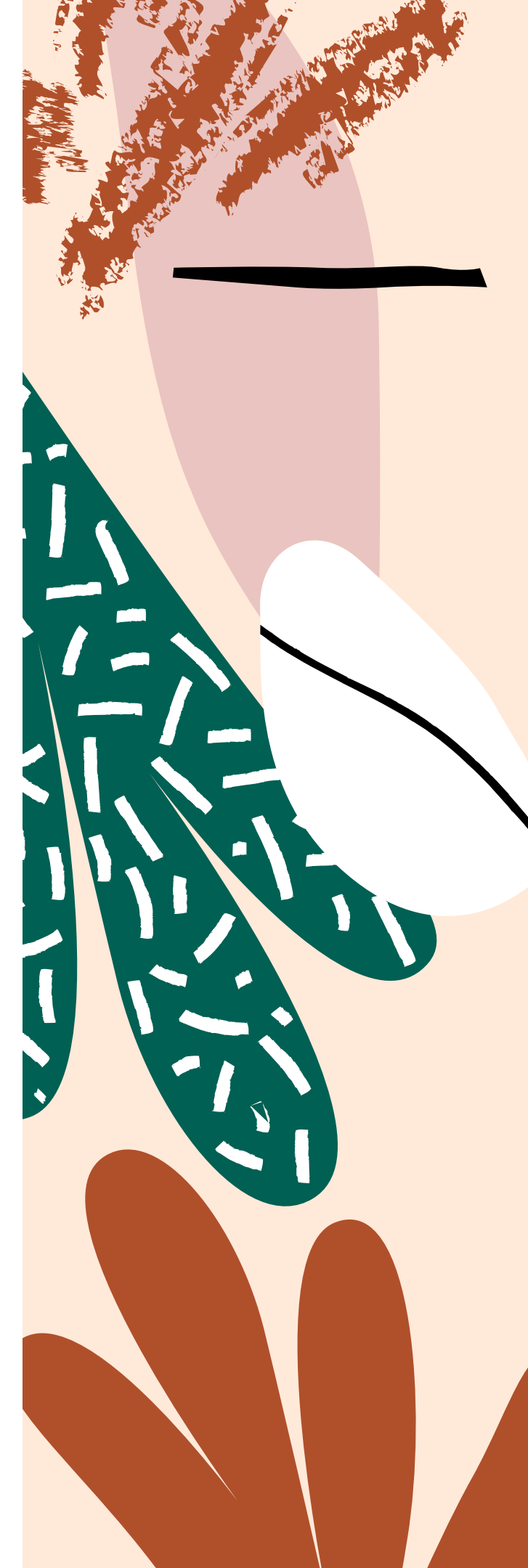
# Когнитивна терапия

- Развита за лечение на депресия
- Фокус върху психичните репрезентации и когнитивни процеси, свързани с наблюдаемото поведение
- Когнициите (т.е., вярвания, схеми, убеждения) са медиатори между различни ситуации в средата и индивидуалните поведения и емоции
- Грешки в мисленето водят до психологически дистрес - клиентите трябва да идентифицират, предизвикват и заменят тези погрешни когниции
- И нормалното, и абнормното поведение са предизвикани от когнитивната интерпретация на събитията, а не от събитията сами по себе си



# Основни идеи

- Aaron Beck и Albert Ellis
  - не събитията, а по-скоро нашите интерпретации на събитията пораждаат реакциите ни, включително и неадаптивните
  - интерпретациите ни могат да бъдат точни или неточни, адаптивни или неадаптивни
  - неточните и неадаптивните интерпретации са резултат от предишен опит и често са шаблонни и автоматизирани
- неточните и неадаптивните мисли често се появяват автоматично и водят до отключването на различни негативни емоции и проблемно поведение

