

V Международная научно-практическая конференция

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХИАТРИИ, НАРКОЛОГИИ И
КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

к 160-летию со дня рождения Алоиса Альцгеймера

Важность поддержания ментального здоровья. Практика когнитивно-поведенческой терапии

Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.
Ассистент кафедры психиатрии и наркологии
НАО «Медицинский Университет Семей»

Республика Казахстан, г. Семей
Байжуманова Райгул Максуткановна
Врач-психиатр

Коммунальное Государственное предприятие на
Праве хозяйственного Ведения «Областной Центр Психического здоровья»

Управления Здравоохранения Области Абай,
Республика Казахстан, г. Семей
Мусина Ф.А

Студентка 5 -го курса. НАО «Медицинский Университет
Семей», Республика Казахстан, г. Семей.

Актуальность



Тема ментального здоровья становится более актуальной с каждым годом. Этому можно найти объяснение в растущем числе пациентов с психическими расстройствами, а также в меняющейся окружающей среде, оказывающей значительное влияние на психику людей.

12000

10000

8000

6000

4000

2000

0

9766


10028

2018

2019

Психического и
поведенческого заболеваний,
зарегистрированных
впервые в жизни





Целью КПТ является работа с негативными установками, которые находят отражение в различных паттернах поведения, которые значительно влияют на ментальное состояние.

Методы исследования



[Pubmed](#)



[Cyberleninka](#)



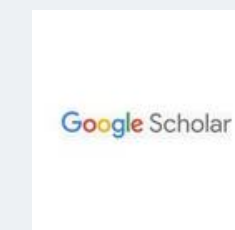
[Cochrane](#)



[MedLina](#)



[SciHub](#)



[Google Scholar](#)

Фундаментом КПТ является работа непосредственно с поведением пациента, не вовлекая имеющийся прошлый негативный опыт, который в свою очередь и является основой нарушений поведения.





WHY PEOPLE HARM THEMSELVES

У пациентов, страдающих депрессией, может выявляться социальное тревожное расстройство, отягощающие общее состояние. При использовании КПТ как дополнительного немедикаментозного метода лечения наблюдалось снижение проявления депрессии. Вместе с этим когнитивно-поведенческая терапия доказала свою эффективность и при работе с изолированной депрессией, которая выражалась в умеренном или выраженном угнетении симптоматики



**КОГНИТИВНО-
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ:
ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДА И ОБЗОР
ЭФФЕКТИВНОСТИ Цымбал
М.А.1 , Коломыцев Д.Ю.1**

41 исследование

Используя методики КПТ пациенты могут перестраивать модели патологического поведения, заключающегося в переоценке угрозы окружающей среды.

По данным одного из метаанализа, проведенных европейскими учеными, КПТ имеет благоприятный эффект у людей с генерализованным тревожным расстройством в долгосрочной перспективе .

Эффективность КПТ была уже выявлена в периоды наиболее выраженного стресса на психическое и соматическое здоровье, а именно в период коронавирусной инфекции 2019 года. У пациентов, перенесших ковид, выявлялись нарушения в когнитивной сфере, включающие проблемы с памятью, вниманием и скоростью мыслительных процессов. На основании этих данных была разработана система психологической помощи, направленной на восстановление нарушенных функций. Среди них КПТ занимала важную ступень. .



