

Программа

цикла групповых супервизий «Применение метода когнитивно-поведенческой терапии при лечении тревожных и панических расстройств»

Цель и задачи:

Освоение навыков и умений применения на практике метода когнитивно-поведенческой терапии к лечению панических и тревожных расстройств. При этом КПТ-терапевту в начале сессии следует просветить пациента/клиента относительно отличий паники от тревоги. В частности, паника описывается как острый эпизод сильного страха, тогда как состояние тревоги сосредоточено на беспокойстве, ориентированном в будущее, и обычно развивается постепенно, не имея началом острое стрессовое событие. Состояния генерализованной тревоги могут увеличивать вероятность приступов паники вследствие хронического напряжения, которое вызывает соматические сигналы и настороженное внимание к ним.

Даты проведения: 19 апреля 2026 – 19 октября 2026.

Методический инструментарий:

1. Электронный курс Института Бека/США «Применение КПТ к лечению невротических расстройств» (модули 1-10), цифровая платформа Getcourse.
2. Методическое пособие: «Совладание с тревогой и паникой. Руководство терапевта» Мишель Г.Краске, Дэвид Х.Барлоу (в цифровом варианте, на русском языке).
3. Рабочая книга пациента/клиента «Совладание с тревогой и паникой» Мишель Г.Краске, Дэвид Х.Барлоу (в цифровом варианте, на русском языке).

Супервизор:

Екатерина Андреевна Колотильщикова, доктор психологических наук, профессор.

Группа:

Психологи, клинические психологи, нейропсихологи, кризисные психологи, педагоги-психологи

Календарно-тематический план

- 19.04.26. Когнитивная модель генерализованного тревожного расстройства (F41.1). Скрининг посредством «Интервью тревожных расстройств» по DSM-IV (2004г), Опросник мобильности (1984).
- 3.05.26. Когнитивная концептуализация. Ведение в терапевтическую программу. Клиническое интервью. Рабочая книга пациента/клиента: «Ежедневная запись настроения», «Запись достигнутого прогресса».
- 17.05.26. Когнитивная реструктуризация. Научение и диафрагмальное дыхание: «Запись навыков дыхания»; навыки мышления: «Запись негативных мыслей», «Изменение вероятности», «Изменение перспективы».
- 31.05.26. Образные и эмоциональные экспозиции, экспозиция *in vivo*(вживую) в отношении неопределенности. Влияние мыслей на эмоции.
- 14.06.26. Релаксационный тренинг и подведение итогов. Научить клиента смотреть на вещи в перспективе.
- 28.06.26. Когнитивная модель панического расстройства (F 41.0) и агорафобии (F40.0), часто сочетается с паническим расстройством. Опросник агорафобических убеждений (1984).
- 12.07.26. Когнитивная концептуализация. Ведение в терапевтическую программу. Клиническое интервью. Рабочая книга пациента/клиента: «Запись приступа паники», «Запись достигнутого прогресса», «Пошаговый анализ приступа паники».
- 26.07.26. Когнитивная реструктуризация. Составление иерархии агорафобических ситуаций, «Типичные агорафобические ситуации», «Иерархия агорафобических ситуаций».
- 9.08.26. Интероцептивные экспозиции; стратегии при отказе или избегании клиентами экспозиции. Рабочая книга пациента/клиента: «Столкновение с агорафобическими ситуациями». Подведение итогов упражнений на экспозицию *in vivo*, план последующих экспозиций: «Изменение своих шансов», «Изменение своей перспективы».

23.08.26. Принятие симптомов; прием медикаментов. Сочетание лекарств с данной терапевтической программой. Рабочая книга пациента/клиента: «Переживание физических симптомов в агрофобических ситуациях», «Оценивание физических симптомов», «Переживание физических симптомов», «Иерархия видов деятельности», «Вовлечение в повседневную деятельность»; упражнения на переживание физических симптомов.

7.09.26. Достижения, их сохранение и предотвращение рецидива: «Оценивание достигнутого прогресса», «План практических занятий», «Долгосрочные цели».

14.09.26. Завершение терапевтического курса. Подведение итогов.

Итоговый документ: удостоверение о повышении квалификации (144 ч.) по циклу групповых супервизий «Применение метода когнитивно-поведенческой терапии при лечении тревожных и панических расстройств» за подписью супервизора Колотильщиковой Екатерины Андреевны.

Стоимость: 25.000 руб., возможна рассрочка: 5+5+5+5+5

Ждем Ваших заявок на сайте: