

Трансдиагностические процессы

Трансдиагностические процессы



Вместо того, чтобы думать о конкретных когнитивных моделях различных психических расстройств в когнитивной терапии все больше внимания уделяется общим «процессам» или «механизмам», которые лежат в основе различных эмоциональных проблем, а также поддерживают их (Harvey et al, 2004). «Трансдиагностический процесс» – это обозначение, которое присваивается механизму, который присутствует во всех расстройствах и который является либо фактором риска, либо фактором, поддерживающим расстройство. Трансдиагностические процессы обнаруживаются в областях внимания, памяти / образах, мышлении и поведении. Их можно рассматривать как «строительные блоки», лежащие в основе расстройства. Примерами трансдиагностических процессов являются: опыт «навязчивых воспоминаний», которые являются общими для различных состояний, включая депрессию, беспокойство, ПТСР и расстройства пищевого поведения (Brewin et al, 2010); или «повторяющееся негативное мышление», которое является признаком генерализованного тревожного расстройства (GAD) в форме беспокойства и руминаций. Все эмпирически поддерживаемые методы лечения включают вмешательства, направленные на процессы, поддерживающие расстройство: например, лечение паники нацелено на катастрофическое неправильное толкование ощущений тела, а лечение ПТСР нацелено на опыт произвольной

памяти. Тем не менее, существует очевидная необходимость для клиницистов лучше понимать процессы, лежащие в основе дисфункции, и стратегии лечения, нацеленные на эти процессы (Hayes & Hoffman, 2018). Ниже представлены основные процессы, которые могут поддерживать дистресс у клиентов:

Избегание

Избегание может быть внешним (мы можем избегать людей, места или ситуации) или внутренним (мы можем избегать мыслей, чувств или ощущений). Минус избежания в том, что оно не дает нам возможности узнать насколько хорошо мы могли бы справиться.

«Карл настолько беспокоился о происходящей катастрофе, что не покинул дом. Он даже избегал проходить мимо передней двери.»

Предвзятая память

Предвзятость памяти означает вспоминать только часть истории. Тревожные люди считают, что легче вспоминать угрожающую информацию.

Люди, находящиеся в депрессии, часто имеют «слишком общую» память и затрудняются вспоминать определённые случаи. Предвзятость памяти означает, что мы принимаем решения основываясь только на части истории.

«Когда Саймон впадал в депрессию, он почти не помнил каково вообще было быть счастливым»

Подкрепление

Мы больше склонны повторять действия, за которыми следует (усиливаются за счет) хорошее ощущение – даже если это поведение неблагоприятно для нас в долгосрочной перспективе.

«Малыш Ниши плакал из за сладостей когда она увидела их в супермаркете. Ниша купила немного для дочери чтобы она перестала плакать. Следующий раз, когда они пошли за покупками, малыш быстро заметил сладости...»

Охранительное поведение

Охранительное поведение представляет собой то, что мы совершаем для избегания того, что мы считаем возможной катастрофой.

«Бэтти переживала на счет собственной обеспокоенности. Всякий раз когда она ходила в кино, она садилась у прохода, в случае если она почувствует тревогу и ей понадобится быстро уйти.»

Предвзятость внимания

Наше внимание предвзято когда мы замечаем лишь часть ситуации. Одна распространённая проблема в том, что если мы обращаем внимание лишь на собственные провалы, игнорируя собственные успехи, мы получаем предвзятую картину о себе.

«Джулия страдала в прошлом. Она всегда искала способы пострадать, и очень быстро замечала когда люди (особенно мужчины) вели себя так, как она считала угрожающим. Она удивлялась тому, что ее друзья не замечают те опасности, которые замечает она.»

Предвзятость мышления

Существуют большинство бесполезных способов мышления, которые обозначают, что мы размышляем о вещах не точно или «шатко». Мыслить предвзято означает что мы склонны делать предвзятые выводы. Это выглядит как судья, принимающий решение, выслушав доказательство обвинителя.

«Мэри считала, что когда люди смотрели на нее, они ее строго осуждали и критиковали. В действительности, люди ее едва замечали.»

Повторяющееся негативное мышление

Размышление означает возвращаться к проблеме снова и снова и задавать такие вопросы, как «Почему моя жизнь всегда такова?». Некоторые способы мышления не приводят нас к тем видам ответов, которые помогут нам. Психологи обнаружили, что вопросы «Почему... ?» менее полезны чем вопросы «Как ... ?»

«Саманта снова и снова возвращалась к своим проблемам, но никогда не чувствовала себя лучше от этого. Она нашла полезным изучать новые методы мышления с ее терапевтом.»

Самокритика означает ругать себя за дела, которые мы «сделали» или «делаем». В маленькой дозе самокритика может быть мотивационной («Давай же, ты можешь лучше!»), но чаще самокритика используется не в поощряющем, а в карающем тоне.

«Внутренний критик Лорен всегда критиковал ее. Ее провалы замечались быстро, но никогда не поощрялись.

• Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: characteristics, neural mechanisms, and treatment

implications. *Psychological review*, 117(1), 210.

- Harvey, A. G., Watkins, E., & Mansell, W., Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press, USA.

- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.