Основные техники КПТ

обучение способам релаксации

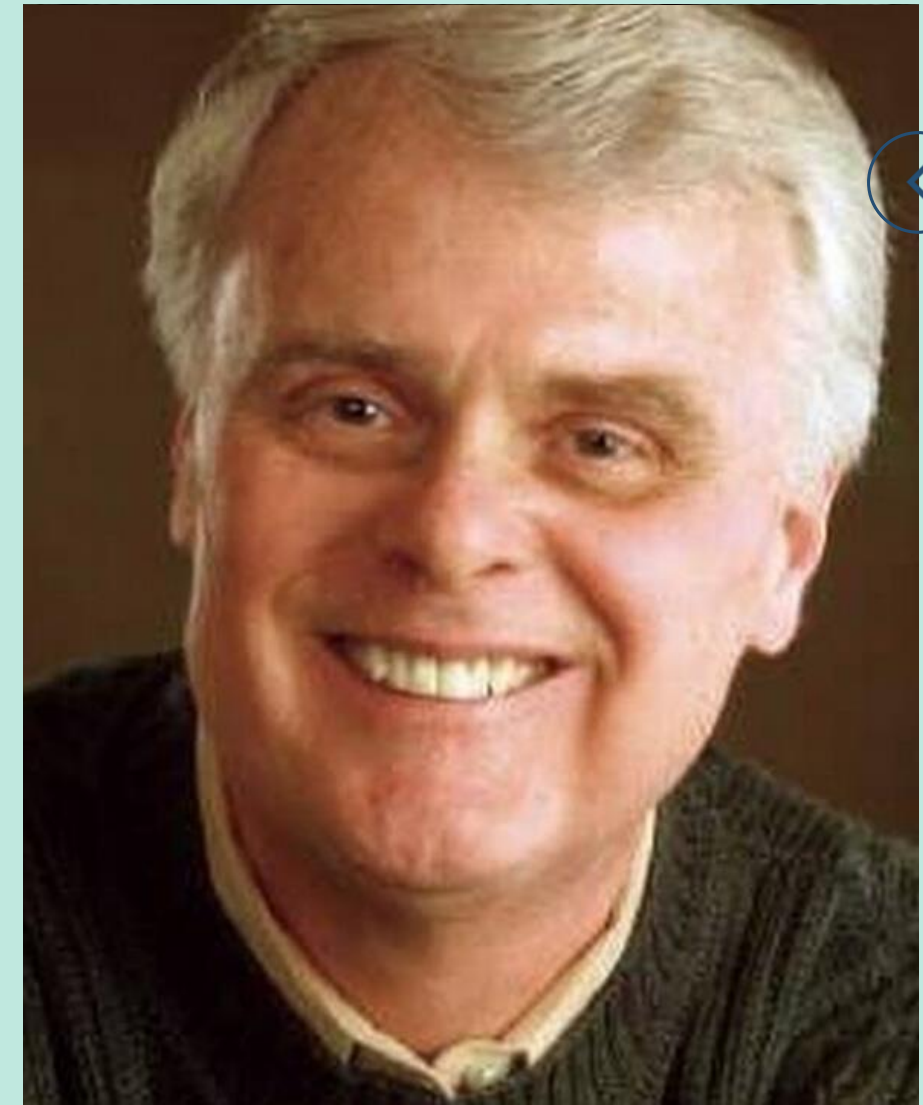
получение помощи от окружающих

навыки решения проблем





Как справиться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств?



ДЭВИДА БЕРНСА “ТЕРАПИЯ БЕСПОКОЙСТВА

среди техник по работе со страхом и тревогой в КПТ выделяют определение основной причины тревоги, разделяя при этом преувеличенные и вымышленные, так как тревога возникает чаще из-за искаженных и нереальных мыслей].



Мысли-Факт



инициирующее событие



**какое-то убеждение,
возникающее в связи с этим
событием**



**последствия в виде
определенных чувств или
поведения**

S

Главная проблема: клиент определяет, какую конкретно проблему он хочет решить.

O

**Открыться всем возможным решениям.
Допустить любые варианты, не критиковать их.**

L

Таблица: преимущества и недостатки каждого потенциально возможного решения

V

Определить лучшее решение, которые наиболее вероятно или легко реализуемо, или наиболее желаемо.

E

Воплотить план на практике.

