

Збір даних про клієнта

Найуспішніші когнітивно-поведінкові інтервенції засновані на результатах правильного збору даних. Інформацію про клієнта можна збирати під час проведення оцінки, тестування або в ході терапії. Додаткову важливу інформацію можна отримати за допомогою щоденників. Часто клієнти, що проходять когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), сприймають щоденник як щось незручне, і, як свідчить практика, їх досить важко умовити вести щоденник на регулярній основі. Тому дуже важливо пояснити клієнту важливість ведення щоденника до того, як рекомендувати його вести.

На щастя, існує кілька хороших прийомів, які допоможуть переконати клієнта заповнювати щоденник. Щоденникам властива багатофункціональність. Вони допомагають клієнтам: а) неупереджено спостерігати за собою; б) донести до терапевта проблеми, які в іншому випадку залишилися б незгаданими та невисловленими. Щоденники також перешкоджають “відсіюванню”, або “фільтрації”, релевантної інформації у процесах когнітивного дисонансу та вибіркової уваги.

Ще одна неявна перевага щоденників полягає в тому, що вони сприяють розвитку звички спостерігати за собою. Спостереження за собою та реєстрація результатів у письмовій формі призводять до більш активного використання префронтальної кори, функція якої у людей із психічними розладами може мати серйозні порушення [Frodl et al., 2008]. Посилене самоспостереження за допомогою щоденників також розширює обсяг робочої пам'яті, що особливо корисно людям, які переживають зниження працездатності у зв'язку з тривогою та/або депресією.

У цю главу ми включили кілька щоденників, починаючи зі стандартних щоденників думок, почуттів та поведінкових реакцій і закінчуючи щоденниками, що містять схематичні малюнки тіла людини. Щоденники з малюнками (на візуальній основі) мають стати у пригоді клієнтам

(і дорослим, і дітям), які не знають, як описати свої симптоми, та клієнтам, яким більше подобається малювати частини тіла, в яких виникають найсильніші відчуття.

У більшості випадків буде доречним спільне заповнення хоча б декількох сторінок щоденника, перш ніж терапевт дасть клієнту домашнє завдання з самостійного ведення щоденника.

Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій

Найпоширенішими різновидами щоденників, що використовуються у когнітивно-поведінковій терапії, є щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій. Щоб правильно заповнити щоденник, клієнтам доведеться усвідомити, що пережиті ними відчуття знаходяться не в голові, а у тілі. Для декого це виявиться по-справжньому складно. До того ж, щоденники стимулюють регулярне сканування тіла, а це дуже корисно, оскільки: а) підвищує сенсорну усвідомленість; і б) стимулює обробку переживань.

Ми визначаємо фізіологічні реакції як специфічні тілесні відчуття, що виникають у нашому тілі. До специфічних змін у тілі, які клієнти відзначають при психологічному пригніченні, відносять напруженість, стискання зубів, важкість у грудях, шум у голові, серцебиття, тяжкість у ногах, біль у грудях, бурчання в животі та ін.

Відповідно емоції ми визначаємо як спосіб позначення та надання сенсу конкретним тілесним змінам. Багато фізіологічних реакцій, пов'язаних з емоціями, дуже схожі, наприклад, фізіологічні реакції і при тривозі, і при гніві включають: а) пришвидшення серцебиття; б) підвищення кров'яного тиску; і в) напруження великих груп м'язів. Проте подібні тілесні реакції можуть сприйматися та інтерпретуватися по-різному, а також запускати різні поведінкові реакції. Ось чому ми звертаємо увагу на визначення емоцій. Найменування емоцій допомагає клієнтам усвідомити, що саме вони відчувають і де ці відчуття локалізовані. Якщо у таких фізіологічних проявів є назва, клієнту легше зрозуміти, що те, що відбувається з ним, — це “лише відчуття”.

Список проблем

Дуже корисно допомогти клієнту якомога раніше скласти список проблем, які його турбують. Найчастіше кожному проблему цього списку опрацювати неможливо. Проте список дозволить розставити пріоритети і природним чином приведе вас до питання: “Яка проблема непокоїть вас найбільше?”

У ситуації, коли клієнт або має обмежений бюджет на терапію, або кількість ваших із ним сеансів фіксована, концентрація на певній області або робота лише з однією проблемою за раз допоможе і вам, і вашому клієнту сформуванню адекватних очікувань.

До списку проблем можна повертатися через регулярні проміжки часу для оцінки прогресу; бланк списку проблем ви можете видати клієнту на початку психотерапії. Надалі використання списку проблем корисно і для психотерапевта, оскільки забезпечує йому захист, адже через спотворене мислення клієнт може стверджувати, що терапія не працює, або вибірково відстежувати виконану ним роботу. Повернення до списку проблем клієнта або пропозиція клієнту самостійно оцінити свій прогрес на підставі початкового списку лише підкреслить успішність виконаної роботи.

Робочий лист підготовки до терапії

Використання робочого листа підготовки до терапії допоможе клієнту зосередити увагу лише на одній проблемі, що зробить терапію успішнішою. Концентрація на одній, чітко сформульованій проблемі, яка піддається вимірюванню, також знижує ризик скарг у професійні органи. На жаль, скарги до професійних органів відбуваються з самих різних причин, і якщо ви на самому початку психотерапії чітко визначите проблему, над якою працюватимете, то гарантуєте собі захист на професійному рівні. Раннє досягнення бажаного результату психотерапії також сприяє регулярному перегляду цілей аж до закінчення терапії та підвищує мотивацію клієнта.

Щоденники настрою

Щоденники настрою є надзвичайно корисними, оскільки допомагають виявити в оточенні клієнта тригери, які провокують відчуття занепокоєння. Щоденники чудово зарекомендували себе при роботі з клієнтами, які страждають від депресії, і тими, кого окрім іншого турбують спогади. Для клієнта з депресією звичайним є твердження, що весь тиждень пройшов жахливо і він не може згадати жодного випадку, коли настрій у нього підвищувався. Ведення щоденника настрою може виявити коливання настрою протягом дня та з часом допомогти клієнту навчитися його контролювати. При виявленні коливань можна вдаватися до використання графіка активностей — ще одного корисного інструменту КПТ.

Графік активності

Графік активностей — це потужний інструмент КПТ. Це одночасно і стратегія, і оцінка інтервенції. У більшості випадків у графіку фіксуються показники ступеню задоволення і досягнень, хоча терапевт може встановити й інші параметри, що підходять для конкретного клієнта. Графік активності заохочує клієнта до більш глибокого осмислення діяльності, яка б могла сприяти досягненню більш приємного життя, а також допомагає клієнтам встановити, що життя, яке базується виключно на правилах (наприклад: “Якщо я закінчу всі свої справи, то мені стане краще”), необов’язково призведе до покращення настрою.

Інші щоденники

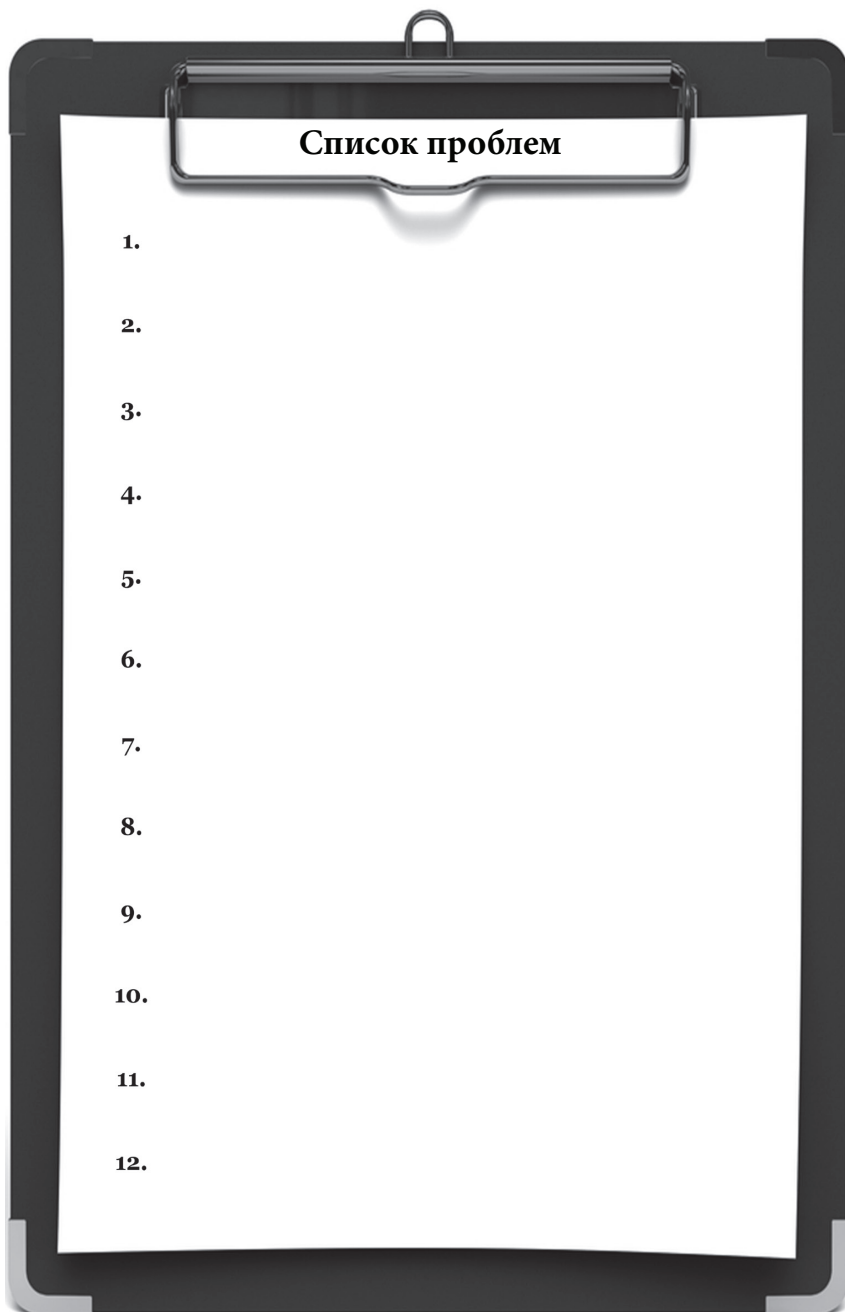
У цьому розділі ми надаємо і деякі інші щоденники, за допомогою яких можна зосередитися на галузях, що потребують розвитку. Так, ми додали щоденник для запису впливу нав’язливих думок, реакцій гніву та проблемної поведінки. Як і в інших випадках роботи зі щоденниками, записи зі щоденників думок, почуттів та поведінкових реакцій допомагають клієнтам дистанціюватися від своїх проблем і дивитися на них з іншого, більш збалансованого боку.

Список проблем

Список проблем — це надзвичайно корисний інструмент психотерапії. Він допомагає зосередитися на одній проблемі, а після завершення терапії — ефективно розподіляти свій час та ресурси. Він також допомагає психотерапевту зосередитися на тому, щоб зробити сеанси приємнішими. Багато клієнтів дуже добре можуть інтуїтивно визначити, що в житті йде не так, і максимальна точність в описі клієнтом проблеми дуже допоможе у проведенні КПТ.

Можливо, ви прийшли у КПТ тому, що відчуваєте емоційну пригніченість, що супроводжується тривогою, хвилюванням, панічними атаками, депресією та гнівом. Однак відчуття — не причина вашої проблеми, а лише її симптоми. Склавши список проблем, подумайте про ті фактори вашого життя, які викликають гнітючі емоції. Серед можливих проблем можуть бути:

- проблеми із самоствердженням у відносинах;
- низька самооцінка;
- неможливість справлятися зі звичним робочим навантаженням;
- ігнорування себе, що проявляється у застосуванні наркотичних речовин або алкоголю, у переїданні або неналежних моделях поведінки;
- уникнення певних занять, поведінки чи взаємодій;
- неадекватне реагування на власні думки та відчуття;
- проблеми під час конфліктів;
- проблеми у взаємодії з іншими людьми, неможливість взаємодіяти із ними так, як вам би хотілося;
- емоційна відстороненість та/або невміння проявляти свої почуття;
- зайва захисна поведінка, через яку не вдається досягти бажаного способу життя;
- підвищена самокритичність;
- перебування у полоні емоцій.