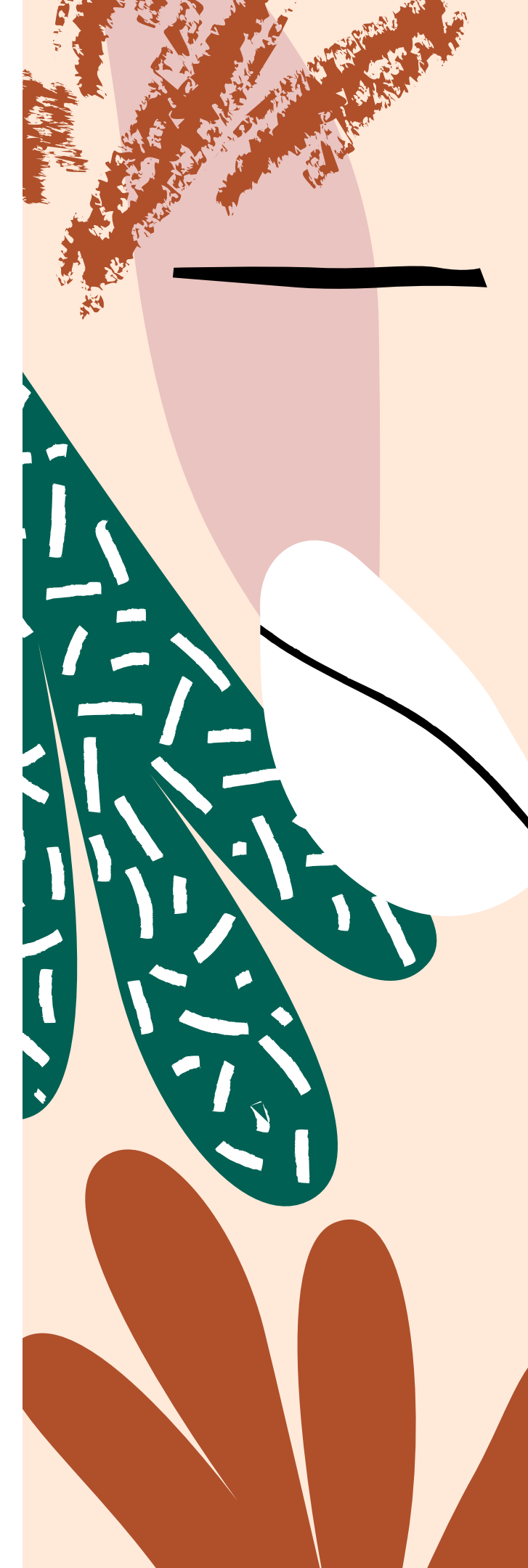


The image features a central white horizontal band containing the text. Above and below this band are decorative borders with abstract, organic shapes and patterns. The top border includes a black and white patterned area on the left, a thin black horizontal line, a dark green shape, and a black shape with a white curve. The bottom border includes a dark green shape, several brown shapes, a black scribbled area, and a brown area with white dashed patterns.

# ОСНОВНИ КОНЦЕПЦИИ

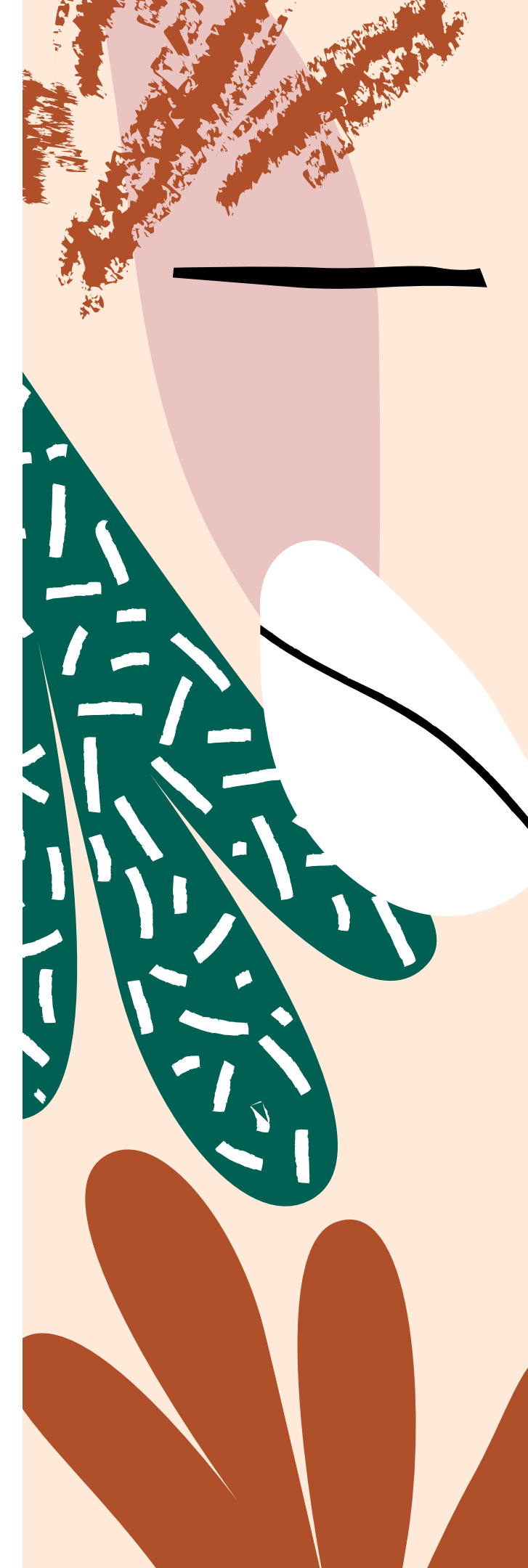
# Схеми и базови вярвания

- Фактори, които определят интерпретациите и мислите ни в различни ситуации
- Мислите ни са водени от нашите *схеми* - организирано познание, което влияе на начина, по който възприемаме, тълкуваме и си припомняме информация
- Повлияни са от най-ранните ни преживявания и са модифицирани от по-късните
- Схемите и базовите вярвания оказват силно влияние върху възприятията ни за себе си, другите и света
- Хората са склонни да интерпретират нова информация по начин, който съответства на техните базови схеми

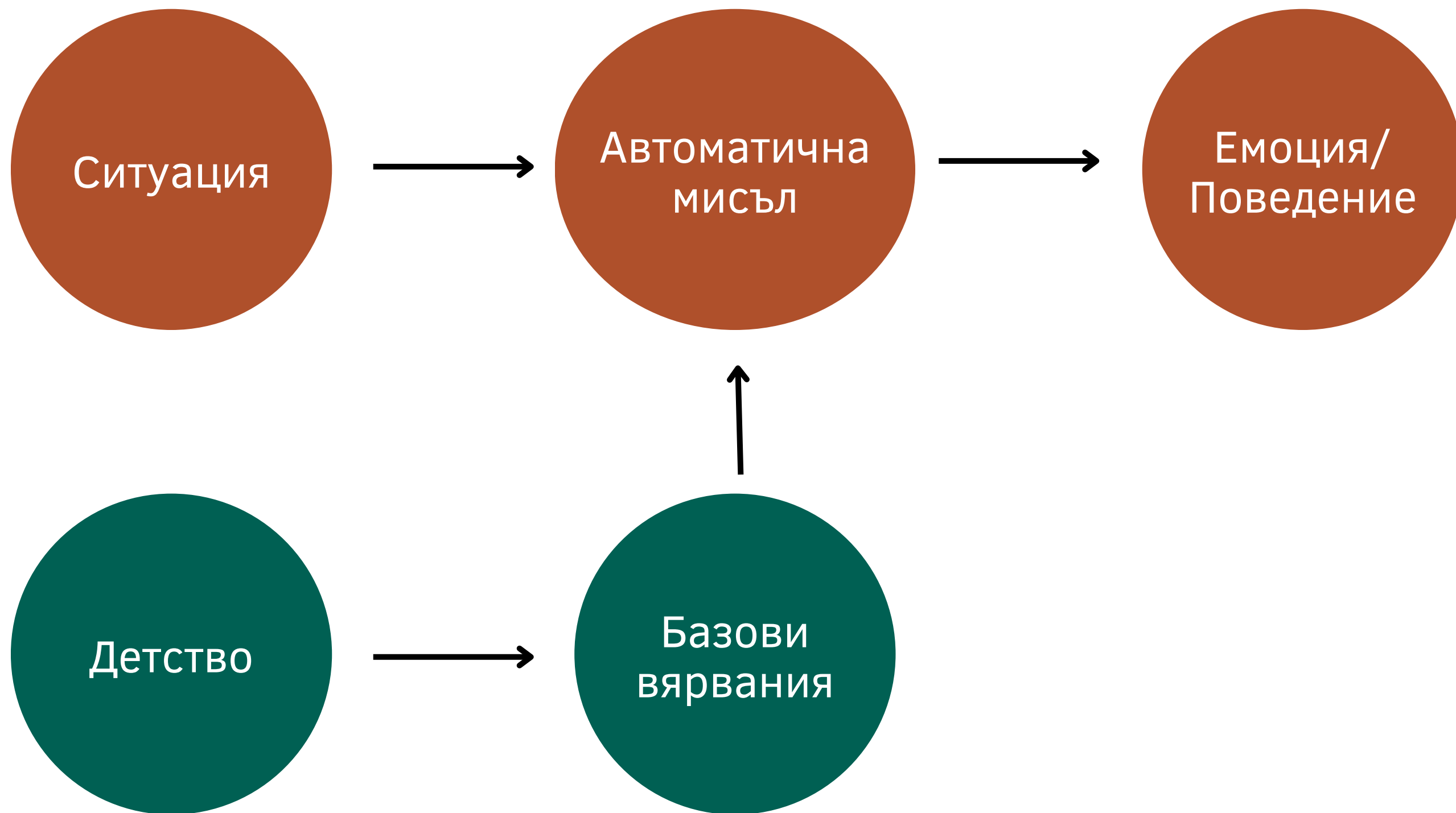


# Автоматични мисли

- Някои мисли (неадаптивни и ръководени от нашите базови схеми) могат да имат автоматизиран характер
- Те се появяват толкова бързо, че дори не осъзнаваме тяхната поява (връзки с основните психоаналитични идеи)
- Автоматичните мисли са заучени начини на мислене и обикновено са саморазрушителни
- *Хипотеза за когнитивната специфичност:* Хората с определени психични разстройства са по-склонни да използват специфични когнитивни изкривявания
- Негативен атрибутивен стил при депресия - вътрешен, стабилен и глобален



# Когнитивна концептуализация



# Ролята на терапевта

- Помага на клиентите да идентифицират и променят неадаптивните мисли, които имат за себе си и за своя свят.
- От решаващо значение е продуктивният и колаборативен терапевтичен съюз
- Клиентите са активни участници в процеса
- Обучение за това как неадаптивните схеми, базисни вярвания, негативни атрибутивни стилове и други важни когнитивни фактори създават и поддържат психологически разстройства
- Ангажиране на клиентите в активно изследване на собствените им убеждения, като се обръща особено внимание на проблемните преживявания и свързаните с тях когнитивни изкривявания



# Цели на когнитивната терапия

- Натрупване на познания за ролята на неадаптивните мисли в поведението и преживяването
- Разпознаване на това кога се отключват автоматичните мисли
- Научаване как да оспорваме неадаптивните мисли и да ги заменяме с по-точни и адаптивни.
- Идентифициране-Опровергаване-Заменяне

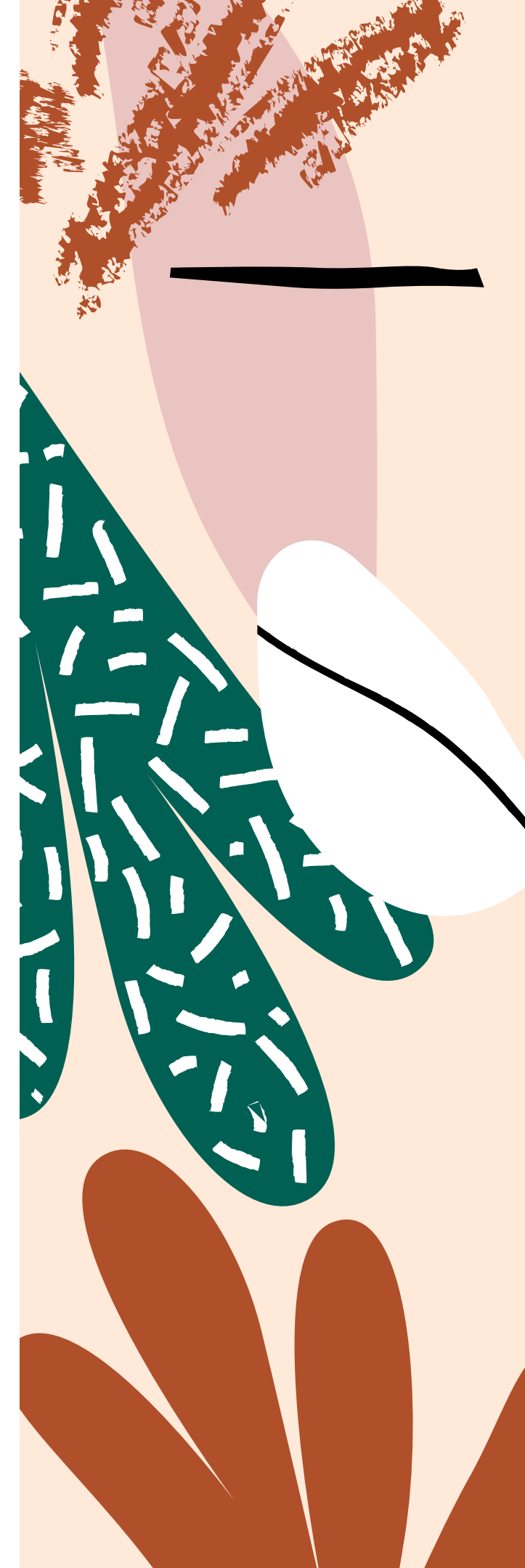


The image features a central white banner with the text "Клинични приложения" in a bold, black, sans-serif font. The banner is flanked by abstract, colorful patterns. On the left, there are black and white geometric patterns and orange brushstrokes. On the right, there are green and black shapes, and a pattern of white squares on an orange background. The background is a mix of light orange, pink, and green washes.

# Клинични приложения

# Когнитивна терапия (Aaron Beck)

- Депресията и другите емоции се определят до голяма степен от начина, по който хората мислят за своите преживявания
- Депресивните симптоми са резултат от логически грешки и изкривявания, които клиентите допускат по отношение на събитията в живота си:
  - те правят заключения за себе си въз основа на недостатъчна или несъответстваща информация
  - те също така преувеличават значението на незначителни негативни събития
  - свеждат до минимум значението на положителните събития



# Рационално-емотивна поведенческа терапия (Albert Ellis)

- Моделът ABC:
  - А: активиращо събитие
  - В: система от вярвания
  - С: последствия (нежелано поведение)
- D: оспорване на ирационалните убеждения - когато те са рационално оспорени, изчезват и в крайна сметка престават да се появяват отново
- Целта на REBT е атакуване на ирационалните, нереалистични и саморазрушаващи убеждения и инструктиране на клиентите в по-рационални или логични модели на мислене, които няма да ги разстройват

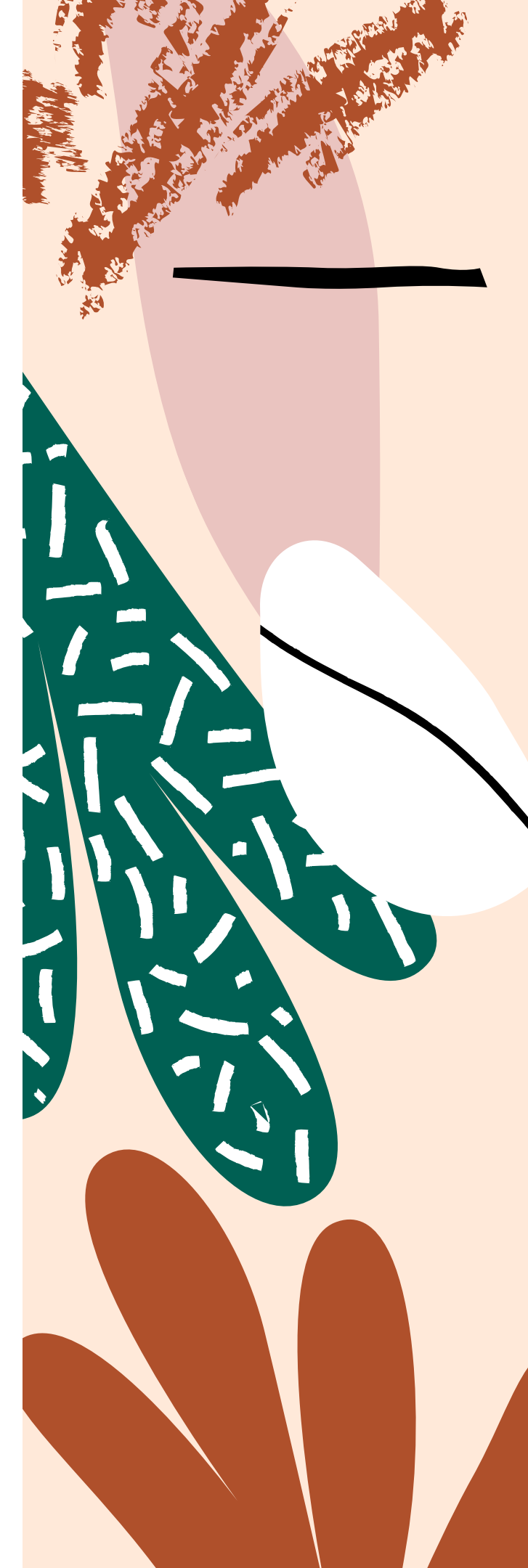


The image features a central white horizontal band containing the text 'ОСНОВНИ ТЕХНИКИ'. Above and below this band are decorative abstract patterns. The top pattern includes a black and white geometric pattern, orange brushstrokes, a thin black horizontal line, a dark green shape, and a black shape with a white curve. The bottom pattern includes a dark green shape, brown brushstrokes, a black shape with a white curve, and a brown pattern with white dashes.