D

Оценить, сработал ли план

ЭТО ВСЕ МОЯ
ВИНА



У ВСЕХ БЫВАЮТ
НЕУДАЧИ

Переатрибуция



- ТЩАТЕЛЬНУЮ
ОЦЕНКУ
СИМПТОМОВ
ПАЦИЕНТА

- РУКОВОДСТВО
ПОИСКОМ
АЛЬТЕРНАТИВНЫ
Х ОБЪЯСНЕНИЙ
ГОЛОСОВ

- ПООЩРЕНИЕ
ПРИНЯТИЯ БОЛЕЕ
ЛОГИЧНОГО
МЫШЛЕНИЯ

- ПОДВЕРГАНИЕ
СОМНЕНИЮ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВ
АВТОМАТИЧЕСКО
ГО МЫШЛЕНИЯ

- УМОЗАКЛЮЧЕНИЙ
С ПОМОЩЬЮ
СОКРАТОВСКИХ
МЕТОДОВ

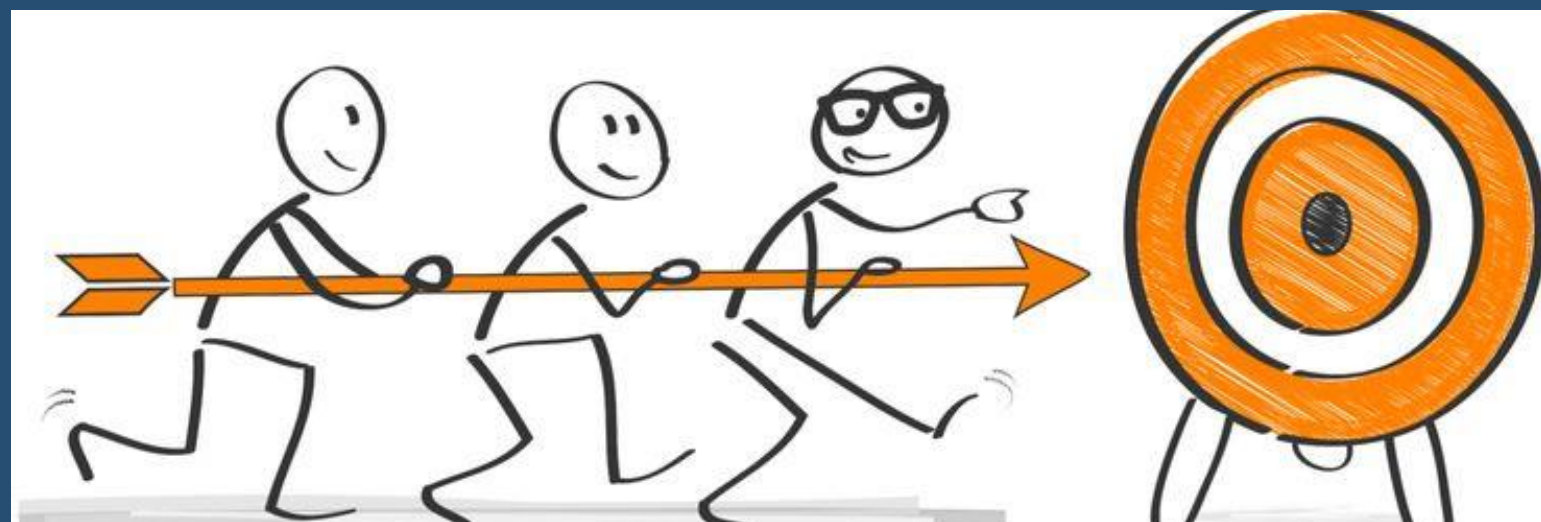
- ПОСТЕПЕННОЕ
УСТАНОВЛЕНИЕ
НЕГАТИВНОЙ
СВЯЗИ МЕЖДУ
ПОЗНАНИЕМ И
ПЕРЕЖИВАНИЕМ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗАБОЛЕВАНИЯ

- КОРРЕКЦИЮ
КОГНИТИВНЫХ
ИСКАЖЕНИЙ

Основной принцип заключается в оспаривании убеждений о содержании, идентичности и власти, связанных с голосами, с целью расширения возможностей пациентов и укрепления их самоконтроля над своим поведением



Цель-выполнение=
Улучшение состояния



Постановка таких целей и выполнение их приводит к более быстрому и успешному улучшению состояния. С этим может помочь ведение дневника, который дает возможность более объективно оценить реальность, осознать свои эмоции. Записи от первого лица имеют связь с более выраженным уровнем самосовершенствования



Арт терапия



снизить уровень стресса и избавиться от хронического стресса;



выработать эффективные стратегии поведения и повысить навыки общения;



повысить самооценку;



избавиться от тревожного расстройства и депрессии



решить семейные и детско-родительские конфликты;



лучше понимать себя, свои желания, потребности и цели.



Возможно также применение совмещенной КПТ с арт-терапией. Применение методов арт-терапии и их интеграция в КПТ также обусловлена большим спектром задач, которые они могут решить. Использование терапевтом их на любом этапе консультирования позволяют обеспечить психологическую поддержку клиента, снятие временного эмоционального напряжения. В работе как с детьми, так и со взрослыми КПАТ помогает бороться с основными страхами (темнота, насекомые, высота и т.д.)

Заключение

Использование КПТ при расстройствах ментального здоровья получило свое развитие и имеет успехи даже в долгосрочной перспективе тяжелых состояний, как депрессия. Применение таких техник является доступным для самостоятельного практикования среди пациентов, так и при работе с врачом.



Основа КПТ является работа с мыслями пациентами, осмысления негативных и патологических моделей поведения, что способствует более выраженному эффекту в дополнении к медикаментозным методам лечения. Осмысление причин тревоги и страха, объективное восприятие окружающей среды как первостепенные элементы когнитивно-поведенческой терапии играют важную роль в восстановлении ментального равновесия.

An illustration featuring a large, stylized hand in shades of blue and purple. The hand is holding several puzzle pieces in light blue and red. Inside the palm of the hand, there are three red gears. Small figures of people in blue suits are shown working on these gears. A woman in a red top and blue pants is climbing a blue ladder that extends from the bottom of the hand towards the gears. A man in a blue suit is walking towards the hand, carrying a large light blue puzzle piece. The background is a soft, light blue and purple gradient.

Спасибо за внимание!