Список проблем

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

Робочий лист підготовки до терапії

Робочий лист підготовки до терапії допоможе сконцентруватися на проблемі, з якою ви працюєте. Визнання проблеми є першим кроком, з якого починається процес позитивних змін. Робота над усіма сторонами проблеми дуже корисна, оскільки дозволяє виявити деталі проблеми, що заважають її вирішенню. Згодом ці деталі допоможуть вам раз і назавжди позбавитися проблеми. Нижче наведено приклад заповненого робочого листа підготовки до терапії.

Робочий лист підготовки до терапії (приклад)

Опис проблеми, з якою я зіштовхнулася

Ми із чоловіком сваримося на очах наших дітей. Часто сварки трапляються через незначні й взагалі неважливі речі, це тривожить і засмучує дітей

Як довго триває проблема

Проблема триває, скільки себе пам'ятаю. Ані я, ані чоловік не вміємо відступати

Що могло призвести до проблеми

Головний тригер — коли чоловік заявляє мені, що я щось роблю не так, або критикує мене

Як я намагаюсь подолати проблему

Я роблю спробу припинити діалог, коли бачу, що ось-ось спалахне сварка, але тоді чоловік докоряє мені, що я не хочу із ним розмовляти

Які основні перешкоди на шляху до подолання проблеми

Заперечення та наведення аргументів, як правило, тільки погіршують ситуацію. Якщо я також починаю критикувати чоловіка, це призводить до справжньої війни, що триває декілька днів

Що доведеться зробити, щоб подолати проблему

Знайти інший спосіб реагувати на слова чоловіка. Сварка може тривати лише за участі обох учасників

Як зміниться моє життя без цієї проблеми

Життя стане мирним, у сім'ї не буде негативної енергетики, діти почуватимуться краще

Робочий лист підготовки до терапії

Опис проблеми, з якою я зіштовхнувся(лася)

Як довго триває проблема

Що могло призвести до проблеми

Як я намагаюсь подолати проблему

Які основні перешкоди на шляху до подолання проблеми

Що доведеться зробити, щоб подолати проблему

Як зміниться моє життя без цієї проблеми

Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій

Після визначення проблеми дуже корисно почати вести щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій. Ведення такого роду щоденників не тільки забезпечить цінною інформацією, з якою можна буде працювати під час сеансів, але і стане першою когнітивно-поведінковою інтервенцією — низькорівневим терапевтичним втручанням. Зазвичай більшість із нас проживає своє життя автоматично, не приділяючи особливої уваги: а) думкам про те, як ми думаємо; б) своїм реакціям на власні емоції; та в) тому, що саме змушує нас вести себе так, а не інакше.

Ведення щоденників допоможе усвідомити більшість автоматичних процесів. Якщо свідомо проаналізувати ці патерни, у нас з'явиться більше варіантів реакцій у відповідь, і все це завдяки тому, що записування інформації про себе змушує зробити крок назад та спостерігати за собою збоку. Такий тип сфокусованого відсторонення автоматично заохочує використовувати саморефлексії. Коли ми починаємо міркувати про те, що змушує нас думати, відчувати і діяти певним чином, активізується префронтальна кора, яка зазвичай відключається, коли ми перебуваємо у стані хвилювання.

Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій (приклад)

Дата: Час: Тригерна ситуація:	Думки, наприклад: “Вони, певне, вважають мене ідіотом”	Емоції, наприклад: тривога, гнів, сором, відраза	Поведінка, наприклад, уникнення ситуації
<p>12 липня 18:00 Конфлікт із тренером з футболу</p>	<p>“Він погоджується з рішенням судді, бо це найпростіше. Моя реакція показує, що зі мною щось не так. Він сміється з мене і думає, що я ідіот”</p>	<p>Тривога, гнів, провина, сором</p>	<p>Виявив формальну незгоду. Думаю про інші можливі способи помститися йому. Прокручую ситуацію в голові протягом кількох днів. Відчуваю провину і сором за свої думки</p>

