

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СОГЛАСОВАНО
Главный внештатный
специалист психиатр
Департамента здравоохранения
города Москвы, д.м.н., профессор



Г. П. Костюк

2025 г.

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом по науке
Департамента здравоохранения
города Москвы № 16



2025 г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ
«ТРЕНИНГ ПО КОРРЕКЦИИ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ
У ПАЦИЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Практическое руководство 110

Москва 2025

УДК 616.89:615.851
ББК 56.145
С56

Организация-разработчик: Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Психиатрическая клиническая больница № 1 имени Н. А. Алексеева Департамента здравоохранения города Москвы» (ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»)

Авторы-составители:

Н. В. Чернов, заведующий отделением психотерапевтической помощи и социальной реабилитации ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

А. О. Дмитриева, медицинский психолог ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

Д. С. Бичевина, медицинский психолог ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

Е. А. Рощина, заведующая патопсихологической лабораторией, медицинский психолог ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

О. А. Карпенко, к.м.н., главный научный сотрудник ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

Г. П. Костюк, д.м.н., профессор, главный врач ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

Рецензенты: **М. Б. Сологуб**, к.м.н., главный врач ООО «ЦИРПП»

М. А. Кулыгина, канд. психол. наук, доцент кафедры психического здоровья и клинической психиатрии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова», ведущий научный сотрудник ГБУЗ «ПКБ № 1 ДЗМ»

Практическое руководство к НИР по государственному заданию на тему: «Комплексное лечение больных с тяжелыми формами анорексии у взрослых»

Совершенствование медицинской помощи «Тренинг по коррекции когнитивных искажений у пациентов с расстройствами пищевого поведения»: практическое руководство / Н. В. Чернов, А. О. Дмитриева, Д. С. Бичевина [и др.]. — М.: ГБУЗ «ПКБ № 1» ДЗМ, 2025. — 111 с.

В практическом руководстве представлен первый в России структурированный протокол для групповой психокоррекции когнитивных искажений у пациентов с расстройствами пищевого поведения, такими как нервная анорексия и нервная булимия. Руководство содержит адаптированные под реалии клинической практики сценарии занятий, упражнения и теоретический материал на основе принципов когнитивно-поведенческой терапии, что восполняет существующий пробел в методическом обеспечении специалистов.

Для специалистов в области психического здоровья, включая врачей-психиатров, психотерапевтов и медицинских психологов.

Данный документ является собственностью Департамента здравоохранения города Москвы и не подлежит тиражированию и распространению без соответствующего разрешения.

ISBN:

© Департамент здравоохранения города Москвы, 2025

© ГБУЗ «ПКБ № 1» ДЗМ, 2025

© Коллектив авторов, 2025

Содержание

Нормативные ссылки.....	4
Терминологический словарь.....	5
Сокращения.....	6
Введение.....	7
Общие принципы проведения психокоррекционной программы по коррекции когнитивных искажений при расстройствах пищевого поведения.....	8
Методика проведения психокоррекционной группы по коррекции когнитивных искажений у пациентов с расстройствами пищевого поведения.....	17
Занятие 1. Введение в тренинг.....	17
Занятие 2. Катастрофизация.....	31
Занятие 3. Сверхобобщение.....	39
Занятие 4. Чтение мыслей.....	46
Занятие 5. Навешивание ярлыков.....	54
Занятие 6. Долженствование.....	61
Занятие 7. Несправедливое сравнение.....	69
Занятие 8. Эмоциональное обоснование.....	77
Занятие 9. Персонализация.....	85
Занятие 10. Негативный фильтр и обесценивание положительного.....	92
Заключение.....	99
Литература.....	100
Приложение 1. Список когнитивных искажений.....	101
Приложение 2. Дневник автоматических мыслей.....	102
Приложение 3. Десять вопросов для работы с автоматическими мыслями.....	103
Приложение 4. Таблица исключений.....	104
Приложение 5. Примеры ситуационных задач.....	105
Приложение 6. От категоричности к гибкости.....	106
Приложение 7. Карточки для ролей из упражнения «Головоломка».....	107
Приложение 8. Резюме.....	109

Нормативные ссылки

В настоящем документе использованы ссылки на следующие нормативно-правовые акты:

- Закон Российской Федерации от 2 июля 1992 г. № 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»;
- Закон г. Москвы от 7 октября 2009 г. № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 мая 2017 г. № 203н «Об утверждении критериев оценки качества медицинской помощи»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 14 октября 2022 г. № 668н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения»;
- приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 28 декабря 2023 г. № 1300 «О совершенствовании оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения».

Терминологический словарь

Когнитивное искажение — систематические ошибки в обработке информации, которые искажают восприятие реальности и приводят к необъективным умозаключениям.

Когнитивно-поведенческая терапия — метод психотерапии, который нацелен на решение эмоциональных и поведенческих трудностей посредством работы с мышлением человека.

Нервная анорексия — расстройство пищевого поведения, вызванное искаженным восприятием своего тела, патологическим стремлением к снижению массы тела и болезненным страхом к набору массы тела.

Нервная булимия — расстройство пищевого поведения, проявляющееся неконтрольным обильным потреблением пищи и последующим опорожнением желудка.

Психокоррекционная группа — это специализированная форма групповой психологической работы, направленная на целенаправленное изменение дезадаптивных моделей мышления, эмоционального реагирования и поведения участников через механизмы групповой динамики

Расстройство пищевого поведения — психическое заболевание, характеризующееся ненормальным пищевым поведением, которое негативно влияет на физическое и психическое здоровье человека.

Сокращения

ЗПИ — «Заметь», «Пойми», «Измени»

КПТ — когнитивно-поведенческая терапия

МКБ-10 — Международная классификация 10-го пересмотра

РПП — расстройства пищевого поведения

Введение

Расстройства пищевого поведения (РПП), такие как нервная анорексия и нервная булимия, относятся к тяжелым психическим расстройствам, которые существенно нарушают функционирование человека в различных сферах жизнедеятельности: физической, психологической и социальной. Эти расстройства сопровождаются искаженным образом тела, высоким уровнем самокритики, ограничениями в питании и компенсаторным поведением, что значительно снижает качество жизни пациентов и их социальную адаптацию.

Одним из наиболее эффективных подходов к лечению РПП является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая фокусируется на коррекции дезадаптивных когнитивных процессов, их взаимодействия с эмоциями, поведением и симптомами расстройства. Центральное место в КПТ занимает работа с когнитивными искажениями — ошибочными шаблонами мышления, которые поддерживают симптомы РПП, включая нарушения образа тела, чрезмерную самокритику и патологические пищевые привычки. Модель когнитивных искажений впервые была разработана Аароном Бекем и его коллегами для лечения депрессивных расстройств [1–3]. Впоследствии этот подход был адаптирован для работы с другими психическими расстройствами, в том числе РПП, где он стал основой таких моделей, как КПТ, разработанная Кристофером Фейрберном [4–6], в которой коррекция когнитивных ошибок занимает центральное место.

В России область психотерапии и психосоциальной реабилитации пациентов с РПП остается недостаточно развитой. Отсутствуют единые клинические рекомендации, стандартизированные протоколы и психокоррекционные методы, которые могли бы эффективно применяться в работе с этой группой пациентов. Данное практическое руководство призвано восполнить этот пробел, предлагая специалистам

структурированный подход к проведению психокоррекционных групп, направленных на работу с когнитивными искажениями у пациентов с нервной анорексией и булимией. В них детально описана процедура проведения занятий, освещены методы коррекции когнитивных ошибок, а также сформулированы цели и задачи каждого занятия и их содержательное наполнение.

Новизна представленного практического руководства обусловлена отсутствием аналогов в российской клинической практике. В настоящее время в России не существует адаптированных протоколов для коррекции когнитивных искажений у пациентов с нервной анорексией и нервной булимией. Пособие восполняет этот пробел, предлагая пошаговый подход к работе с когнитивными искажениями, адаптированный к рутинной клинической практике.

