

**Программа**  
**«Трансдиагностическое лечение в соответствии**  
**с Унифицированным протоколом Д.Барлоу. Теория и практика»**

**Дата:** 27.12.2025 г. Срок доступа к курсу - 6 календарных месяцев.

**Аудитория:** психологи, клинические психологи, психотерапевты, психиатры

**Цели и задачи:**

- изучение основных признаков эмоциональных расстройств, включая склонность к интенсивным отрицательным эмоциям и нарушению регуляции эмоций, на которые следует нацелить лечение;
- изучение пяти основных модулей когнитивно-поведенческой терапии Единого протокола, включая осознавание эмоций, гибкое мышление, эмоциональное поведение, реакцию на физические ощущения и воздействие эмоций;
- уменьшение эмоционально мотивированного избегающего поведения;
- получение практических инструментов и навыков, которые можно использовать на протяжении всего курса лечения пациента;
- получение знаний по применению Единого протокола среди различных групп пациентов в различных условиях и обстоятельствах;
- искусство применения метода в работе с клиентом; обучение стратегии оптимального преодоления ошибок и неудач; закрепление положительного опыта; формирование профессиональных умений и навыков; поддержка наставника и коллег.

**Объем курса:** 236 ч.

**Форма проведения:** дистанционная

**Цифровые платформы:** Zoom (встречи прямого эфира), GetCourse (личные кабинеты)

**Введение:**

Унифицированный протокол - один из самых признанных и широко используемых трансдиагностических методов психотерапевтического лечения. Основанный на последних достижениях и передовой практике когнитивно-поведенческой терапии, он позволяет терапевту оказывать пациенту наиболее эффективную помощь. Всемирно известный разработчик Унифицированного протокола Дэвид Барлоу вместе с экспертом-клиницистом Тоддом Фарчионе в июне 2025года впервые начинают обучение клинических психологов, психологов,

психотерапевтов основным принципам своего научно доказанного метода на новом авторском курсе. Курс рассчитан на шесть недель, по 12 часов в неделю. В течение шести недель слушатели курса научатся применять Единый протокол для лечения таких расстройств, как тревога, депрессия, панические атаки, компульсивное и импульсивное поведение, чрезмерное беспокойство, навязчивые мысли и многое другое. Слушатели курса поймут, как Единый протокол воздействует на общие базовые черты различных эмоциональных расстройств и позволяет терапевту эффективно и действенно лечить клиентов с сопутствующими заболеваниями.

Унифицированный протокол открывает новую эру в доказательной терапии и может быть легко адаптирован для различных клинических условий и ситуаций.

Курс открывает эксклюзивный доступ к серии видеоуроков, демонстрирующих уникальный метод и к практическим упражнениям, с помощью которых слушатели приобретут новые профессиональные навыки для своей терапевтической практики.

Предполагается, что Унифицированный протокол и его применение в КПТ изменяет фактор личности - нейротизм, склонность испытывать сильные негативные эмоции в ответ на стресс. Экспериментально было доказано, что Унифицированный протокол снижает уязвимость к внутренним симптомам в большей степени, чем другие виды когнитивно-поведенческой терапии, что означало более эффективное воздействие на предполагаемые механизмы психопатологии. Протокол включает в себя все элементы когнитивно-поведенческой терапии: осознанность, развитие когнитивной гибкости и поведенческую терапию. Основная цель метода заключается в освоении новых способов реагирования на негативные эмоции и используется для психологического сопровождения людей с паническим расстройством, социально-тревожным расстройством, обсессивно-компульсивным расстройством, генерализованным тревожным расстройством, ПТСР, депрессией, биполярным аффективным расстройством, инсомнией, расстройствами пищевого поведения.