# ОСНОВНИ ТЕХНИКИ

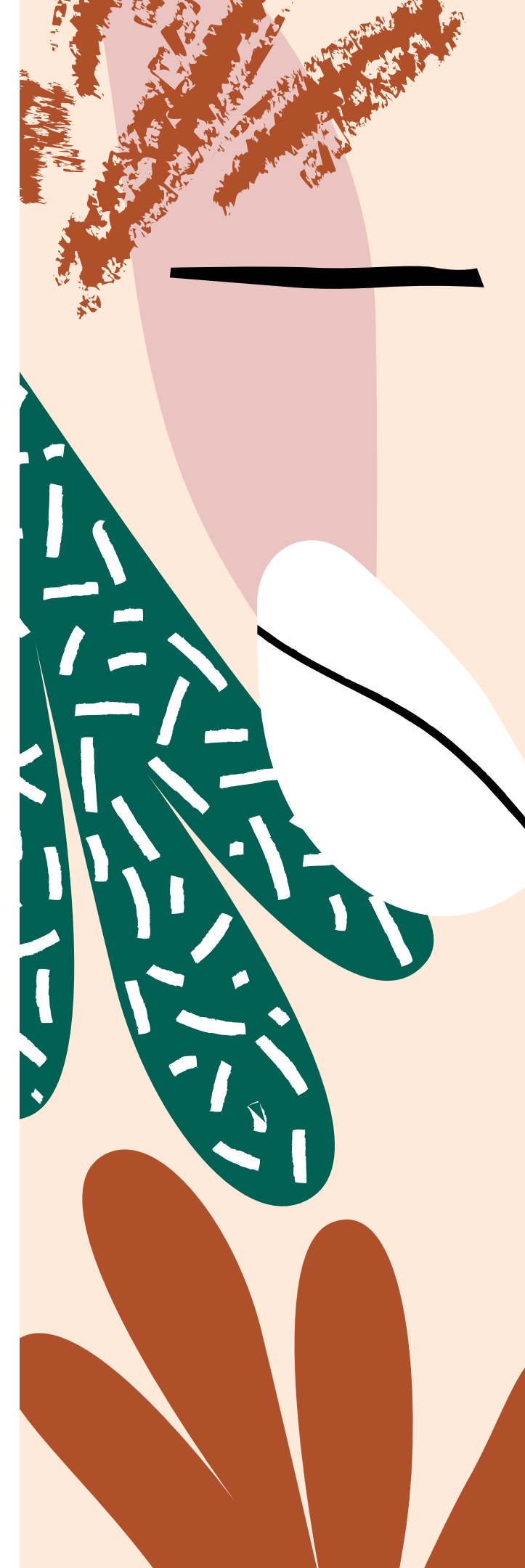
# Техники

- Оценка и разкриване на дисфункционалните когниции и техните негативни последици
- Ролеви игри, десензитизация, тренинг в асертивност, специфични домашни задачи
- Интервенции от поведенческата и когнитивната перспектива са често комбинирани - *когнитивно-поведенческа терапия*
- Въпреки това, когнитивната перспектива допринася към разработването на техники, специфично свързани с когнитивния подход в психотерапията



# Психообучение

- Когнитивните терапевти обучават своите клиенти за ролята на когнициите в отключването на психично страдание
- Целта е клиентите да се запознаят с нов начин на мислене за техните проблеми
- По този начин, клиентите могат бързо да се превърнат в партньори в терапевтичния процес
- Дългосрочната цел е клиентите да развият умения за идентифициране, оспорване и заменяне на когнитивните грешки
- Допълнителни средства за обучение: графики и диаграми, видеа или книги, задачи за домашна работа



# Техника "Падаща стрела"

- Използва се за изследване на базовите вярвания
- След като е установена доверителна и колаборативна връзка между клиента и терапевта
- На първо място се идентифицира ключова автоматична мисъл (подлежащо дисфункционално базово вярване)
- На второ място се изследва смисълът на тази когниция, като предполагаме, че автоматичната мисъл е вярна - обикновено това може да разкрие ключови базови вярвания
  - Какво означава това за Вас?
  - Кое е най-лошото в ...?