Общие принципы проведения психокоррекционной программы по коррекции когнитивных искажений при расстройствах пищевого поведения

Описание процесса

Работа с когнитивными искажениями при РПП, таких как нервная анорексия и нервная булимия, проводится в групповом формате. Программа сочетает элементы психообразования и практического тренинга. Психообразовательная часть включает ознакомление участников с когнитивно-поведенческой моделью психотерапии, взаимосвязью мыслей, эмоций и поведения, а также с когнитивными искажениями, их эволюционными и психологическими механизмами и ролью в возникновении и поддержании симптомов РПП. Практический тренинг направлен на формирование навыков когнитивного реконструирования,

а именно на освоение участниками методов развития адаптивного мышления и когнитивной гибкости.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. *Вводная часть*: приветствие участников, информирование о целях и задачах занятия, напоминание правил групповой работы.
2. *Основная часть*: проверка домашнего задания, повторение когнитивной модели, разбор новой когнитивной ошибки и ее связи с симптомами РПП, освоение техник когнитивного реконструирования.
3. *Заключительная часть*: подведение итогов, резюме материала и выдача домашнего задания для отработки навыков.

В задачи ведущего входит содержательное раскрытие тем, обучение навыкам и соблюдение структуры занятия, а также управление групповой динамикой. Это предполагает создание безопасной атмосферы, стимулирование эмоциональной вовлеченности участников, отзывчивость к их потребностям, помощь в преодолении трудностей и поддержание активного группового взаимодействия.

Данное практическое руководство предусматривает детальное описание первых двух занятий для демонстрации общей схемы работы, тогда как последующие сессии, сохраняя аналогичную структуру, изложены более сжато и включают разбор новых когнитивных ошибок, освоение методов коррекции и практическую отработку.

Цели и задачи программы

Программа тренинга имеет следующие **цели**:

1. Ознакомить участников с когнитивно-поведенческой моделью, лежащей в основе взаимосвязи мыслей, эмоций, поведения и симптомов РПП.
2. Сформировать понимание когнитивных искажений, в том числе их эволюционных и психологическими механизмов и роли в поддержании РПП.

3. Обучить навыкам распознавания и коррекции когнитивных искажений по методу «ЗПИ»:
 - *Заметь* — идентификация автоматических мыслей;
 - *Пойми* — анализ их механизмов и последствий;
 - *Измени* — замена на более адаптивные убеждения.
4. Способствовать снижению выраженности ключевых симптомов РПП: искажения образа тела, диетических ограничений, компенсаторного поведения и эмоциональной дисрегуляции.
5. Стимулировать участников к самостоятельной работе для закрепления навыков управления мышлением и его влияния на эмоции и поведение.
6. Обеспечить безопасную групповую среду, способствующую открытому обмену опытом, обсуждению трудностей и отработке новых стратегий.

Для достижения поставленных целей в рамках тренинга решаются следующие **задачи**:

1. Провести психообразование о природе когнитивных искажений (дихотомическое мышление, катастрофизация, свержобобщение, навешивание ярлыков, долженствование, несправедливое сравнение, эмоциональное обоснование) и их связи с симптомами РПП.
2. Обучить идентификации когнитивных искажений в ситуациях, связанных с питанием, образом тела, самовосприятием и межличностными отношениями.
3. Сформировать навыки анализа когнитивных ошибок, включая их эволюционные и психологические механизмы, а также влияние на эмоционально-поведенческую сферу.
4. Отработать техники когнитивного реконструирования через систему практических упражнений.
5. Развить когнитивную гибкость для формирования альтернативных, более реалистичных интерпретаций ситуаций.

6. Поддерживать групповую динамику, обеспечивая эмоциональную вовлеченность, взаимную поддержку и безопасную среду для обсуждения личного опыта.
7. Закрепить навыки самостоятельной работы посредством выполнения домашних заданий, включающих ведение дневника автоматических мыслей и анализ когнитивных искажений.
8. Повысить мотивацию к регулярному применению освоенных техник для устойчивой редукции симптомов РПП и улучшения качества жизни.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения психокоррекционной группы необходимо оборудованное помещение площадью не менее 20 м², оснащенное необходимым количеством мебели (стулья в количестве не менее 20 штук, доска для записи и маркеры).

Участники группы

В психокоррекционной группе участвуют пациенты с диагнозом «нервная анорексия» (F50.0 по Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)) и «нервная булимия» (F50.2 по МКБ-10), находящиеся на лечении в стационаре или дневном стационаре.

Формат участия в программе

Участие в программе начинается с обязательного вводного занятия. После его прохождения пациент присоединяется к психокоррекционной группе, которая работает в открытом формате.

Противопоказания для участия в программе

Участие в программе не рекомендуется при наличии следующих состояний:

1. *Отсутствие мотивации к изменению.* Пациенты, не готовые к активной работе над коррекцией мыслей и поведения, могут не получить ожидаемого эффекта от программы, поскольку участие требует высокой вовлеченности.
2. *Нестабильное соматическое состояние.* Пациентам при наличии выраженной соматической ослабленности (критически низкая масса тела, электролитный дисбаланс или другие осложнения, связанные с РПП) требуется первоочередная медицинская стабилизация, так как их физическое состояние может препятствовать эффективной психокоррекционной работе.
3. *Острое суицидальное состояние.* Пациенты с активными суицидальными мыслями, намерениями или высоким риском суицидального поведения нуждаются в немедленном вмешательстве специалистов (психиатров, кризисных психологов) и не могут участвовать в групповой работе до стабилизации состояния.
4. *Выраженные агрессивные тенденции.* Пациенты, демонстрирующие выраженную агрессию, конфликтность или неспособность соблюдать правила группового взаимодействия, могут нарушать безопасную атмосферу группы, что делает их участие нецелесообразным.

Место и время проведения занятий

Место проведения: стационарные и полустационарные подразделения медицинского учреждения.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Основные принципы ведения психокоррекционной группы

Для успешного проведения психокоррекционной группы по работе с когнитивными искажениями необходимо придерживаться следующих принципов:

1. *Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.* Ведущий обеспечивает доверительную среду, в которой участники чувствуют принятие, могут открыто делиться переживаниями без опасения осуждения и получают эмоциональную поддержку от группы и ведущего.
2. *Структурированность и последовательность.* Каждое занятие имеет четкую структуру (введение, психообразование, практические упражнения, подведение итогов, домашнее задание), что помогает участникам ориентироваться в процессе и эффективно усваивать материал.
3. *Активное вовлечение участников.* Ведущий стимулирует участие всех членов группы через вопросы, дискуссии, практические упражнения и обмен опытом, способствуя развитию групповой динамики и повышению мотивации к изменениям.
4. *Индивидуальный подход в групповом формате.* Ведущий учитывает индивидуальные особенности и потребности участников, адаптируя упражнения и обсуждения, чтобы каждый мог применять навыки в контексте индивидуальных переживаний, связанных с РПП.
5. *Регулярная обратная связь и рефлексия.* В конце каждого занятия проводится обсуждение чувств, впечатлений и вопросов участников, что позволяет ведущему корректировать процесс и поддерживать мотивацию, а участникам — осознавать личный прогресс.

Ведущие группы

Руководство психокоррекционной группой по работе с когнитивными искажениями при РПП осуществляют два специалиста: клинические психологи и/или врачи-психотерапевты. Обязательным условием для ведущих является прохождение обучения в рамках КПТ, что обеспечивает их компетентность в применении методик коррекции когнитивных искажений.

В процессе работы роли ведущих могут гибко меняться в зависимости от этапа, темы занятия и потребностей группы. Например, один специалист может сосредоточиться на психообразовательной части, объясняя когнитивно-поведенческую модель и механизмы когнитивных искажений, в то время как другой — на практической отработке навыков или модерации групповой дискуссии. Основная задача обоих ведущих — строго придерживаться регламента группы и содержания занятия, обеспечивая структурированность и последовательность процесса.

Важной составляющей работы ведущих является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, способствующей открытому обсуждению, доверию и эмоциональной вовлеченности участников. Ведущие должны быть чуткими к эмоциональным состояниям участников и помогать им перерабатывать переживания, связанные с РПП (стыд, тревога, самокритика). Работа ведущих предполагает умение устанавливать границы, поддерживать конфиденциальность и формировать групповую сплоченность. Ведущие также следят за групповой динамикой, регулируя уровень активности, разрешая возможные конфликты и обеспечивая равное участие всех членов группы.

Кроме того, ведущие отвечают за поддержание мотивации участников к активной работе над собой, включая выполнение домашних заданий и применение полученных навыков в повседневной жизни. С помощью эмпатии, профессиональной обратной связи и техник КПТ специалисты помогают участникам последовательно менять мышление и поведение, что ведет к снижению интенсивности симптомов РПП и улучшению психоэмоционального состояния пациентов.

Структура занятия

Каждое занятие психокоррекционной группы по работе с когнитивными искажениями при РПП имеет определенную структуру, обеспечивающую последовательное усвоение материала и развитие

навыков участников, которая может варьироваться в зависимости от целей и задач занятия. Общая продолжительность одного занятия составляет около 90 минут и включает вводную, основную и заключительную части.

1. Вводная часть:

- *Приветствие участников и информирование о целях и задачах занятия (2–3 минуты).* Ведущий приветствует участников, кратко напоминает о целях группы (распознавание и коррекция когнитивных искажений, развитие адаптивного мышления, снижение выраженности симптомов РПП) и озвучивает конкретные задачи текущего занятия, чтобы настроить участников на работу.
- *Напоминание правил групповой работы (2–3 минуты).* Ведущий повторяет ключевые правила групповой работы: конфиденциальность, уважение к мнению других, активное участие и соблюдение временных рамок.

2. Основная часть:

- *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций (10–12 минут).* Участники совместно с ведущим обсуждают материал предыдущего занятия, включая когнитивно-поведенческую модель (взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения) и роль когнитивных искажений в поддержании симптомов РПП (например, искаженного образа тела, самокритики или ограничительного поведения).
- *Психообразование (5–10 минут).* Ведущий объясняет эволюционные механизмы работы мозга с использованием метафор.
- *Проверка домашнего задания (10–15 минут).* Участники делятся результатами выполнения домашнего задания (дневников автоматических мыслей или анализа когнитивных искажений). Ведущий задает уточняющие вопросы, обобщает ответы

участников, дает обратную связь, подчеркивает успехи и помогает разобрать трудности.

- *Разбор когнитивной ошибки* (15–20 минут). Ведущий представляет участникам новую когнитивную ошибку (например, дихотомическое мышление, катастрофизация, сверхобобщение или долженствование), объясняет ее психологические и эволюционные механизмы и обсуждает, как она способствует развитию и поддержанию симптомов РПП. Участники активно вовлекаются в обсуждение, делятся примерами из своей жизни, где проявляется данная ошибка, и анализируют ее влияние на эмоции, поведение и симптомы.
- *Упражнения на развитие навыков осознанности* (10 минут). Ведущий проводит упражнения, направленные на развитие осведомленности участников о собственных мыслях и когнитивных искажениях.
- *Практика когнитивного реконструирования*: техники работы с искажениями (20–25 минут). Ведущий обучает участников новой технике когнитивного реконструирования, например технике «Суд», «Таблица исключений», «Телепаты и реалисты», «Мягкое мышление» или «Убеждение на интервью». Участники выполняют практические упражнения в парах или небольших группах, отрабатывая навыки анализа и изменения дисфункциональных мыслей. Ведущий предоставляет инструкции, наблюдает за процессом и дает обратную связь, помогая участникам применять метод к ситуациям, связанным с симптомами РПП.

3. Заключительная часть:

- *Подведение итогов* (2–3 минуты). Ведущий вместе с участниками подводит итоги занятия, обсуждая ключевые выводы, прогресс и возникшие вопросы. Участники делятся своими впечатлениями и

чувствами, что способствует рефлексии и групповой сплоченности.

- *Выдача домашнего задания* (2–3 минуты). Ведущий выдает новое домашнее задание, связанное с темой занятия, например ведение дневника для отслеживания новой когнитивной ошибки или выполнение упражнения на когнитивное реконструирование. Задание формулируется четко и конкретно, чтобы участники могли применить навыки в повседневной жизни.

Методика проведения психокоррекционной группы по коррекции когнитивных искажений у пациентов с расстройствами пищевого поведения

Занятие 1. Введение в тренинг

Цели занятия:

1. Познакомить участников с основными концепциями тренинга, включая роль когнитивных искажений в РПП.
2. Помочь участникам осознать взаимосвязь между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. Развить базовые навыки распознавания и коррекции когнитивных искажений на примере дихотомического мышления («Все или ничего»).
4. Мотивировать участников к самостоятельной работе с мыслями для снижения интенсивности симптомов РПП (таких как нервная анорексия или нервная булимия).
5. Создать безопасную групповую атмосферу для открытого обсуждения и практики навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, круг знакомства, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Групповая дискуссия.* Обсуждение влияния мыслей на симптомы РПП (с модерацией ведущего).
3. *Психообразование.* Объяснение эволюционных механизмов работы мозга, его ловушек с использованием метафоры «лев и зебра», а также концепции когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением человека и симптомами РПП.
4. *Коррекция когнитивных искажений:* метод «ЗПИ». Отработка навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени») на примерах участников, создание копинг-карточек или формирование вопросов для проверки мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки:* дихотомическое мышление (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания: отслеживание одной черно-белой мысли в день и применение навыков ЗПИ.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Меня зовут [имя], и я рад (-а) приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». На наших встречах мы постараемся создать безопасное пространство для исследования связи между нашими мыслями и отношением к еде, телу и самому себе.

В рамках занятий мы будем изучать взаимовлияние мыслей, эмоций, поведения и симптомов РПП. Будем учиться замечать проблемные мысли, распознавать их содержание, видеть взаимосвязь с симптомами РПП, а также осваивать методы их коррекции.

В конце каждого занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Групповая дискуссия

Вопросы группе: Вы заметили, что часто ваши проявления РПП сопровождаются определенными мыслями? Как вам кажется, как ваши мысли влияют на симптомы РПП?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников, помогая им формулировать мысли, выявляет ключевые примеры (например, навязчивые идеи о весе или страх переедания) и пытается структурировать информацию (группируя по темам: мысли о теле, еде, самооценке и т.д.). Завершает дискуссию обобщение ведущего.

3. Психообразование

Эволюция разума и его ловушки

Что мы знаем о нашем разуме? Давайте рассмотрим механизмы работы нашего сознания и его взаимосвязь с эмоциями, поведением и симптомами РПП. Почему сознание иногда искажает реальность? Как мысли трансформируются в эмоции и действия и каким образом эти процессы связаны с проявлениями РПП?

Современный человеческий разум формировался на протяжении миллионов лет. Его эволюция была направлена на выживание и адаптацию к суровым условиям. В доисторические времена, когда люди сталкивались с угрозами голода, хищников и межгрупповых конфликтов, наш мозг развил критически важные функции: память (для запоминания источников пищи и маршрутов), воображение (для прогнозирования потенциальных опасностей, например нападения), абстрактное мышление (для создания орудий и решения сложных задач) и социальные навыки (для кооперации и выживания в группе). Эти когнитивные способности не только обеспечили выживание человечества, но и позволили ему стать доминирующим видом

на планете, создавшим сложную структуру взаимоотношений в обществе и уникальные технологии. Однако те же эволюционные механизмы, которые спасали наших предков, в современном мире часто создают проблемы.

Эволюция сформировала разум, ориентированный на выживание в условиях постоянной угрозы, где любая ошибка могла стоить жизни. Это выработало склонность к быстрым, упрощенным решениям, даже если они неточны. Например, при встрече с ядовитой змеей разум выдавал обобщение: «Все змеи опасны — избегай их!». Такой подход экономил время и энергию, но нередко приводил к ошибкам. В современном мире, где физические угрозы стали редки, разум продолжает работать по тем же принципам, перенося механизм выявления опасностей на социальные ситуации (например, страх осуждения) или внутренние конфликты (например, недовольство телом). Он фокусируется на негативе, преувеличивает риски и игнорирует противоречащие факты, чтобы защитить нас. Однако это приводит к проблемным умозаключениям, преувеличенным страхам, искаженным воспоминаниям или необоснованным выводам.

