

# Что такое Унифицированный трансдиагностический протокол?

## Что такое Унифицированный трансдиагностический протокол?

Унифицированный протокол (UP) – это тип терапии для людей с эмоциональными расстройствами. UP использует то, что известно как когнитивная поведенческая терапия (CBT), или лечение, направленное на изучение более полезных способов мышления и действий, которые, по мнению психологов, очень эффективны. UP уникален по сравнению с большинством других методов лечения, потому что он может решать множество различных проблем, связанных с эмоциями, а не фокусироваться только на одном.

**Цель UP** – помочь пациентам лучше изучить способы реагирования на неудобные эмоции. UP состоит из разных «модулей» или разделов лечения, и каждый модуль фокусируется на важном навыке, необходимом для развития более здоровых привычек, связанных с эмоциональными переживаниями.