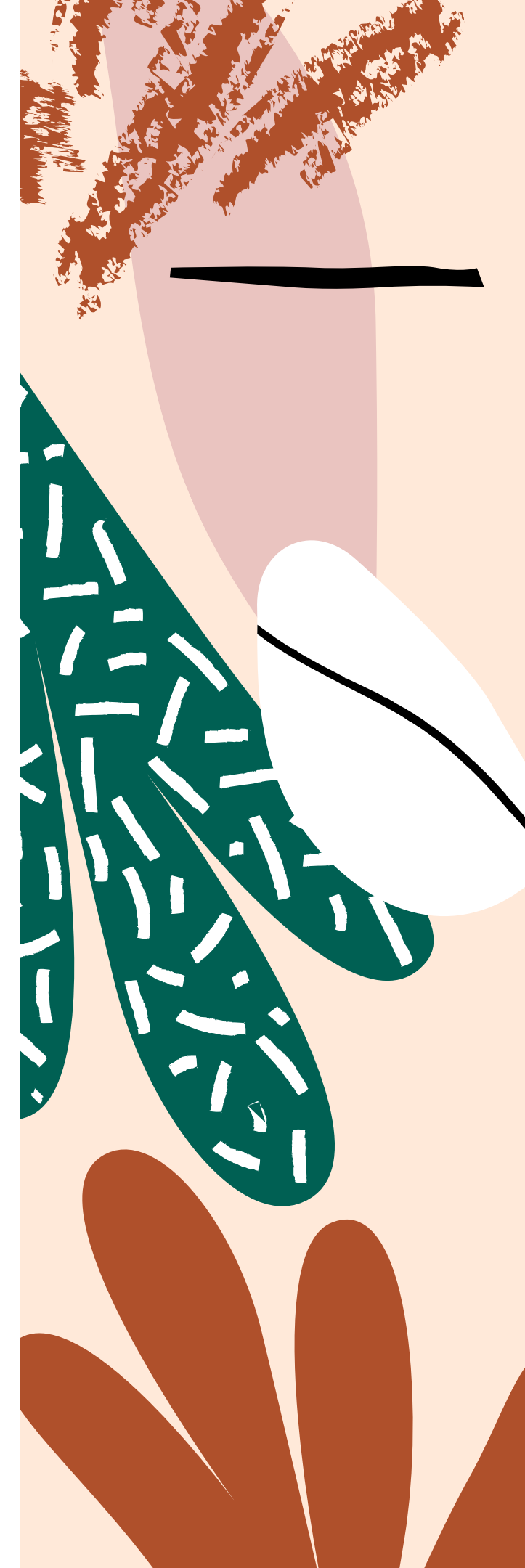


# Сократови въпроси

- Също познато като насочено откритие (*guided discovery*)
- Терапевтът е ангажиран в специфичен стил на задаване на въпроси, което отваря поле за изследване на базовите вярвания на клиента
- Помага на клиентите да се дистанцират и да разгледат когнициите си като идеи, а не като факти (преформулиране - алтернативни вярвания):
  - Какви са доказателствата? Какви са доказателствата за противоположното?
  - Има ли алтернативен начин за разглеждане на тази ситуация?
  - Кое е най-лошото, което може да се случи, и как можеш да се справиш, ако се случи? Кое е най-доброто, което може да се случи? Какъв е най-реалистичният резултат от тази ситуация?
- Клиентите често са помолени да оценят количествено твърденията си, като ги оценят по скала от 0 до 100

# Декатастрофизиране

- Помага на клиентите да оценят реалистично своите катастрофични прогнози
- Има градация в дискомфорта и най-страшните сценарии всъщност могат да бъдат поносими
- В комбинация със Сократовите въпроси, могат да помогнат на клиентите да разглеждат проблемите в перспектива
- Помага на клиентите да осъзнаят, че способността им да понасят дискомфорт е по-голяма, отколкото мислят



# Задачи за домашна работа

- Ангажиране на клиента в „домашни задачи“ между терапевтичните сесии
- Водене на писмени записи на събития, които имат емоционално значение
- Дневник на дисфункционалните мисли
- Поведенчески експерименти за проверка на вярванията