В контексте РПП данные эволюционные ловушки проявляются в искаженном восприятии тела и пищевого поведения. Например, разум может ошибочно интерпретировать нормальный вес как избыточный («лишний жир»). Эта ошибка запускает проблемный цикл: мысль «Я не соответствую» («Я толстая») активирует негативные эмоции (стыд, тревогу), которые провоцируют соответствующее поведение (диетические ограничения, переедание). Тем самым усиливаются симптомы РПП (анорексия или булимия). Проблема заключается в том, что разум продолжает применять эволюционно сформированные механизмы реагирования в мире, где угрозы психологические, а не физические, что, в свою очередь, часто приводит к формированию поведения, которое не только не помогает нам адаптироваться, а, наоборот, способствует ухудшению психического состояния.

То, что разум создает искажения, — не наша вина, а часть эволюционной работы мозга.

Метафора «лев и зебра»

Чтобы лучше понять, как функционирует наш разум, рассмотрим метафору «лев и зебра». В саванне зебра жует траву, видит льва, убегает, спасаясь, и через минуту снова спокойно щиплет траву. У нее нет посттравматического стрессового расстройства или депрессии — она просто живет дальше, потому что ее мозг не застревает в воспоминаниях, не фиксируется на пережитой опасности.

А теперь представьте, что прямо сейчас на наше занятие заходит лев! Мы все в панике! Но предположим, его быстро выловят и уведут. Что будет делать наш человеческий разум потом? Он не отпустит ситуацию, мы будем бесконечно думать об этом («А если он вернется?»), катастрофизировать («Это конец, я мог умереть!»), исказить воспоминания («Лев был огромным, как слон!»), делать необоснованные выводы («Теперь я боюсь всех животных») и неверно пересказывать историю друзьям («Он чуть не съел нас всех!»). Это эволюционный механизм для выживания — разум размышляет об угрозах, чтобы подготовиться к будущему. Однако в современном мире это приводит к тревоге, депрессии и, в случае РПП, к усилению симптомов, таких как навязчивые мысли о еде или теле.

Концепция когнитивных искажений

Теперь поговорим о когнитивных искажениях, или, как их часто называют, ошибках мышления. Дадим определение этому понятию. Когнитивное искажение — это систематическая ошибка в мышлении, когда разум автоматически искажает реальность, чтобы сделать ее проще или безопаснее. Это не случайные промахи нашего разума, а запрограммированные шаблоны, которые эволюционно полезны для быстрого принятия решений, но в избыточной форме вызывают проблемы. Теория когнитивных искажений была разработана в 1960–1970-х годах психологами Аароном Бекем и Дэвидом Бернсом в рамках КПТ. А. Бек

заметил: у людей с депрессией мысли часто негативны и искажены, что усиливает симптомы расстройства. Исследования показывают, что такие искажения универсальны — они есть у всех людей, но при расстройствах, включая РПП, становятся доминирующими и усиливают заболевание.

Рассмотрим несколько примеров когнитивных ошибок и того, как они связаны с симптомами РПП.

Примечание. Ведущий называет когнитивную ошибку, раскрывает ее содержание, а затем показывает ее роль в искажении реальности и симптомах РПП.

Представьте ситуацию: девушка с РПП соблюдает строгую диету и приходит на день рождения к подруге, где на столе стоит торт. Она съедает один кусок, и в голове возникает мысль: «Вся диета провалена — я полная неудачница». Это пример искажения «Все или ничего», где разум игнорирует все нюансы (например, что остальной день она ела «правильно»), чтобы быстро побудить к действию. Но в итоге это приводит к чувству полного провала и отчаянию.

Теперь возьмем другой пример. Девушка с РПП сорвалась на диете один раз, съев лишнего на ужине, и думает: «Значит, я всегда буду толстой». Это свехобобщение, когда разум распространяет единичный случай на всю жизнь, чтобы защитить от будущих ошибок. Однако на деле это блокирует любые попытки изменений и мешает двигаться вперед.

Наконец, представьте девушку с РПП, которая увидела на весах прибавку 1 кг после праздника, и у нее возникает мысль: «Все отвернется от меня, и я останусь одна». Это катастрофизация, где негатив преувеличивается как эволюционный сигнал тревоги. В реальности же это усиливает страх без оснований, превращая мелкую проблему в огромную катастрофу.

Эти искажения взаимосвязаны с эмоциями и поведением, они провоцируют негативные чувства, которые толкают на импульсивные действия, и в итоге укрепляют сами искажения. Для ознакомления мы дадим

вам бланк со списком когнитивных искажений и их кратким описанием (см. Приложение 1).

Взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением

Мысли, эмоции и поведение не существуют по отдельности — они образуют непрерывный цикл, где каждый элемент влияет на другие. Мысль (часто автоматическая, основанная на опыте или искажениях) вызывает эмоцию — чувство, которое мотивирует к действию (поведению). Поведение, в свою очередь, подтверждает или меняет исходную мысль, замыкая круг. Если цикл негативный, он может усиливаться, как снежный ком. Однако его можно прервать, изменив хотя бы один элемент.

Например, рассмотрим типичную для РПП ситуацию. Мысль (часто искаженная эволюционными ловушками) «Я выгляжу ужасно, и надо сбросить лишний вес» приводит к эмоциям стыда и тревоги. Эти эмоции толкают на поведение — пропуск еды. А поведение, в свою очередь, укрепляет мысль: «Видишь, я не контролирую себя — значит, я прав (-а) в своей оценке». Данный цикл напрямую связан с симптомами РПП: в анорексии он приводит к голоду, в булимии — к очищению, а в компульсивном переедании — к перееданию. Но хорошая новость заключается в том, что, изменив мысли (например, через техники, которые мы изучим), мы ослабляем эмоции и меняем поведение. Это основа КПТ, на которой базируется наш тренинг.

Взаимосвязь между когнитивными искажениями и симптомами расстройств пищевого поведения

Когнитивные ошибки играют ключевую роль в развитии и поддержании симптомов РПП, потому что они искажают восприятие себя, еды и тела, запуская негативный цикл из мыслей, эмоций и поведения. Искажения усиливают симптомы, делая их хроническими: они уже становятся не просто единичными ошибками, а механизмом, который разум использует для защиты от эмоциональной боли или других сложных эмоций, но на деле усугубляет проблему.

Вместе с тем, осознав их, мы можем корректировать мысли, снижая эмоции и меняя поведение. Это приведет к уменьшению симптомов, улучшению самооценки и большей свободе в жизни. На наших занятиях мы разберем каждое искажение подробнее, с упражнениями, чтобы вы могли применить это на практике.

4. Коррекция когнитивных искажений: метод «ЗПИ»

Теперь, когда мы разобрали, как работает разум, его ловушки и взаимосвязи с эмоциями, поведением и симптомами РПП, перейдем к главному — как мы будем корректировать когнитивные искажения и неадаптивные стратегии нашего разума.

Для работы с когнитивными искажениями и, следовательно, с симптомами РПП мы будем использовать три группы навыков, которые можно запомнить по аббревиатуре ЗПИ: «Заметь», «Пойми», «Измени». Это последовательный процесс, как ступеньки лестницы: сначала вы учитесь замечать проблему, потом понимать ее механизм и влияние, а затем активно менять. ЗПИ помогает разорвать порочный круг мыслей, эмоций и впоследствии снижать количество искажений и симптомов РПП. Мы будем практиковать эти навыки на каждом занятии, с примерами из вашей жизни, упражнениями и домашними заданиями.

Давайте разберем каждый компонент подробнее, показывая, как это можно применять к РПП:

- *Заметь* (распознавание искажений и неадаптивных стратегий). Первый шаг — научиться замечать, когда разум включает искажение. Это как включить фонарик в темной комнате. Без осознанности искажения работают автоматически, усиливая симптомы РПП. Но как только вы их замечаете, то они теряют силу. Мы будем тренировать внимание, чтобы отслеживать свои мысли, эмоции и поведение в моменты, связанные с едой, телом или самооценкой.

