

Tab 1

## Когнитивно-поведенческий протокол БАР

Согласно публикации в открытом доступе на PubMed, авторы [Kadir ÖZDEL](#) ,  
[Ayşegül KART](#) , [Mehmet Hakan TÜRKÇAPAR](#)

Источник:

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8498810/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8498810/?utm_source=chatgpt.com)

| Этап лечения<br>Примерное<br>количество<br>сессий | Подэтапы                                                                   | Техники и содержание                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка<br>1-2 сессии                              | Диагностика                                                                | Использование полу-структурированных инструментов, таких как SCID, MINI                                                                                                                                                                                           |
|                                                   | Оценка профиля симптомов и их тяжести                                      | С помощью шкал (например, BDI, YMRS)<br>Составление жизненной хронологии                                                                                                                                                                                          |
|                                                   | Формулировка (выявление) / биопсихосоциальный подход                       | Установление целостной формулировки, охватывающей среду, эмоции, физиологию, поведение и когнитивные сферы, выявление факторов и целей лечения, связанных с каждым из них                                                                                         |
| Психообразование<br>1-2 сессии                    | Психообразование о природе заболевания и симптомах                         | Объяснение симптомов, этиологии, различных стадий заболевания и вариантов лечения                                                                                                                                                                                 |
|                                                   | Представление модели терапии через формулировку в биопсихосоциальной рамке | Обсуждение взаимосвязи среды, восприятия/мыслей, эмоций, физиологических реакций и поведения;<br>определение, что можно изменить<br>Подчёркивание биологической роли и значения медикаментозного лечения<br>Обсуждение, как мысли и поведение могут быть изменены |
| Интервенции<br>20-25 сессий*<br>(*Примечание: в   | Поведенческие интервенции                                                  | Активация поведения в депрессивной фазе и торможение при маниакальной или гипоманиакальной фазе; изменение частоты                                                                                                                                                |

|                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| практике число сессий может не быть строго ограничено из-за природы расстройства.) |                                    | приятных (вознаграждающих) действий в зависимости от полярности эпизода                                                                                                   |
|                                                                                    | Когнитивные интервенции            | Работа с навязчивыми размышлениями (особенно после поведенческой активации); когнитивная реструктуризация; обучению адекватному, реалистичному и функциональному мышлению |
|                                                                                    | Работа со схемами                  | Обсуждение дисфункциональных установок и основных убеждений, влияющих на жизнь человека                                                                                   |
|                                                                                    | Обучение навыкам                   | Принятие решений, асертивность, решение проблем, социальные навыки, профессиональные навыки — в основном поведенческие техники                                            |
| Профилактика рецидивов / повторных эпизодов 1-2 сессии                             | Соблюдение медикаментозной терапии | Обсуждение убеждений и отношения человека к препаратам                                                                                                                    |
|                                                                                    | Определение ранних признаков       | Создание функциональных планов преодоления, обучение распознавать признаки депрессивной и маниакальной фаз                                                                |
|                                                                                    | Регуляция суточного ритма          | Самоуправление, работа над режимом сна, усталости, межличностных отношений                                                                                                |
|                                                                                    | Самонаблюдение                     | Улучшение способности наблюдать собственные аффективные процессы и поведение с дистанции                                                                                  |

Хотите сохранить этот протокол в картинках, а не таблице?  
 Это можно сделать здесь:

Принять участие в обсуждении протокола в группе для психологов и психотерапевтов:

Следить за новыми выпусками полезной информации:

Copy of Tab 1

## Когнитивно-поведенческий протокол БАР

Согласно публикации в открытом доступе на PubMed, авторы [Kadir ÖZDEL](#) ,  
[Ayşegül KART](#) , [Mehmet Hakan TÜRKÇAPAR](#)

Источник:

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8498810/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8498810/?utm_source=chatgpt.com)

| Этап лечения<br>Примерное<br>количество<br>сессий | Подэтапы                                                                   | Техники и содержание                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка<br>1-2 сессии                              | Диагностика                                                                | Использование полу-структурированных инструментов, таких как SCID, MINI                                                                                                                                                                                           |
|                                                   | Оценка профиля симптомов и их тяжести                                      | С помощью шкал (например, BDI, YMRS)<br>Составление жизненной хронологии                                                                                                                                                                                          |
|                                                   | Формулировка (выявление) / биопсихосоциальный подход                       | Установление целостной формулировки, охватывающей среду, эмоции, физиологию, поведение и когнитивные сферы, выявление факторов и целей лечения, связанных с каждым из них                                                                                         |
| Психообразование<br>1-2 сессии                    | Психообразование о природе заболевания и симптомах                         | Объяснение симптомов, этиологии, различных стадий заболевания и вариантов лечения                                                                                                                                                                                 |
|                                                   | Представление модели терапии через формулировку в биопсихосоциальной рамке | Обсуждение взаимосвязи среды, восприятия/мыслей, эмоций, физиологических реакций и поведения;<br>определение, что можно изменить<br>Подчёркивание биологической роли и значения медикаментозного лечения<br>Обсуждение, как мысли и поведение могут быть изменены |
| Интервенции<br>20-25 сессий*<br>(*Примечание: в   | Поведенческие интервенции                                                  | Активация поведения в депрессивной фазе и торможение при маниакальной или гипоманиакальной фазе; изменение частоты                                                                                                                                                |

|                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| практике число сессий может не быть строго ограничено из-за природы расстройства.) |                                    | приятных (вознаграждающих) действий в зависимости от полярности эпизода                                                                                                   |
|                                                                                    | Когнитивные интервенции            | Работа с навязчивыми размышлениями (особенно после поведенческой активации); когнитивная реструктуризация; обучению адекватному, реалистичному и функциональному мышлению |
|                                                                                    | Работа со схемами                  | Обсуждение дисфункциональных установок и основных убеждений, влияющих на жизнь человека                                                                                   |
|                                                                                    | Обучение навыкам                   | Принятие решений, асертивность, решение проблем, социальные навыки, профессиональные навыки — в основном поведенческие техники                                            |
| Профилактика рецидивов / повторных эпизодов 1-2 сессии                             | Соблюдение медикаментозной терапии | Обсуждение убеждений и отношения человека к препаратам                                                                                                                    |
|                                                                                    | Определение ранних признаков       | Создание функциональных планов преодоления, обучение распознавать признаки депрессивной и маниакальной фаз                                                                |
|                                                                                    | Регуляция суточного ритма          | Самоуправление, работа над режимом сна, усталости, межличностных отношений                                                                                                |
|                                                                                    | Самонаблюдение                     | Улучшение способности наблюдать собственные аффективные процессы и поведение с дистанции                                                                                  |

Хотите сохранить этот протокол в картинках, а не таблице?  
 Это можно сделать здесь:

Принять участие в обсуждении протокола в группе для психологов и психотерапевтов:

Следить за новыми выпусками полезной информации: