

Подходит ли Унифицированный трансдиагностический протокол для меня?

Подходит ли Унифицированный трансдиагностический протокол для меня?

Отличный вопрос! УТП предназначен для людей, страдающих эмоциональными и тревожными расстройствами (узнать о них подробнее можно в разделе [«Чем и кому может помочь Унифицированный трансдиагностический протокол?»](#)).

Если у вас нет ни одного из диагнозов, указанных в разделе, то эта программа терапии **все равно может быть полезна для вас**. Если ваши эмоции (или те способы, которыми вы пытаетесь с ними справиться) не дают вам жить так, как бы вы хотели, то эта терапия, скорее всего, поможет вам приобрести полезные вам навыки. Есть люди, чьи сильные эмоции воздействуют практически на все стороны их жизни, а есть и те, у кого трудности с эмоциями возникают лишь в отдельных ситуациях (например, при публичных выступлениях или в романтических отношениях). Мы считаем, что каждому полезно владеть навыками здорового отношения к эмоциям. В любом случае, если вы научитесь принимать свои эмоции и их проявления, то с течением времени они станут более управляемыми.

Как и другие подходы в когнитивно-поведенческой терапии, **UP предполагает еженедельные консультации с терапевтом, не более одного раза в неделю длительностью примерно 50 минут**.

Кроме того, чтобы терапия с применением UP была **эффективной**, требуется выполнение **еженедельных домашних заданий**: практика

знаний и навыков, полученных в рамках сеансов. Как показывают исследования, **большего эффекта в терапии можно достичь, если у вас есть время для еженедельных занятий и выполнения домашних заданий.**