- *Пойми* (анализ и понимание механизмов). После того как вы заметили искажение, следующий шаг — понять, почему оно возникает, как оно связано с вашим разумом и как влияет на РПП. Это не просто «почему я так думаю», а анализ, откуда взялась эта стратегия, как она искажает реальность и какие последствия несет для эмоций, поведения и симптомов.
- *Измени* (коррекция когнитивных искажений). Финальный шаг — активно изменить искажение, заменив его на более реалистичную и адаптивную мысль. Это как перепрограммировать разум, то есть вместо неадаптивных стратегий (которые усиливают РПП) вы строите новые, здоровые способы мышления, которые улучшают самооценку и контроль над симптомами.

Метод «ЗПИ» — это не разовая техника, а навык на всю жизнь, который необходимо постоянно использовать для поддержания психического благополучия.

5. Разбор когнитивной ошибки: дихотомическое мышление

Мы с вами освоили теорию и разобрали подход ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»), а сейчас попробуем применить эти знания на практике. Это ключевой этап тренинга: мы перейдем от понимания к действию. Каждое занятие мы будем подробно разбирать одно конкретное когнитивное искажение: рассмотрим его суть и механизмы, объясним его эволюционную или психологическую функцию и почему разум использует эту ловушку, проанализируем, как оно проявляется в симптомах РПП, а также отработаем методы его коррекции.

На нашем первом занятии рассмотрим дихотомическое мышление (или мышление по принципу «Все или ничего»). Это одно из самых распространенных искажений при РПП, поэтому остановимся на нем подробно.

Что такое дихотомическое мышление, также известное как черно-белое мышление? Это когнитивное искажение, при котором человек

воспринимает ситуацию, себя или других в крайностях: либо все идеально, либо все ужасно — без промежуточных вариантов. При РПП дихотомическое мышление проявляется в том, что человек видит мир в черно-белом спектре, усиливая тревогу и поддерживая симптомы расстройства.

Эволюционно дихотомическое мышление — полезная ошибка разума: в древние времена она помогала быстро принимать решения для выживания. Например: «Это животное безопасное или опасное? Лучше беги, чтобы не рисковать жизнью». Разум экономит энергию, избегая сложного анализа, и мотивирует к действию: «Идеально — продолжай, провал — брось и беги». В современном мире эта функция сохраняется как защитный механизм от неопределенности (страх промежуточных вариантов может парализовать), но становится неадаптивной, особенно при РПП, где она усиливает жесткость и самокритику (еще один проблемный механизм, о котором мы говорили). В итоге черно-белое мышление защищает от разочарования, однако на деле создает больше проблем, подталкивая к крайностям в поведении.

Навык «Заметь»

Перейдем к первому навыку — «Заметь». Обычно этот навык нужно практиковать каждый день. Как понять, что вы попали в когнитивную ловушку? Прежде всего об этом сигнализируют эмоции: когда появляются проблемы с одним из симптомов РПП (например, страх еды, недовольство телом или самокритика), мы часто испытываем сильный эмоциональный дистресс. В этот момент важно остановиться и заметить, какие мысли возникают в голове. В дальнейшем вы сможете распознавать в этих мыслях когнитивные искажения и корректировать их.

Давайте выполним *упражнение* на развитие навыков осознанности.

Закройте глаза и вспомните ситуацию, когда вы в последний раз плохо себя чувствовали из-за симптома РПП. Возможно, вы боялись есть, были недовольны внешностью, сильно себя критиковали или возникли трудности

в общении с другими. Какие чувства вы испытывали в тот момент? Какие мысли были в голове? Запишите это на бумаге. Теперь подумайте, возникало ли в этих мыслях дихотомическое мышление («Все или ничего»).

Примечание. После выполнения упражнения собрать у участников обратную связь.

Навык «Заметь» нужно тренировать ежедневно, чтобы научиться отслеживать эмоции, а затем и мысли, которые их вызвали. Для вашего удобства мы предлагаем «Дневник автоматических мыслей» (см. Приложение 2). Он состоит из 5 вопросов и альтернативного ответа:

1. *Ситуация.* Что спровоцировало мысли, эмоции и поведение?
2. *Эмоции.* Какие чувства возникли?
3. *Мысли.* Какие мысли возникли?
4. *Поведение.* К чему это привело?
5. *Когнитивная ошибка.* Какую ошибку разума вы заметили?
6. *Альтернативный ответ.* Переформулируй мысли.

В качестве домашнего задания начните вести этот дневник. Записывайте события, связанные с симптомами РПП, и анализируйте, как когнитивные ошибки (включая «Все или ничего») поддерживают цикл между ситуацией, эмоциями, мыслями и поведением. Это поможет увидеть, как мысли усиливают проблемы, и начать их корректировать.

Навык «Пойми»

Давайте разберем эту ошибку на примере таких симптомов РПП, как недовольство телом, проблемы с питанием, низкая самооценка, межличностные трудности, проблемы с регуляцией эмоций, поведение, подкрепляющее симптомы РПП.

Вопрос группе: Как дихотомическое мышление проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий проводит это упражнение с использованием флипчарта. Сначала ведущий пишет на флипчарте заголовок искажения («Дихотомическое мышление»), затем перечисляет симптомы (недовольство телом, проблемы с питанием, низкая самооценка, межличностные трудности, проблемы с регуляцией эмоций,

поведение, подкрепляющее симптомы РПП) в столбик. Далее с группой разбирает каждый симптом по порядку: задает вопрос, выслушивает ответы участников, помогает им структурировать идеи (например, группируя похожие мысли в категории, подчеркивая ключевые фразы и формулируя их более четко), выделяет основные моменты маркером и дополняет вопросы для углубления.

Примеры возможных ответов:

- «Я либо выгляжу как модель с обложки, либо полная неудачница».
- «Если я не достигла идеального тела, то я жирная корова».
- «После еды я либо чистая и легкая, либо раздутый шарик».
- «Если вес увеличился на 100 граммов, мое тело будет уродливым».
- «Одежда либо идеально облегает (как на худых моделях), либо делает меня жирной и уродливой».
- «Либо я идеальна во всем, либо полное ничтожество — промежутков не бывает».
- «Только если я худею каждый день, я достойна любви; иначе меня все отвергнут».
- «Жизнь счастливая только при идеальной фигуре, иначе она бессмысленная и пустая».
- «Люди уважают только стройных, а полных презирают».
- «Успех в жизни — это хитрость, все остальное не так значимо».
- «Я либо контролирую каждую калорию, либо полностью потеряю контроль над собой».

Вопросы группе: Как часто у вас возникают такие мысли? Как вы после них себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением: задает дополнительные вопросы для углубления (например: «Как эта мысль влияет на ваши эмоции — вызывает стыд, тревогу или вину?»), помогает более четко сформулировать эмоции (перефразируя ответы, например: «Вы имеете в виду чувство отчаяния или разочарования?») и дает возможность пациентам самостоятельно описать эту связь. Также ведущий помогает увидеть поведение, которое поддерживает симптомы РПП, фиксируя ключевые идеи на флипчарте для визуализации и обсуждения.

Мы только что разобрали пример когнитивного искажения — дихотомическое мышление («Все или ничего»). Важно уметь анализировать

взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, поскольку это является ключевым навыком.

Навык «Измени»

Давайте применим навык «Измени» на практике. Для этого мы будем не просто заменять негативную мысль на позитивную, а будем развивать когнитивную гибкость — способность видеть нюансы, альтернативы и реалистичные перспективы вместо жестких крайностей. Это особенно важно при дихотомическом мышлении («Все или ничего»), где разум застревает в полярностях, усиливая симптомы РПП, такие как срывы в питании или недовольство телом. Чтобы помочь вам перестроить мышление, мы используем технику вопросов для проверки ошибочных умозаключений. Эти вопросы — инструмент самопомощи, который вы можете использовать в моменты стресса.

Процесс достаточно простой: выберите мысль, которая содержит когнитивное искажение, из названных ранее (например: «Вся диета провалена — я полная неудачница» после съеденного «запрещенного» продукта) и затем последовательно ответьте на следующие 10 вопросов (см. Приложение 3).

