

Когнитивно-поведенческая модель специфической фобии. Как когнитивно-поведенческий терапевт может помочь человеку со специфической фобией?

С) Московченко Денис Владимирович

□ На сегодняшний день пока ещё нет ни одной эмпирически исследованной «когнитивной модели» специфических фобий, хотя предварительная модель была предложена *Kirk и Rouf (2004)*. Они предполагают, что клиенты с конкретными фобиями (например, конкретного животного или ситуации или крови) сверхбдительны по отношению к признакам угрозы специфического типа.

□ *сосредоточения на восприятии угрозы с селективным вниманием на ключевых сигналах для конкретной угрозы. Это увеличивает вероятность того, что:* ↘

□ *угроза будет восприниматься независимо от того, является ли этот признак на самом деле тем, чего они боятся (например, паук или кровь) или он всего лишь неправильное истолкован (например, клочок пуха на ковре или пятно томатного кетчупа)* ↘

□ *Это вызывает реакцию страха, которая имеет как психологические, так и физиологические элементы. Это, в свою очередь, усиливает* ↘

□ *чрезмерную оценку вероятности вреда и недооценку способности справиться (Beck et al., 1985), которые затем*

поддерживают страх, который управляет сверхбдительностью.

□ Первичные когниции (страх предмета или ситуации) обостряют:

□ *физиологическое возбуждение, которое дополнительно может интерпретироваться как угроза; а также*

□ *защитное поведение, например, очевидное избегание определённых мест (например, магазины, зоопарки) или ситуаций (например, писать в общественных местах) или неявное избегание ситуаций, вызывающих страх (например, наносить чрезмерное количество репеллента, чтобы отогнать паука). Такое поведение препятствует опровержению тревожных прогнозов, страх продолжает сохраняться без подвергания оспариванию, и человек остаётся сверхбдительным к признакам угрозы.*

□□□ Убеждения о значении фобии (вторичные когниции) также могут усиливать тревогу, например: «Я глуп» или «Я схожу с ума»

□ *Юлия всегда боялась ос. Мысль о них заставляла её содрогаться, и даже один их вид вызывал панику. Если она видела осу, она не могла думать здраво и убегала – недавно она оставила своего младшего ребёнка на улице за пределами магазина, когда сама побежала в укрытие. Она справлялась со своим страхом, делая всё, что могла, чтобы избежать ос: никогда не ходила в сад в летние месяцы; не позволяла своим детям есть сладости на открытом воздухе, чтобы это не привлекло ос; держала двери и окна закрытыми в своём доме. Ей было трудно выразить словами, что заставляло её так бояться, но у неё был образ того, что она будет не в состоянии убежать от разъярённых ос, которые запутались в её волосах.*