

Чистый КПТ-протокол при ГТР (по классике)

Автор: Мария Попова

https://teletype.in/@masha21911_psy/AI2DvDmR1AE



Продолжительность: 12–16 сессий



Фокус: модификация иррациональных тревожных убеждений + снижение поведенческого избегания



Сессии 1–2: Психообразование и модель тревоги

- Формирование терапевтического альянса
- Объяснение когнитивной модели тревоги:
Событие → интерпретация → эмоция → поведение
- Модель "тревожного круга"
- Введение в ведение тревожного дневника



Сессии 3–5: Идентификация автоматических мыслей

- Работа с тревожными сценариями
- Техники:
 - ведение дневника автоматических мыслей
 - определение "ключевых" мыслей
 - различие между мыслями и фактами
- Упражнение: «мысль ≠ правда»



Сессии 6–8: Когнитивная реструктуризация

- Использование таблицы 5 колонок:
Ситуация – Автоматическая мысль – Эмоция – Рациональный ответ – Новое состояние
- Введение рациональных альтернатив
- Тренировка в переоценке вероятности и серьёзности
- Работа с убеждениями: «Если я не подумаю — случится что-то плохое»



Сессии 9–12: Поведенческие эксперименты

- Обнаружение и устранение «поведенческих опасностей»
- Построение тревожной иерархии
- Проведение поведенческих экспериментов
- Контрастирование: «если я не проверю — что произойдёт?»



Сессии 13–15: Укрепление навыков

- Упражнение: "Доказательства за и против"
 - Рефрейминг ключевых тревожных убеждений
 - Рецидив-профилактика
 - Разработка плана самопомощи на случай ухудшения
-

Сессии 1–2: Психообразование и модель тревоги

(КПТ при генерализованном тревожном расстройстве)

Основные цели этапа:

- Построить **доверительный терапевтический альянс**.
- Дать клиенту **понятную модель** того, что с ним происходит (нормализация состояния).
- Ввести **когнитивную концепцию тревоги**: как события запускают интерпретации → эмоции → поведение.
- Начать **ведение тревожного дневника** для самонаблюдения.

1. Формирование терапевтического альянса

Что важно:

- Уважение, эмпатия, отсутствие оценивания.
- Подчеркнуть: **тревога — это не "проблема характера"**, а результат работы нервной системы.
- Объяснить, что работа будет идти через **понимание и изменение привычных паттернов**, а не через "силовое избавление от тревоги".

Ключевые фразы психолога:

- «Тревога — это часть естественного опыта. Мы здесь не для того, чтобы её уничтожить, а чтобы изменить ваши отношения с ней.»
- «Мы вместе попробуем понять, как работает ваш внутренний мир — и как сделать его более поддерживающим.»

2. Объяснение когнитивной модели тревоги

Простая схема:

Событие → Интерпретация → Эмоция → Поведение

Пример:

- Событие: коллега не поздоровался.
- Интерпретация: "Он злится на меня."
- Эмоция: тревога, дискомфорт.

- Поведение: избегание общения, переживания весь день.

💬 Как объяснить клиенту:

- Не сами события вызывают эмоции.
- Эмоции рождаются из **того, как мы интерпретируем происходящее**.
- Изменяя интерпретацию — можно изменить эмоциональную реакцию.

📌 Важно показать:

«Мы не будем "обесценивать" вашу тревогу. Мы научимся смотреть на неё как на результат ваших мыслительных процессов.»

3. Модель «тревожного круга»

🌀 Классический тревожный цикл:

Триггер → Тревожная мысль → Физические симптомы → Усиление тревожной мысли → Избегание или контроль → Усиление тревоги

Пример на практике:

- Триггер: "Новый проект на работе."
- Мысль: "Я не справлюсь."
- Физиология: напряжение в теле, учащённое сердцебиение.
- Эмоция: усиливающаяся тревога.
- Поведение: прокрастинация или гиперработа → дальнейшее истощение → подтверждение страха.

💬 Как объяснить клиенту:

- Тревога запускает **самоподдерживающийся цикл**.
- Наша задача — научиться **выходить** из этого круга, вмешиваясь в мысли и поведение.

4. Введение в ведение тревожного дневника

🌀 Зачем нужен дневник:

- Поймать **автоматические мысли**, которые обычно пролетают незаметно.
- Связать мысли с эмоциями и поведением.
- Начать **замечать закономерности** своих реакций.

✍️ Как оформить:

- **Ситуация:** где, с кем, что происходило?
- **Мысль:** какая первая мысль пришла в голову?
- **Эмоция:** что почувствовал? (оценить по шкале от 0 до 100)
- **Поведение:** что сделал? как отреагировал?

✧ Важно:

- Просить клиента **не анализировать**, а **замечать**.
- Ошибки и "неполные записи" — это нормально!

Краткий план домашнего задания после 2-й сессии:

- Записывать 1–2 эпизода тревоги в дневник каждый день.
- Отмечать мысли, эмоции, поведение — даже кратко.
- Приносить дневник на сессию для совместного разбора.

Чек-лист вопросов для 1–2 сессий КПТ при ГТР

Психообразование и установление контакта:

- Что вы знаете о природе тревоги?
- Как бы вы описали свою тревогу? Как она проявляется в вашей жизни?
- В какие моменты вы особенно остро её ощущаете?
- Есть ли моменты, когда тревога отступает или становится слабее?

Исследование когнитивной модели тревоги:

- Когда вы чувствуете тревогу — что в этот момент происходит в голове?
- Какие мысли обычно появляются?
- Какие эмоции вы испытываете вслед за этими мыслями?
- Как ваше тело реагирует, когда вы тревожитесь? (ощущения в теле)

Выяснение структуры тревожного круга:

- Что вы обычно делаете, когда тревога становится сильной?
- Помогает ли это вам в долгосрочной перспективе или только на время?
- Какие действия или привычки помогают вам чувствовать контроль?

Настройка на ведение дневника тревоги:

- Как вы относитесь к идее отслеживать свои мысли и чувства?
- Сможете ли вы попробовать фиксировать несколько эпизодов тревоги между нашими встречами?
- Что может помочь вам вспомнить о записи? (например, ставить напоминание)

Формула, которую можно озвучить клиенту:

«Мы не будем бороться с тревогой. Мы попробуем лучше понять её, чтобы она перестала управлять вашей жизнью.»

Сессии 3–5: Идентификация автоматических мыслей

(КПТ при ГТР)

Цели этапа:

- Научить клиента **распознавать автоматические мысли**, которые запускают тревогу.
- Помочь **разделять мысль и реальность**.
- Начать **формирование когнитивной гибкости**: «Мысль — это не факт».
- Ввести **рабочие техники наблюдения и записи мыслей**.

1. Работа с тревожными сценариями

 Цель: понять, какие ситуации и внутренние монологи запускают тревогу.

 Вопросы:

- «Что вы подумали в тот момент, когда почувствовали тревогу?»
- «Как вы поняли, что "что-то не так"?»
- «Представим, что эта ситуация повторится. Что первое приходит в голову?»

 Терапевт помогает клиенту "замедлить ленту" и найти ключевую мысль между событием и эмоцией.

2. Техники

Ведение дневника автоматических мыслей

Клиент записывает:

- Ситуацию (контекст)
- Мысль («Я не справлюсь», «Что-то случится», «Меня осудят»)
- Эмоцию (название + интенсивность)
- Реакцию (действие/избегание/физиология)

Важно: на этом этапе мы не оспариваем мысль — только замечаем.

Определение "ключевых" мыслей

Цель: отследить **повторяющиеся шаблоны**. Часто при ГТР это:

- «Я не справляюсь.»
- «Если не проконтролирую — случится беда.»
- «Я не должен ошибаться.»
- «Если я не подготовлюсь, всё провалится.»

 Терапевт помогает клиенту **выделить ядро**, которое звучит в разных ситуациях.

Различие между мыслями и фактами

Цель: развести мышление и объективную реальность.

Упражнения:

- «Какие у нас доказательства, что это действительно произойдёт?»
- «Если бы вы описывали ситуацию как наблюдатель — что бы вы сказали?»
- «Какие альтернативные объяснения возможны?»

3. Упражнение: «Мысль ≠ правда»

 Очень важная метакогнитивная точка:

«Мысли — это гипотезы, а не факты.»

