**КОГНИТИВНО – ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

*Все дело в мыслях. Мысль — начало всего.*

*И мыслями можно управлять.*

*(Лев Толстой)*

Что такое когнитивно-поведенческая терапия и какие упражнения помогут избавиться от депрессии, бессонницы, тревоги и других опасных состояний?

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это психосоциальное вмешательство, направленное на уменьшение симптомов различных психических заболеваний, в первую очередь депрессии и тревожных расстройств.

*Цели когнитивно-поведенческой терапии:*

— Добиться того, чтобы человек  изменил отношение к самому себе,  стал относиться к себе как к человеку, склонному делать ошибки (как и все остальные люди) и исправлять их.

— Научиться   контролировать свои негативные   мысли.

— Научиться самостоятельно находить связь между когнициями и дальнейшим своим поведением,  самостоятельно смог анализировать и правильно перерабатывать появившуюся информацию.

***Кому помогут КПТ-упражнения, а кому нет?***

*—*людям,желающим разобраться в причинах своих тревог и страхов;

— стремящимся исправить ошибки в поведении;

— людям, подверженным депрессиям, фобиям, паническим атакам;

— людям, страдающим разными видами зависимостей;

— людям, подверженным психосоматическим недугам;

— желающим повысить стрессоустойчивость и самоконтроль;

— стремящимся наладить общение с окружающими;

— людям  с нарушениями сна.

**Комплекс упражнений**

 **1 у*пражнение***  «Как преодолеть страх по методике психолога Альберта Эллиса». Часто наши страхи возникают из-за ложных установок. То, чего мы боимся, не представляет для нас реальной угрозы. Чтобы справиться со страхами и фобиями, нужно: посмеяться над своими страхами. Подумайте, для чего вам необходимо одобрение других людей, например, по приготовленному блюду. А если бы

суп оказался недосоленным или невкусным, то они бы сказали об этом и не стали есть. А раз все молчат и обедают – значит суп удался. Посмейтесь над собой и над тем, что вы ожидали признания со стороны близких.

Понаблюдать за своими переживаниями, признаться, что они мелкие и незначительные.

***2 упражнение*** «Избавление от тревоги при помощи гештальт-терапевтической техники». Упражнение поспособствует уменьшению тревожных симптомов.

— Задайте себе вопросы и постарайтесь быть максимально честным в ответах: Не портит ли волнение за мое будущее качество моей настоящей жизни? Я тревожусь, потому что мои проблемы большие и неразрешимые? Или я ничего не делаю, чтобы их решить? Я могу прямо сейчас совершить то, чего боюсь? (Например, спланировать дальнейшие действия или серьезно побеседовать с человеком, с которым долгое время откладывался разговор).

— После ответов, постарайтесь мысленно представить все свои сегодняшние волнения и прожить их прямо в моменте.

— Сконцентрируйтесь на окружающей действительности. Подумайте, что вы чувствуете в данную минуту, какие звуки слышите, обращайте внимание на цвета и запахи.

Напишите на бумаге все, что чувствуете. Прислушайтесь к внутренним ощущениям (к ритму ударов сердца и дыханию) и тоже запишите, что именно ощущаете. Отвечайте на вопрос: «Все ли части тела я ощущаю?». И если нет, попробуйте повторить анализ ощущений, акцентируя внимание именно на той части тела, которая бездействовала.

Такое упражнение помогает справиться с тревогой, успокоиться, переключить внимание.

***3 упражнение*** «Как снять стресс по методу психолога Кристана Шрайнера».

Это упражнение поможет очистить мозг от лишних мыслей. При выполнении следует:

— Прислушаться к своим ощущениям, которые вы испытываете в состоянии паники или стресса (потливость, учащенное сердцебиение, напряжение мышц и другие).

— В момент стресса специально задержите внимание на своем напряжении.

— Задайте себе вопрос: «Для чего я так напряжен?».

— Спросите себя: «Что нужно сделать, чтобы чувствовать себя хорошо?».

— Постарайтесь увеличить свои негативные реакции, пусть пару минут сердце бьется как сумасшедшее или напряжение станет нестерпимо сильным.

— Следите за своим состоянием, убеждаясь в том, что это пустое занятие отнимает все силы.

— Сознательно меняйте ваши требования к самому себе на предпочтения и желания.