Щоденники думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій

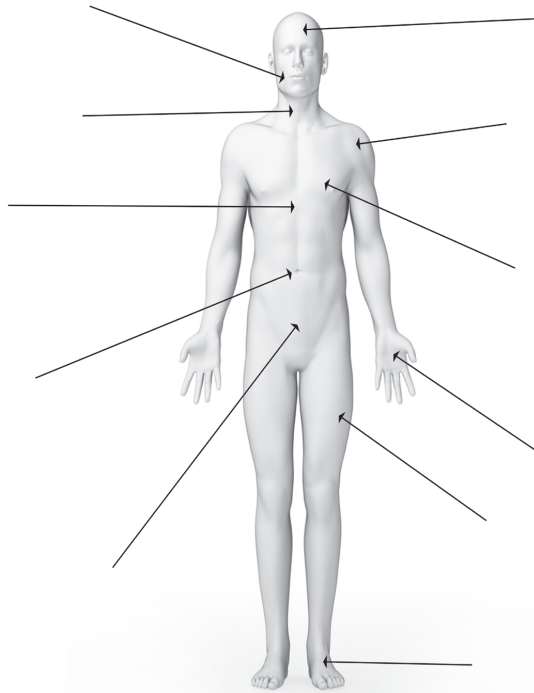
Дата: Час: Тригерна ситуація:	
Думки, наприклад: “Вони, певне, вважають мене ідіотом”	
Емоції, наприклад: тривога, гнів, сором, вдраза	
Поведінка, наприклад, уникнення ситуації	

Робочий лист для запису думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій

Дата:
Час:
Тригерна ситуація:

Думки:

Фізіологічні реакції



Емоції:

Поведінкові реакції:

Форма для реєстрації думок, почуттів, фізіологічних та поведінкових реакцій

Дата:

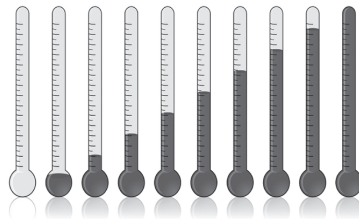
Час:

Тригерна ситуація:

Запишіть тут ваші думки:

Ручкою або олівцем відмітьте на малюнку, в якій частині тіла виникають найбільш сильні відчуття

Оберіть термометр, показники якого найточніше відповідають емоції, що виникла



← Немає Максимум →

Запишіть тут, що ви зробили:

Щоденники нав'язливих думок

Нав'язливі думки, як каже сама їх назва, виникають без запрошення та часто супроводжуються сильними емоціями. Нав'язливі думки найчастіше виникають у вигляді образів, можуть бути напрочуд живими та відчуватися ніби реальними. Більшість людей періодично переживають такі думки. Прикладами можуть бути думки про автомобільні аварії, вибух літака, серйозні хвороби, смерть близьких людей тощо. Більшість із нас відкидають подібні образи, оскільки це просто думки. Однак деякі люди намагаються боротися з нав'язливими думками, думаючи, що якщо такі думки приходять до них, значить: а) має статися щось погане; та/або б) з ними щось не так, якщо у них виникають такі думки. Найбільший опір нав'язливим думкам чинять люди, схильні до обсессивно-компульсивних розладів (ОКР). Багато хто вдається до так званих ритуалів або до нейтралізуючої поведінки, що знижує емоційну інтенсивність їхніх думок. Нижче наведено приклад заповнення щоденника нав'язливих думок.

Щоденники нав'язливих думок (приклад)

Дата: Час: Тригерна ситуація:	Думки, наприклад, образ, ніби я завдаю комусь шкоди	Інтерпретація думки, наприклад: “Це означає, що я хочу таке зробити!”	Поведінка, наприклад, уникнення якоїсь люди- ни, спроба не залишатися з нею наодинці
<p>29 березня 15:00 На роботі замислився, чому мій син сьогодні вирішив залишитися вдома</p>	<p>Перед очима яскрава картина, ніби мій син навмисно завдає собі шкоди</p>	<p>Це неодмінно станеться. Я поганий батько, це все — моя провина</p>	<p>Почну надмірно опікуватися сином, робитиму для нього все, що в моїх силах</p>

Щоденники нав'язливих думок

<p>Дата: Час: Тригерна ситуація:</p>	
<p>Думки, наприклад, образ, ніби я завдаю комусь шкоди</p>	
<p>Інтерпретація думки, наприклад: "Це означає, що я хочу таке зробити!"</p>	
<p>Поведінка, наприклад, уникнення якоїсь лю- дини, спроба не зали- шатися з нею наодинці</p>	

Щоденники настрою та графіки активності

Щоденники настрою дуже корисні для моніторингу емоційного стану та усвідомлення активностей, що призводять до його поліпшення. У більшості випадків покладається виключно на пам'ять недостатньо, особливо коли йдеться про ситуації, що впливають на настрій. Часто найбільш надійним способом вивчити свій настрій є записування тих ситуацій, у яких ви відчуваєте той чи інший настрій. Депресія, зокрема, може призводити до коливань настрою протягом дня. Також у житті можуть існувати впливаючі на настрій фактори, про які ви не здогадуєтесь. Відстеження свого настрою допоможе встановити внутрішні та зовнішні аспекти життя, які спричиняють емоційний розлад. Якщо ви відзначаєте коливання настрою під час прийому будь-яких медичних препаратів, це також буде приводом звернутися до свого психотерапевта або психіатра/сімейного лікаря.

Використовуйте цей щоденник для реєстрації вашого настрою. На кожному відрізьку часу оцініть свій настрій від 0 до 10, де 10 — найсильніше почуття, а 0 — жодних почуттів.

У “позитивних” клітинках вкажіть, наскільки позитивно ви відчуваєте себе у кожний проміжок часу. Приклади позитивних емоцій: зацікавленість, збудження, ентузіазм, сила, гордість і т.п. У “негативних” клітинках вкажіть, наскільки негативно ви відчуваєте себе у кожний проміжок часу. Приклади негативних емоцій: страждання, ворожість, страх, сум, сором і т.п.

Щоденник настрою та графіки активності (приклад)

День _____ Дата _____

Проміжок часу	Позитивна емоція (від 0 до 10)	Негативна емоція (від 0 до 10)
З 6:00 до 12:00	5	2
З 12:00 до 18:00	7	3
З 18:00 до 24:00	10	4

Щоденник настрою та графіки активності

День _____ Дата _____

Проміжок часу	Позитивна емоція (від 0 до 10)	Негативна емоція (від 0 до 10)
З 6:00 до 12:00		
З 12:00 до 18:00		
З 18:00 до 24:00		

Графік активності

Час	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Нд.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Запишіть основне заняття, яким займалися протягом певного проміжку часу.

Після завершення заняття оцініть свої відчуття з точки зору успішності і радості, використовуючи оцінки від 0 до 10, де 10 — максимально можливе почуття, а 0 — мінімальне.

Р — радість
У — успішність

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Заняття	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У
---------	---	---	---	---	---	---	---	---

Графік активності

Запишіть основні заняття, яким займаєшся протягом певного проміжку часу.

Час													
Заняття													
Заняття													
Заняття													
Заняття													
Заняття													
Заняття													
Заняття													

Щоденник активності протягом дня

Час	Заняття	Задоволення (від 0 до 10)	Виконання (від 0 до 10)

Щоденники гніву

Хоча гнів здебільшого є здоровою адаптивною емоцією, іноді його прояв може мати небажані наслідки. У такому разі корисним буде ведення щоденника гніву. Заповнення щоденника допоможе зрозуміти характер думок, що викликають гнів, та наслідки гнівної поведінки. Більш уважне ставлення до своїх гнівних реакцій може допомогти зробити вибір на користь іншої поведінки. Ймовірно, вам складно буде заповнювати щоденник гніву, перебуваючи в розлюченому стані. Заповніть щоденник пізніше, коли гнів стихне чи зникне повністю.

Щоденник гніву (приклад)

Час: Дата:	Тригер	Думки	Емоції	Зміни тілесних відчуттів	Поведінка	Наслідки поведінки
8:00 4 травня	Завдяки своїй майстерній грі суперник змусив мене виглядати безглуздо	“Через нього я виглядаю як ідіот”	Відчай, злість на себе	Відчуття жару, напруга у грудях та руках	Не замислюючись, вибив м'яч за поле, поки супротивник повертався після гола	М'яч пролетів біля вуха суперника, ледь не потрапивши йому в голову. Це виглядало, ніби я навмисне хотів влучити в нього м'ячем

Щоденник гніву

Час: Дата:	Тригер	Думки	Емоції	Зміни тілес- них відчуттів	Поведінка	Наслідки поведінки