Результаты исследований показывают, что большинство клиентов больше не отвечали критериям их расстройства после прохождения терапии, основанной на Унифицированном протоколе.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### **Теория**

- 1.1. МОДУЛЬ: РАЗРАБОТКА ЕДИНОГО ПРОТОКОЛА
  - 1.1.1. ВВЕДЕНИЕ В КУРС
  - 1.1.2. РАЗРАБОТКА ЕДИНОГО ПРОТОКОЛА

1.1.3. ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ЦЕЛИ

1.1.4. ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

1.1.5. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ЛЕЧЕНИЯ

1.1.6. ОЦЕНКА И КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ СЛУЧАЯ

1.1.7. РЕЗЮМЕ И ТЕСТ

2.2 МОДУЛЬ: ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ, ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ И ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

2.2.1. ВВЕДЕНИЕ

2.2.2. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ

2.2.3. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ

2.2.4. ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ МОДЕЛЬ ЭМОЦИЙ

2.2.5. АПК И ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЭМОЦИЙ

3.3. МОДУЛЬ: ОСОЗНАНОЕ ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ И КОГНИТИВНАЯ ГИБКОСТЬ

3.3.1. ВВЕДЕНИЕ

3.3.2. ОСОЗНАНОЕ ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ

3.3.3. КОГНИТИВНАЯ ГИБКОСТЬ

4.4. МОДУЛЬ: ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И ИНТЕРОЦЕПТИВНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ

4.4.1. ВВЕДЕНИЕ

4.4.2. ИЗБЕГАНИЕ ЭМОЦИЙ

4.4.3. ПОВЕДЕНИЕ, ОБУСЛОВЛЕННОЕ ЭМОЦИЯМИ

4.4.4. ИНТЕРОЦЕПТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

4.4.5. УПРАЖНЕНИЯ НА ИНДУКЦИЮ СИМПТОМОВ

5.5. МОДУЛЬ: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

5.5.1. ЧТО ТАКОЕ ЭКСПОЗИЦИЯ?

5.5.2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

5.5.3. БЛОКИ И БАРЬЕРЫ

6.6. МОДУЛЬ: ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ И ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО

6.6.1. ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ

6.6.2. ОЦЕНКА И ОТСУТСТВИЕ ПРОГРЕССА

6.6.3. ОБЗОР КЛЮЧЕВЫХ КОНЦЕПЦИЙ

6.6.4. ОКОНЧАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ

Практикум

17 января 2026.

Ролевая игра «Первая сессия с клиентом».

Групповая супервизия: «Первичное оценивание клиента и составление индивидуального плана лечения»

**Инструментарий:** концептуализация случая/рабочий лист, разработка концептуализации, основанной на методах измерения, связанных с эмоциональными переживаниями (шкала тревоги, шкала депрессии, шкала положительных эмоций, шкала иных эмоций) на протяжении всего лечения, и сведение результатов в рабочий лист «Прогресс».

Дополнительные измерительные инструменты оценки (MEAQ, PANAS – X, Опросник эмоциональной регуляции ERQ).

31 января 2026.

Ролевая игра «Повышаем мотивацию клиента»

**Инструментарий:** рабочий лист «Цели лечения», рабочий лист «Баланс принятия решений»

Групповая супервизия: «Отслеживание эмоций»

**Инструментарий:** рабочий лист трехкомпонентной модели эмоций, рабочий лист ARS

14 февраля 2026.

Ролевая игра: «Сессия с клиентом. Осознанное создание настроения».

**Инструментарий:** рабочие листы «Осознанное восприятие эмоций», «Неосуждающее сосредоточение на настоящем, осознание эмоций», «Якорение в настоящем», «Форма записи индукции настроения», упражнение «Неосознанная картина»

21 февраля 2026.

Ролевая игра: «Избегание и его последствия»

**Инструментарий:** рабочий лист «Тренируем когнитивную гибкость», рабочий лист «Падающая стрела», упражнение «Избегания и его последствия». Групповая супервизия «Противодействие эмоциональному поведению»

**Инструментарий:** рабочий лист «Список эмоциональных поступков», рабочий лист «Противодействие эмоциональному поведению», выбор эффективных методов интероцептивной экспозиции, упражнения: гипервентиляция, дыхание через соломинку, круговое вращение, бег на месте; тест на индукцию симптомов; упражнения для проверки физических ощущений, практика физических ощущений, рабочий лист для проведения упражнений по эмоциональной экспозиции, демонстрация терапии перед, во время и после экспозиции (домашнее задание).

7 марта 2026.

Круглый стол «Управление проблемами» по темам: профилактика рецидивов, значимые жизненные события, нереалистичные цели, отсутствие прогресса, готовим клиента к будущему

Лекционный материал: Проф. Е.А. Колотильщикова «Пятифакторная Модель Личности. Нейротизм» (2 ч.)