Формы:

- Техника «облачков мыслей» — тревожная мысль как облако, не как истина.
- Выписывание тревожной мысли и добавление фразы:
«**Это всего лишь мысль. Я не обязан(а) в неё верить.**»
- Игра в адвоката: «Что бы сказал внутренний защитник?»

 Можно использовать метафору:

 *"Тревожные мысли — как чемоданы в аэропорту. Они приходят и уходят. Но вы не обязаны брать каждый из них с собой."*

Домашнее задание:

- Записывать тревожные ситуации и автоматические мысли (2–3 в неделю)
- Отмечать эмоции и реакции
- Попробовать отличить «мысль» от «реальности»

Чек-лист вопросов для сессий 3–5

(Тема: автоматические тревожные мысли)



Вспоминаем тревожную ситуацию:

- Что произошло? Где вы были, с кем?
- Что вы почувствовали в теле?
- Какая мысль мелькнула первой? (даже если она кажется глупой или нелогичной)
- Насколько вы поверили этой мысли? (по шкале от 0 до 100)



Исследуем мысль:

- Эта мысль — факт или предположение?
- Есть ли у вас доказательства за или против этой мысли?
- Как бы вы описали эту ситуацию, если бы были сторонним наблюдателем?
- Что вы бы сказали другу, если бы он оказался в такой же ситуации?



Повторяющиеся сценарии:

- Какие мысли приходят к вам снова и снова, в разных ситуациях?
- Есть ли общий "тревожный сюжет", который повторяется?
- Какие фразы вы часто слышите внутри себя, когда тревога активна?



Отделяем мысль от реальности:

- Эта мысль точно правдива — или это просто привычная реакция?
- Помогает ли вам эта мысль? К чему она приводит?
- Какая другая, более реалистичная мысль могла бы быть рядом?



Эмоциональный отклик:

- Что вы чувствуете, когда верите этой мысли?
- А что бы вы почувствовали, если бы смогли взглянуть на неё иначе?



В завершение:

- Какая мысль сегодня звучала особенно громко?
- Как бы вы хотели научиться с ней обращаться?
- Что полезного вы узнали сегодня о своих мыслях и тревоге?



Сессии 6–8: Когнитивная реструктуризация

✦ Основные задачи:

- Научить клиента **замечать автоматические тревожные мысли и выносить их на осознание.**
- Помочь **ослабить автоматическую веру в катастрофические сценарии.**
- Постепенно развивать **навык переосмысления и гибкости мышления.**
- Начать работать с **базовыми убеждениями о контроле, опасности и собственной ответственности.**

● 1. Построение осознания: ситуация → мысль → эмоция → поведение

На этом этапе важно, чтобы клиент научился:

- Замедлять поток переживаний.
- Останавливать внимание на моменте возникновения тревоги.
- Разделять **объективное событие** и **свою интерпретацию** этого события.
- Видеть, как **автоматическая мысль** рождает эмоцию и поведение.

Рабочие вопросы:

- Что именно произошло в момент, когда вы почувствовали тревогу?
- Что мелькнуло в мыслях в ту же секунду?
- Какое чувство возникло вслед за этой мыслью?
- Что вы сделали в ответ на это чувство?

💬 Пример работы:

Клиент: "Мне позвонили с незнакомого номера."

Мысль: "Это что-то плохое — наверное, случилось несчастье."

Эмоция: страх, паника.

Поведение: не взяла трубку, потом долго переживала.

● 2. Разделение мысли и факта

На этом шаге мы работаем над **разотождествлением с мыслями.**

Терапевтическая идея:

Не всё, что приходит в голову, является правдой. Мысль — это **предположение, гипотеза.**

Рабочие вопросы:

- Это действительно факт? Или это моё предположение?
- Что я знаю точно, а что только предполагаю?
- Есть ли объективные доказательства этой мысли?

💬 Пример объяснения:

"То, что кто-то не ответил на сообщение, не факт, что он злится. Это гипотеза, а у гипотез бывают разные варианты."

3. Формирование рациональных альтернатив

Когда автоматическая мысль осознана, следующий шаг — научить клиента **искать альтернативные объяснения**.

Рабочие вопросы:

- Есть ли другие возможные объяснения этой ситуации?
- Как бы кто-то другой, менее тревожный, увидел эту ситуацию?
- Какие ещё причины могли быть у происходящего?

 Помогающие метафоры:

- *"Каждая ситуация — это книга. Вы прочитали одну страницу — но что, если у неё есть другая глава?"*
- *"У каждого события много дверей. Тревога видит только одну, но есть и другие."*

4. Переоценка вероятности и серьёзности последствий

Клиент с ГТР часто **завышает вероятность** негативных событий и **преувеличивает** их возможные последствия.

Рабочие вопросы:

- Какова реальная вероятность того, что это случится? (0–100%)
- Случалось ли это с вами раньше? Как часто?
- Если это всё-таки случится — насколько серьёзными будут последствия?
- Что вы могли бы сделать, чтобы справиться?

 Задача: **раздуть "пузырь" катастрофы**, чтобы увидеть, что даже если случится плохое, это не конец света.

5. Работа с глубинными убеждениями

У многих клиентов с ГТР есть **строгие правила и убеждения**:

- "Я обязан всё предусмотреть."
- "Я не должен ошибаться."
- "Я не имею права расслабляться."

Эти убеждения действуют как "подогреватели" тревоги.

Рабочие вопросы:

- Как это убеждение помогало вам в жизни?

- А какую цену вы за него платите сейчас?
- Можно ли было бы жить с более мягким правилом? Например: "Я стараюсь быть внимательным, но я не могу контролировать всё."

Что клиент осваивает к концу этапа:

- Способность останавливать автоматические тревожные мысли.
- Умение видеть, что мысли — это предположения, а не факты.
- Навык искать альтернативные объяснения.
- Навык снижать катастрофизацию и переоценку угроз.
- Первые шаги к гибкости в отношении к своим внутренним правилам.

Домашнее задание:

- Заполнять свои ситуации тревоги с фокусом на поиск альтернативных мыслей.
- Отмечать изменения в уровне тревоги до и после пересмотра мысли.
- Вести наблюдение за "строгими правилами" и ловить моменты их активации.

Чек-лист вопросов для сессий 6–8

(Когнитивная реструктуризация)

Выявляем автоматическую мысль:

- Что вы подумали в момент, когда появилась тревога?
- Какая мысль мелькнула первой? Даже если она кажется нелогичной.
- Насколько сильно вы поверили этой мысли? (оценка от 0 до 100)

Проверяем мысль:

- Это факт или моё предположение?
- Какие есть доказательства «за» и «против» этой мысли?
- Что бы сказал близкий человек на моём месте?
- Есть ли другое возможное объяснение этой ситуации?

Оцениваем реальную угрозу:

- Какова реальная вероятность, что это действительно случится?
- Если это случится — насколько серьёзными будут последствия?
- Смогу ли я справиться, если всё-таки случится худшее?

Работаем с глубинными убеждениями:

- Есть ли у меня внутренние правила вроде «я обязан предусмотреть всё»?
- Помогают ли они мне жить — или скорее усиливают тревогу?
- Как можно было бы переформулировать эти убеждения мягче и поддерживающе?

И в завершение:

- Что вы заметили нового о своих мыслях?
- Как вы себя почувствовали, когда взглянули на ситуацию иначе?

Сессии 9–12: Поведенческие эксперименты

(КПТ при генерализованном тревожном расстройстве)

Основные задачи этапа:

- Помочь клиенту выявить и осознать **стратегии безопасности** (поведенческие паттерны, уменьшающие тревогу краткосрочно, но усиливающие её в долгосрочной перспективе).
- Построить **тревожную иерархию** ситуаций.
- Провести **поведенческие эксперименты** для проверки тревожных убеждений.
- Сформировать навык **гибкости в поведении** перед лицом неопределённости.

1. Обнаружение и устранение «поведенческих опасностей»

 Что такое поведенческие опасности:

Это действия, которые человек совершает, чтобы **быстро снизить тревогу**, но которые **поддерживают тревожный цикл**.

Типичные опасности при ГТР:

- Перепроверка сообщений, звонков, дверей, заданий.
- Постоянные уточнения ("Ты точно меня любишь?", "Всё хорошо?").
- Перестраховка: продумывание всех возможных исходов событий.
- Избегание принятия решений без полного "гарантированного" знания.

 Вопросы для работы:

- Что вы обычно делаете, чтобы почувствовать себя безопаснее, когда тревожитесь?
- На сколько времени это помогает?
- Что происходит с тревогой потом?

2. Построение тревожной иерархии

🌀 Цель: структурировать ситуации по уровню вызываемой тревоги — от самых лёгких до наиболее пугающих.

Как построить:

- Спросить клиента: «Какие ситуации вызывают у вас наибольшую тревогу?»
- Оценить тревогу в каждой ситуации по шкале (например, от 0 до 100).
- Расставить ситуации в порядке увеличения тревоги.

Пример уровней тревоги:

- 20% — не ответить сразу на сообщение.
- 50% — не уточнить детали встречи.
- 80% — отправить важное письмо без 10 перепроверок.

💬 Очень важно начинать эксперименты с более лёгких уровней, а не с самых пугающих!

🌀 3. Проведение поведенческих экспериментов

🌀 Поведенческий эксперимент — это **запланированная попытка нарушить тревожный сценарий**, чтобы проверить, действительно ли сработают катастрофические ожидания.

Структура поведенческого эксперимента:

- Цель: какую гипотезу мы проверяем?
- План: какое новое поведение мы попробуем?
- Предположения: что плохого может случиться?
- Оценка после эксперимента: что реально произошло?

💬 Пример:

Клиент считает: «Если я не проверю отчёт три раза, меня уволят.»

Эксперимент: отправить отчёт после одной проверки и наблюдать за последствиями.

🌀 4. Контрастирование: «если я не проверю — что произойдёт?»

🌀 Это ключевая техника для ослабления катастрофических убеждений.

Как работать:

- Просим клиента **отказаться** от привычной безопасности в маленьком масштабе (например, не перепроверить письмо один раз).
- Затем **наблюдать**:
 - что реально произошло?
 - насколько ужасны были последствия?
 - как он справился с неопределённостью?

 Основная идея:

«То, чего я боюсь, скорее всего, не случится. А если даже случится, я справлюсь лучше, чем думаю.»

Что клиент осваивает к концу этапа:

- Способность отличать реальные угрозы от "запасных действий" тревоги.
- Навык идти в ситуации, вызывающие тревогу, вместо их избегания.
- Понимание, что отказ от гиперконтроля не приводит к катастрофе.
- Развитие уверенности в способности справляться с неопределённостью.

Домашнее задание:

- Составить собственную тревожную иерархию.
- Выбрать одну лёгкую ситуацию и провести поведенческий эксперимент.
- Записывать, что ожидал(а) и что реально произошло.
- Замечать, как изменяются ощущения после новых действий.

Чек-лист вопросов для сессий 9–12

(Поведенческие эксперименты)

Выявление поведенческих опасностей:

- Что вы обычно делаете, чтобы уменьшить тревогу?
- Помогает ли это вам на долгое время — или только на короткий период?
- Как вы думаете, какую цену вы платите за эти действия?

Построение тревожной иерархии:

- Какие ситуации вызывают у вас наибольшую тревогу?
- Как бы вы оценили уровень тревоги в каждой ситуации (от 0 до 100)?
- С какой самой лёгкой ситуации вы готовы начать изменения?

Планирование поведенческого эксперимента:

- Какое новое действие вы готовы попробовать вместо привычной "безопасности"?
- Что, по вашему ожиданию, может случиться, если вы измените поведение?
- Как можно будет оценить результат эксперимента?

После эксперимента:

- Что на самом деле произошло?
- Насколько ожидания совпали с реальностью?
- Что вы почувствовали, когда не последовали привычной стратегии избегания?
- Что это говорит вам о вашей способности справляться с тревогой?

В завершение:

- Какой маленький следующий шаг вы готовы попробовать?
- Что бы вы сказали себе, чтобы поддержать себя перед следующим экспериментом?

Сессии 13–15: Укрепление навыков

(КПТ при генерализованном тревожном расстройстве)

Основные задачи этапа:

- Консолидировать навыки работы с тревожными мыслями и поведением.
- Укрепить способность **перепроверять тревожные интерпретации**.
- Смягчить или перестроить **глубинные тревожные убеждения**.
- Подготовить клиента к возможным рецидивам тревоги.
- Сформировать **план самопомощи** на будущее.

1. Упражнение: «Доказательства за и против»

 Цель: научить клиента **относиться к тревожной мысли как к гипотезе**, которую можно проверять.

