FAQ

Термин эмоциональное расстройство используется психологами для обозначения психического расстройства, в котором основной проблемой является решение сложных эмоций, таких как депрессия и тревога. Это относится ко многим распространенным проблемам: социальная тревога, беспокойство и генерализованная тревога, навязчивые мысли и поведение, подобные тем, которые наблюдаются при ОКР, депрессии, травме или ПТСР – списокАббревиатура расшифровывается просто – CBT (Cognitive Behavioral Therapy), а по-русски: когнитивно-бихевиористская (поведенческая) терапия. Метод CBT родился в 60-70 годы XX века, его отцами основателями традиционно считаются психологи Аарон Бек (развивает когнитивную теорию) и Альберт Эллис (рационально-эмотивную теорию). Впоследствии их теории были объединены в когнитивно-поведенческую терапию.

Когнитивно-поведенческая терапия основана на принципах теории обучения, предполагающей, что различные типы поведения и сопутствующие им признаки развиваются в результате привычной реакции человека на внешние условия. Другими словами, реагируя определенным образом на внешний стресс, мы вырабатываем в себе определенную модель поведения – автоматическую реакцию, не всегда правильную для нас. Но данную привычку можно не только выработать – от нее можно и отучиться. А следующим шагом – обучиться новой, более правильной и полезной: как справляться с трудностями, избегая новых стрессов и тревог.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.Обучение Унифицированному трансдиагностическому протоколу в России проводится в рамках единой программы, разработанной для удовлетворения потребностей специалистов в области психического здоровья, исследователей и студентов во всем мире, и одобренной The Unified Protocol Institute

Подробнее о курсеНаши специалисты