Примечание. Ведущий раздает участникам бланк. В процессе ответов ведущий помогает участникам сформулировать ответы, задавая наводящие вопросы.

Вопросы для проверки ошибочных умозаключений:

1. *Какие есть доказательства того, что ваша мысль верна?*
Перечислите факты, поддерживающие мысль, но будьте объективны — это помогает увидеть, насколько доказательства сильны.

2. *Какие есть доказательства того, что ваша мысль не верна?*
Найдите контраргументы — факты, которые противоречат мысли. Это учит балансу, развивая гибкость.

3. *Какое альтернативное объяснение можно дать?* Предложите другие интерпретации ситуации, чтобы выйти за рамки крайностей.

4. *Что самое плохое может произойти? (Если моя мысль верна.)*

Опишите худший сценарий, чтобы оценить реальные риски и снизить катастрофизацию.

5. *Если худшее произойдет, что я предприму?* Планируйте действия — это дает контроль и снижает страх, развивая адаптивность.

6. *Что самое хорошее может произойти?* Представьте лучший исход, чтобы сбалансировать негатив и увидеть возможности.

7. *Какой вариант событий самый реалистичный?* Оцените вероятный сценарий на основе фактов, чтобы вернуться к «серому» мышлению.

8. *Каковы последствия моей убежденности в верности автоматической мысли?* Проанализируйте, как вера в мысль влияет на эмоции, поведение и симптомы РПП.

9. *Что произойдет, если я изменю образ мысли?* Опишите преимущества новой, гибкой мысли — это мотивирует на изменения.

10. *Что бы я сказал близкому другу или члену семьи, если бы он оказался в подобной ситуации?* Дайте себе совет так, как вы дали бы его другу. Это помогает быть добрее к себе и увидеть перспективу.

6. Заключительная часть

Сегодняшнее занятие было чрезвычайно продуктивным: мы узнали об эволюционных механизмах работы мозга, систематизировали знания о когнитивных искажениях, в том числе рассмотрели дихотомическое мышление, установили взаимосвязи между мыслями, эмоциями и поведением, а также проанализировали их влияние на симптомы РПП. Кроме того, мы освоили базовые принципы метода «ЗПИ» («Заметь», «Пойми», «Измени») и приступили к отработке соответствующих навыков. Важно подчеркнуть, что эффективность данных навыков напрямую зависит от регулярности их применения — систематическая практика позволяет постепенно менять мышление и уменьшать проявление симптомов.

Домашнее задание на неделю: практиковать навыки ЗПИ. Вести дневник автоматических мыслей, фиксировать ситуации, где проявляется

дихотомическое мышление, связанные с ним эмоции, мысли и поведение. Дополнительно требуется отвечать на 10 вопросов для каждой мысли в категории «Все или ничего», чтобы найти альтернативные объяснения и снизить ее влияние.

Занятие 2. Катастрофизация

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые концепции тренинга и навыки метода «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Ввести и разобрать когнитивное искажение «катастрофизация»: его эволюционные предпосылки, психологические механизмы и дезадаптивные последствия.
4. Привести примеры катастрофизации, связанные с симптомами РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).
5. Отработать навыки ЗПИ на практических примерах катастрофизации.
6. Освоить с помощью упражнения «Суд» практическое применение навыка «Измени», направленное на формирование альтернативных, более реалистичных интерпретаций.
7. Усилить мотивацию участников к регулярному применению освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о концепции когнитивных искажений, ловушках разума, взаимосвязи между эмоциями, мыслями, поведением и симптомами РПП (через вопрос группе и структурирование ответов ведущим), а также навыках ЗПИ.

3. *Психообразование*: метафора «мозг пещерного человека».
4. *Проверка домашнего задания*. Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки*: катастрофизация (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности*.
7. *Практика когнитивного реконструирования*: упражнение «Суд».
8. *Заключительная часть*. Подведение итогов, выдача домашнего задания: практиковать навыки ЗПИ, представлять «суд» над мыслями.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы.

Теперь кратко повторим основные темы тренинга. Наш разум — удивительный инструмент, сформированный миллионами лет эволюции для выживания в суровых условиях. Однако механизмы, которые помогали нашим предкам избегать опасностей, в современном мире нередко приводят к ошибкам мышления, или когнитивным искажениям. Эти искажения — не случайные сбои, а автоматические шаблоны, которые упрощают реальность, чтобы мозг быстрее принимал решения. Например, в древности мысль «Этот куст шевелится — там хищник. Беги!» минимизировала риски, даже если это был просто ветер. Но сегодня, когда физические угрозы редки, разум продолжает искать опасности в повседневных ситуациях, таких как восприятие тела или отношение к еде, что усиливает симптомы РПП.

Проблема когнитивных искажений заключается в том, что они практически всегда приводят к формированию болезненных эмоций и неадаптивному поведению, образуя непрерывный цикл, где каждый элемент влияет на другие. Все начинается с автоматической мысли, которая часто искажена (например: «Я толстая» при нормальном весе). Эта мысль вызывает эмоции — тревогу, стыд или вину. Эмоции, в свою очередь, подталкивают к действиям, поддерживающим РПП.

Для работы с искажениями и симптомами РПП мы используем подход ЗПИ — три шага, которые помогают изменить мышление и снизить интенсивность симптомов:

1. *Заметь* — развитие навыка своевременного распознавания автоматических мыслей в момент возникновения интенсивных эмоциональных реакций или симптомов РПП.
2. *Пойми* — когнитивный анализ выявленного искажения: почему оно возникло, как оно влияет на эмоции и поведение и как поддерживает симптомы РПП.
3. *Измени* — формирование альтернативных, более реалистичных и адаптивных мыслей взамен искаженной.

3. Психообразование: метафора «мозг пещерного человека»

Чтобы лучше иллюстрировать когнитивные искажения и взаимосвязь эмоций, мыслей и поведения, обратимся к новой метафоре — «мозг пещерного человека».

Представьте, что ваш мозг — это древний инструмент, созданный десятки тысяч лет назад, когда наши предки жили среди хищников. Тогда мозг был запрограммирован на быструю реакцию «Бей или беги!», чтобы защитить человека от реальных угроз: нападения хищника, голода или стихийного бедствия. Эта система тревоги работала как сигнал к действию: убежать или сражаться.

В современном мире реальных хищников почти нет, но наш «мозг пещерного человека» продолжает работать по старым правилам и за счет когнитивных ошибок воспринимать повседневные ситуации как угрозы для жизни. В РПП, таких как анорексия или булимия, это проявляется особенно ярко: еда или собственное тело становится «хищником» — мозг видит в них опасность (например, набор веса воспринимает смертельной слабостью или угрозой социального отвержения). Система тревоги активируется через мысль «Если я съем это, я стану слабой и непривлекательной», вызывает страх или стыд, что приводит к поведению «Бей или беги!» — голоданию либо очищению. Этот цикл усиливается за счет ложной тревоги. Мозг застревает в режиме выживания, хотя реальной опасности нет, что усугубляет симптомы РПП и мешает нормальному питанию и развитию стабильной самооценки.

Кроме того, в социальном контексте «мозг пещерного человека» преумножает страх отвержения группой или угрозу одиночества. Так, мысль «Если я поправлюсь, меня исключат из стаи или оставят одного» усиливает тревогу, побуждая к изоляции или строгому контролю, чтобы соответствовать нормам социального принятия.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий проверяет дневник автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: катастрофизация

На сегодняшнем занятии мы разберем новую когнитивную ошибку — «катастрофизация», которая представляет собой искажение, когда небольшая трудность воспринимается как огромная катастрофа. Эволюционно данная ошибка помогала быстро реагировать на угрозы. Например, любой шорох в кустах означал хищника и заставлял бежать.

В РПП такое мышление усиливает симптомы. Прибавка 100 граммов кажется концом света, вызывая страх: «Я навсегда останусь толстой и одинокой». Проблема в том, что преувеличение мешает видеть реальность, усиливает тревогу и приводит к вредным действиям, таким как голодание или изоляция. Функция этой ошибки — защитить от рисков, мотивируя к действию. Но, к сожалению, часто это приводит к игнорированию реальности, что становится причиной чрезмерного стресса. Еще одна проблема в том, что мозг проецирует пугающий образ будущего и воспринимает эту гипотетическую угрозу как реальную. В результате запускается мощная эмоциональная реакция: паника или отчаяние.