Как работать:

- Выбираем тревожную автоматическую мысль.
- Спрашиваем:
 - Какие есть доказательства в пользу этой мысли?
 - Какие есть доказательства против?
 - Если подумать объективно — какая интерпретация выглядит убедительнее?

 Пример работы:

Мысль клиента: «Если я не перепроверю отчет, я обязательно сделаю ошибку и меня уволят.»

Доказательства за: Иногда я делал ошибки, когда торопился.

Доказательства против: Большинство отчетов я сдавал без проблем. Руководство меня ценит.

 Вывод: риск ошибки есть всегда, но вероятность увольнения крайне мала.

2. Рефрейминг ключевых тревожных убеждений

 Цель: **мягко пересмотреть** глубинные установки, поддерживающие хроническую тревогу.

Как работать:

- Выявить тревожное правило или убеждение.
- Спросить:
 - Как это правило мне помогает?
 - Какую цену я за него плачу?
 - Можно ли его переформулировать в более поддерживающую форму?

 Пример:

- Старое убеждение: «Я всегда должен предусмотреть всё заранее.»
- Новая версия: «Я могу заботиться о будущем, но я не обязан предусмотреть всё. Я имею право на ошибки.»

3. Рецидив-профилактика

 Цель: **подготовить клиента к возможным откатам** без чувства вины или отчаяния.

Ключевые идеи:

- Волнение иногда будет возвращаться — это нормально.
- Откаты — это часть процесса роста.
- Главное — замечать их и возвращаться к освоенным стратегиям, а не ругать себя.

Рабочие вопросы:

- Какие ранние сигналы того, что тревога снова растёт?
- Какие стратегии помогают вам справляться с тревогой?
- Как вы сможете поддержать себя, если заметите ухудшение?

4. Разработка плана самопомощи на случай ухудшения

 Цель: создать **конкретный, доступный для клиента план действий**, чтобы не теряться при всплесках тревоги.

Структура плана:

- Какие тревожные мысли у меня могут появляться?
- Какие техники мне помогали раньше? (например: дыхательные упражнения, дневник мыслей, рациональная проверка)
- К кому я могу обратиться за поддержкой?
- Какие маленькие действия помогут вернуть устойчивость?

 Пример формулировки:

«Если тревога усилится, я сначала попробую сделать дыхательную практику, затем запишу свои мысли и проверю их на рациональность, и при необходимости поговорю с другом или психологом.»

Что клиент осваивает к концу этапа:

- Навык **рациональной проверки своих мыслей**.
- Умение **смягчать свои внутренние требования** к себе и миру.
- Понимание, что тревога — **это процесс, а не приговор**.
- Готовность **поддерживать себя** в моменты трудностей.

Домашнее задание:

- Провести несколько упражнений "Доказательства за и против" по актуальным мыслям.
- Сформулировать 2–3 новых поддерживающих убеждения.
- Написать свой личный план самопомощи на случай усиления тревоги.

Чек-лист вопросов для сессий 13–15

(Укрепление навыков и рецидив-профилактика)

Работа с тревожными мыслями:

- Какая тревожная мысль особенно часто возвращается?
- Какие доказательства у вас есть в пользу этой мысли?
- Какие доказательства говорят против неё?
- Какая более реалистичная или поддерживающая альтернатива возможна?

Рефрейминг тревожных убеждений:

- Какие убеждения о себе, мире или будущем вызывают у вас тревогу?
- Насколько эти убеждения помогают вам жить?
- Как можно было бы переформулировать это убеждение так, чтобы оно поддерживало вас, а не подталкивало к тревоге?

Профилактика рецидивов:

- Какие первые сигналы могут подсказать вам, что тревога снова усиливается?
- Что из освоенных техник лучше всего помогает вам снижать тревогу?
- Как вы будете поддерживать себя, если заметите усиление тревоги?

План самопомощи:

- Что вы можете сделать в первую очередь, если снова почувствуете сильную тревогу?

- Какие действия, фразы или техники вы готовы использовать, чтобы помочь себе в трудный момент?
- К кому из близких или специалистов вы можете обратиться за поддержкой?

В завершение:

- Что самое ценное вы вынесли из работы над тревогой?
- Какие навыки теперь с вами навсегда, независимо от обстоятельств?