

# Об Унифицированном протоколе

## Об Унифицированном протоколе

### Что такое Унифицированный трансдиагностический протокол?

Унифицированный трансдиагностический протокол (УТП) – уникальный передовой подход в когнитивно-поведенческой терапии (CBT), который используется для терапии людей с тревожными расстройствами, депрессией и иными эмоциональными расстройствами.

Подход был разработан ведущим мировым экспертом в области психиатрии Дэвидом Барлоу и группой исследователей в [Center for Anxiety and Related Disorders \(CARD\)](#) Бостонского университета.

Слово «**трансдиагностический**» в названии протокола означает, что его можно применять к целому ряду различных расстройств и проблем (например, панические атаки, социальная тревога, навязчивые мысли/принуждение, подавленное настроение, импульсивное поведение).

**Главная цель UP** заключается в том, чтобы помочь клиентам освоить новые способы реагирования на негативные эмоции. Унифицированный протокол включает в себя все элементы когнитивно-поведенческой терапии: осознанность, развитие когнитивной гибкости и поведенческую терапию.