

Примеры анализа реакций через трехкомпонентную модель эмоций

Трехкомпонентная модель эмоций Дэвида Барлоу включает три основных элемента: физиологический компонент (телесные реакции), когнитивный компонент (мысли и интерпретации) и поведенческий компонент (действия и реакции). Ниже приведены примеры для различных расстройств и проблем, которые иллюстрируют, как эти компоненты могут проявляться.

Тревожное расстройство

Физиологический компонент: Учащенное сердцебиение, потоотделение, мышечное напряжение.

Когнитивный компонент: «Что-то плохое может случиться», «Я не справлюсь с этим».

Поведенческий компонент: Избегание ситуаций, вызывающих тревогу, уход из места, где проявляется тревога.

Депрессивное расстройство

Физиологический компонент: Усталость, нарушение сна, снижение аппетита.

Когнитивный компонент: «Я никчемный», «Нет смысла пытаться, всё равно ничего не получится».

Поведенческий компонент: Социальная изоляция, отказ от увлечений и приятных активностей, прокрастинация.

Социальное тревожное расстройство

Физиологический компонент: Покраснение лица, дрожь, тошнота.

Когнитивный компонент: «Люди думают, что я глупый», «Я опозорюсь перед всеми».

Поведенческий компонент: Избегание публичных выступлений или социальных ситуаций, уход из социальной активности.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Физиологический компонент: Ускоренное сердцебиение, напряжение в теле.

Когнитивный компонент: «Если я не проверю дверь, случится что-то ужасное», «Я должен сделать это, чтобы всё было в порядке».

Поведенческий компонент: Многократные проверки (дверей, окон), повторяющиеся ритуалы для снижения тревоги.

Паническое расстройство

Физиологический компонент: Затрудненное дыхание, головокружение, чувство удушья.

Когнитивный компонент: «Я сейчас умру», «Я теряю контроль над собой».

Поведенческий компонент: Стремление немедленно покинуть место, где началась паническая атака, избегание мест, где уже случались панические атаки.

Генерализованное тревожное расстройство (ГТР)

Физиологический компонент: Хроническое мышечное напряжение, проблемы с желудком, усталость.

Когнитивный компонент: «Что, если случится что-то плохое?», «Я должен предусмотреть все возможные проблемы».

Поведенческий компонент: Постоянные попытки планировать, прокрастинация из-за страха неудачи, чрезмерное обращение за поддержкой.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Физиологический компонент: Повышенная возбудимость, потоотделение, напряжение мышц.

Когнитивный компонент: «Я всё ещё в опасности», «Это снова случится».

Поведенческий компонент: Избегание мест или людей, напоминающих о травме, раздражительность, настороженность.

Расстройства пищевого поведения

Физиологический компонент: Голод, изменения веса, физическая слабость.

Когнитивный компонент: «Я слишком толстый», «Мне нужно контролировать каждый кусочек пищи».

Поведенческий компонент: Ограничение потребления пищи, переедание, использование слабительных, чрезмерные физические упражнения.

Гнев и раздражительность

Физиологический компонент: Учащенное сердцебиение, напряжение мышц, жар в теле.

Когнитивный компонент: «Они не имеют права так поступать», «Это несправедливо».

Поведенческий компонент: Крики, агрессивные действия, уход из конфликтной ситуации.

Проблемы в отношениях

Физиологический компонент: Напряжение, повышение артериального давления, учащенное сердцебиение.

Когнитивный компонент: «Меня никто не любит», «Партнёр должен понимать меня без слов».

Поведенческий компонент: Замыкание в себе, отказ от обсуждения проблем, обвинения партнёра, избегание близости.

Проблемы с самооценкой

Физиологический компонент: Напряжение в теле, слабость, апатия.

Когнитивный компонент: «Я недостаточно хорош», «Я не заслуживаю успеха».

Поведенческий компонент: Отказ от участия в новых начинаниях, избегание ситуаций, требующих проявления уверенности, чрезмерное самокритичное поведение.

Прокрастинация

Физиологический компонент: Усталость, беспокойство, ощущение

тяжести в теле.

Когнитивный компонент: «Я не смогу сделать это идеально», «Мне нужно больше времени, чтобы подготовиться».

Поведенческий компонент: Откладывание задач на потом, выполнение малозначительных дел вместо важных, избегание сложных задач.

Перфекционизм

Физиологический компонент: Напряжение мышц, головные боли, бессонница.

Когнитивный компонент: «Все должно быть идеально», «Ошибки недопустимы».

Поведенческий компонент: Многократные проверки работы, отказ от завершения задачи из-за страха несоответствия высоким стандартам, критика своих действий.

Страх неудачи

Физиологический компонент: Повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение, ощущение холода в конечностях.

Когнитивный компонент: «Если я потерплю неудачу, все меня осудят», «Я не могу себе позволить ошибку».

Поведенческий компонент: Отказ от попыток выполнить задачу, избегание новых возможностей, излишняя подготовка.

Страх публичных выступлений

Физиологический компонент: Сухость во рту, дрожь, учащенное дыхание.

Когнитивный компонент: «Я забуду все, что хотел сказать», «Все

заметят, что я нервничаю».

Поведенческий компонент: Избегание публичных выступлений, чтение текста слово в слово, избегание зрительного контакта.

Эти примеры помогают понять, как трехкомпонентная модель эмоций может использоваться для анализа различных эмоциональных состояний и расстройств, что позволяет эффективно работать с ними в рамках когнитивно-поведенческой терапии