Давайте рассмотрим пример. Девушка с анорексией съела половину яблока, что не входило в ее строгий план питания. У нее возникла мысль (катастрофизация): «Я съела лишние калории — теперь я наберу вес, стану толстой и потеряю контроль над собой навсегда». Эта мысль вызывает эмоции, такие как сильный страх, чувство вины или паника, что приводит к решению пропустить следующий прием пищи и добавить лишний час тренировок, чтобы «исправить ошибку». Сложность в том, что ее разум воспринимает яблоко как угрозу, рисуя образ «потери контроля» в будущем, хотя в реальности 50 калорий не приводят к набору веса.

Вопрос группе: Как катастрофизация проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Выслушайте ответы участников, помогая им структурировать мысли (группируя по категориям: внешность, питание, эмоции, общение, поведение). Задавайте уточняющие вопросы. Перефразируйте ответы для ясности. Записывайте ключевые примеры на флипчарте, выделяя маркером основные идеи. Подчеркните связь катастрофизации с симптомами РПП, чтобы участники увидели, как преувеличение проблем поддерживает проблемы участников.

Примеры возможных ответов:

- «Если я съем дополнительный кусок еды, то наберу 10 кг».
- «Я поправилась, все будут негативно оценивать мое тело на пляже».
- «Я эмоционально не выдержу прибавку в весе».
- «Я слишком неинтересная и не смогу понравиться новым людям».
- «Если я поправилась, некоторые люди осудят меня, и я не должна с ними общаться».
- «Если я не похудею, никто не захочет со мной дружить, и я останусь в одиночестве навсегда».
- «Если я съем десерт, я потеряю контроль и никогда не смогу остановиться».

Вопросы группе: Как часто у вас возникает катастрофизация? Как вы после этого себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания этой взаимосвязи и для поиска ключевых мыслей.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы применили катастрофизацию. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, катастрофизация улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как катастрофизация влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Суд»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «катастрофизация», давайте попробуем применить навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы используем упражнение «Суд», которое поможет взглянуть на когнитивное искажение с разных сторон.

Примечание. Цель упражнения — собрать как можно больше аргументов, показывающих, что катастрофические идеи неверны, и сформировать новое, более реалистичное представление.

Ведущий выбирает из группы одну участницу и спрашивает, как катастрофизация проявляется в разных аспектах ее жизни, включая симптомы РПП. Все участники делятся на три команды для игры в формате суда: одна команда выступает в роли обвинителей, другая — адвокатов, а третья — присяжных.

Обвинители представляют доводы, поддерживающие катастрофические мысли участницы, аргументируя, почему ее убеждения (например: «Если я съем, то наберу 10 кг») кажутся верными.

Адвокаты используют 10 вопросов, изученных на прошлом занятии (например: «Какие доказательства против этой мысли? Какой реалистичный исход?»), чтобы найти аргументы, опровергающие катастрофические идеи, и предложить более сбалансированное восприятие.

Присяжные выносят вердикт после обсуждения, оценивая, насколько убедительны доводы сторон, и определяют, является ли катастрофическая мысль ошибочной.

В конце упражнения участники делятся впечатлениями от процесса. Важно также спросить у главной участницы, изменились ли ее мысли относительно проблем после упражнения.

Если команда адвокатов испытывает трудности с поиском аргументов, ведущий может подключиться, поддерживая их и предлагая дополнительные доводы. Для создания атмосферы суда полезно использовать реквизит, например мантии, молоток или другие предметы, чтобы усилить вовлеченность участников.

8. Заключительная часть

На сегодняшнем занятии мы с вами проделали важную работу. Мы не только повторили ключевые концепции — взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения, навыки ЗПИ и природу когнитивных искажений, — но и углубились в изучение одного из самых влиятельных искажений — катастрофизации.

На примере метафоры «мозг пещерного человека» мы увидели, почему наш разум склонен преувеличивать угрозы. С помощью техники «Суд» вы учились оспаривать автоматические катастрофические мысли и формировать более реалистичный взгляд на ситуации, провоцирующие симптомы РПП.

Ваша задача на предстоящую неделю — продолжать отслеживать свои мысли. Используйте навыки ЗПИ, применяя технику «Суда» к мыслям-катастрофам в вашем дневнике. Помните, что регулярность — ключ к изменению глубоких мыслительных шаблонов.

Домашнее задание на неделю:

1. *Практиковать навыки ЗПИ.* Вести дневник автоматических мыслей, фиксировать ситуации, где проявляется катастрофизация, а также связанные с ними эмоции, мысли и поведение. Необходимо отвечать на 10 вопросов для каждой катастрофической мысли, чтобы найти альтернативные объяснения и снизить ее влияние.
2. *Представлять «суд» над мыслями.* Составьте список симптомов РПП, где проявляется катастрофизация. Мысленно представляя процесс суда, тренируйте поиск аргументов за и против катастрофической идеи, выносите вердикт о ее ошибочности и фиксируйте новые, реалистичные выводы.

Занятие 3. Сверхобобщение

Цели занятия:

1. Повторить основные концепции тренинга, включая роль когнитивных искажений в РПП.
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Помочь участникам осознать взаимосвязь между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
4. Развить базовые навыки распознавания и коррекции когнитивных искажений на примере свехобобщения (сверхгенерализации).
5. Мотивировать участников к самостоятельной работе с мыслями для снижения интенсивности симптомов РПП (таких как анорексия или булимия).

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о концепции когнитивных искажений, ловушках разума, взаимосвязи между эмоциями, мыслями, поведением и симптомами РПП (через вопрос группе и структурирование ответов ведущим), а также навыках ЗПИ и понятии «катастрофизация».
3. *Психообразование:* метафора «пожарная сигнализация».
4. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки:* свехобобщение (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*
7. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Таблица исключений».

8. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания: самостоятельно выявить свербобщающую мысль и записывать к ней исключения, применять технику «ЗПИ».

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени»

(коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое катастрофизация (мелкие проблемы раздуваются до катастроф).

3. Психообразование: метафора «пожарная сигнализация»

Для лучшего понимания когнитивных искажений и их связи с эмоциями, мыслями и поведением обратимся к метафоре «пожарная сигнализация».

Стандартная пожарная сигнализация в здании активируется только при реальном задымлении или возгорании и отключается после устранения опасности. В отличие от нее человеческий мозг функционирует иначе. Его сигнализационная система реагирует не только на реальные угрозы, но и на нейтральные стимулы — запах подгоревшей еды, изображение огня, упоминание слова «пожар» в беседе или даже гипотетическое предположение «А что, если что-то загорится?». В некоторых случаях она может включаться из-за воспоминаний о давно минувшем пожаре.

Такая гиперчувствительность в далеком прошлом обеспечивала важное эволюционное преимущество, помогая человеку избегать угроз и выживать в суровых условиях. Однако в относительно безопасных современных условиях она нередко становится источником хронического стресса: даже в абсолютно безопасной обстановке человек продолжает испытывать тревогу, что негативно сказывается на общем качестве его жизни, ежедневной продуктивности и стабильности эмоционального состояния.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам не просто проанализировать записи, но и научиться видеть в них определенные закономерности. Мы вместе проследим, как возникают автоматические мысли, как они связаны с вашими эмоциями и поведением и какие когнитивные искажения в них скрыты. Это поможет

нам лучше понять механизмы, которые поддерживают симптомы РПП, и найти наиболее эффективные способы работы с ними.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: сверхобобщение

На сегодняшнем занятии мы разберем новую когнитивную ошибку — сверхобобщение, которая заключается в склонности делать глобальные выводы на основе единичного события или ограниченного набора доказательств. Сверхобобщение предполагает перенос негативного опыта на все похожие ситуации, даже когда для такого обобщения нет логических оснований. По сути, это форма поспешных выводов, которая часто приводит к негативным и неточным убеждениям о себе, других людях и мире в целом.

Сверхобобщение в первую очередь влияет на скорость принятия решений. Так, наши предки жили в среде, где времени на глубокий анализ часто не было. Если один раз встретил змею и она оказалась ядовитой, выгоднее сразу начать опасаться всех змей, чем каждый раз рисковать своей жизнью. Также сверхобобщение помогает снизить нагрузку на наш разум, то есть наш мозг экономит ресурсы. Нам проще создать общее правило («Все ягоды этого цвета ядовиты»), чем заново проверять информацию.

Однако проблема сверхобобщения заключается в том, что в современной жизни этот механизм становится неадаптивным. Без реальных угроз он приводит к преувеличению рисков и формированию необоснованных страхов, которые мешают нормальному функционированию человека. Например, единичное отклонение от плана питания из-за страха набора веса может перерасти в убеждение «Я всегда буду толстым», усиливая РПП.

Вопрос группе: как сверхобобщение проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя их размышления, чтобы упорядочить мысли по темам: восприятие внешности, питание,

эмоции, общение и поведение. Он задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте ведущий фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. Также в ходе обсуждения ведущий акцентирует внимание на связи сверхобобщения с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на весь свой опыт подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий подытоживает все сказанное участниками группы о РПП и составляет единый список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Одна ошибка в плане питания говорит, что я всегда буду толстой».
- «Я съела кусочек торта — значит, полностью потеряла контроль над собой».
- «Увидела небольшую прибавку веса — я никогда не буду худой».
- «Друг пошутил про мой вес — я думаю, все меня осуждают».
- «Почувствовала вину за еду — я всегда буду страдать».
- «Набрала 200 граммов — теперь я всегда буду выглядеть ужасно».
- «Не справилась с диетой один раз — значит, я слабая, и этого изменить нельзя».
- «Один срыв — я обречена всю жизнь много есть и быть толстой».

Вопросы группе: Как часто у вас возникает сверхобобщение? Как вы после этого себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. В процессе обсуждения ведущий помогает участникам установить четкую причинно-следственную связь между мыслями, эмоциями и поведенческими реакциями, для углубления анализа задает уточняющие вопросы. Такой подход позволяет трансформировать абстрактное понимание в конкретный навык самодиагностики.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы применили сверхобобщение. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после

этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, сверхобобщение улучшило или ухудшило ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как сверхобобщение влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Таблица исключений»

Давайте применим навык «Измени» на практике с помощью «Таблицы исключений». Это упражнение поможет вам развить гибкость мышления — заменять нереалистичные обобщения на более сбалансированные выводы, основанные на фактах. Обсуждение исключений позволяет увидеть альтернативные перспективы и ослабить влияние искажения на поведение и эмоции.

Примечание. Ведущий приглашает одного из участников выйти в центр круга. На доске или флипчарте он рисует таблицу с двумя столбцами: над первым столбцом указывает заголовок «Мое сверхобобщение», над вторым — «Исключения».

Ведущий просит участника вслух озвучить свое сверхобобщение, связанное с РПП (нарушение образа тела, проблемы с питанием или весом тела). Например: «Если я съем больше нормы, я всегда буду толстым». Это сверхобобщение записывается в левый столбец таблицы.

Далее ведущий обращается к остальным участникам с просьбой вспомнить реальные исключения из этого правила — ситуации или факты, которые показывают, что одно событие не обязательно приводит к описанной реальности, доказывая, что сверхобобщение является когнитивной ошибкой. Например: «Я ела больше нормы, но вес остался стабильным» или «Друг съел лишнее и не стал толстым». Все предложенные исключения записываются в правый столбец таблицы и обсуждаются вместе с группой.

В конце упражнения ведущему необходимо убедиться, что аргументы подкрепляют идею о том, что обобщение преувеличено.

После упражнения ведущий раздает участникам бланк «Таблица исключений» для самостоятельной работы дома (см. Приложение 4).

Пример заполнения таблицы:

Мое сверхобобщение	Исключения
---------------------------	-------------------

<p>Я съела кусочек торта — значит, полностью потеряла контроль над собой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Я съела кусочек торта, но продолжила следить за питанием и не потеряла контроль. • После торта я чувствовала себя нормально и не ела больше, чем планировала. • Другие ели торт и сохранили привычный режим питания. • Один кусок не повлиял на мой вес или самочувствие на следующий день.
---	--

Ведущий поддерживает участника в центре, задавая наводящие вопросы (например: «Вы можете вспомнить случай, когда это не сработало?»), поощряет группу к активному участию. Подчеркивает, как альтернативные аргументы могут разрушать основу сверхобобщения, помогая снизить тревогу и самокритику, связанные с РПП.

8. Заключительная часть

Наша сегодняшняя работа была посвящена важному этапу в понимании механизмов мышления. Мы не только закрепили предыдущий материал о взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, но и детально разобрали новое когнитивное искажение — сверхобобщение.

На примере метафоры «пожарная сигнализация» мы увидели, как наш мозг иногда реагирует на обычные ситуации как на угрозу. Особую ценность имела практическая работа: вы учились находить исключения из автоматических мыслей с использованием техники «Таблица исключений», развивая более гибкий и реалистичный взгляд на ситуации.

На предстоящую неделю предлагаю вам продолжить эту работу в формате домашнего задания: выявить одну сверхобобщающую мысль, ежедневно фиксировать исключения из нее и применять изученные этапы ЗПИ. Помните, что именно регулярная практика позволяет перестраивать привычные мыслительные шаблоны.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется сверхобобщение и другие когнитивные ошибки,

связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.

2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Выделять свехобобщение и искать альтернативные идеи* (техника «Таблица исключений»).

Занятие 4. Чтение мыслей

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые теоретические положения тренинга и практические навыки метода «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Ознакомить участников с когнитивным искажением «чтение мыслей», раскрыв его психологические механизмы и причины формирования.
4. Продемонстрировать взаимосвязь между когнитивным искажением «чтение мыслей» и симптомами РПП.
5. Сформировать базовые навыки распознавания и коррекции когнитивного искажения «чтение мыслей» с использованием метода «ЗПИ».
6. Стимулировать внутреннюю мотивацию участников к регулярной самостоятельной работе для снижения интенсивности симптомов РПП.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о концепции когнитивных искажений, ловушках разума, взаимосвязи между эмоциями, мыслями,

поведением и симптомами РПП (через вопрос группе и структурирование ответов ведущим), а также подходе ЗПИ и понятии «сверхобобщение».

3. *Психообразование*: метафора «плохой детектив».
4. *Проверка домашнего задания*. Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки*: чтение мыслей (понятие, эволюционные механизмы, примеры, связь с симптомами РПП). Обсуждение примеров из жизни участников.
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности*.
7. *Практика когнитивного реконструирования*: упражнение «Телепаты и реалисты».
8. *Заключительная часть*. Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое сверхобобщение (склонность делать глобальные выводы на основе единичного события или ограниченного набора доказательств).

3. Психобразование: метафора «плохой детектив»

Для углубленного понимания механизма когнитивных искажений и их влияния на эмоции, мысли и поведение обратимся к метафоре «плохой детектив». Вспомните сериал «Обмани меня», где специалисты по мимике определяют, лжет ли человек. А теперь представьте нашего внутреннего «детектива», который тоже пытается читать чужие мысли, опираясь на случайные и малозначимые детали. К тому же, что особенно важно, у него нет ни профессиональной подготовки, ни точных инструментов анализа, а еще он руководствуется предвзятыми установками.

В его субъективной интерпретации любой вздох, мимолетный взгляд или пауза превращаются в неопровержимые улики, на основе которых он строит поспешные категоричные выводы о мыслях и чувствах другого человека:

- вздохнул — «Я его раздражаю»;

- отвел глаза — «Он меня осуждает»;
- улыбнулся — «Смеется надо мной».

В результате «детектив» допускает много ошибок и «сажает невиновного» по исключительно косвенным доказательствам.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: чтение мыслей

На сегодняшнем занятии мы исследуем чтение мыслей — когнитивное искажение, при котором человек предполагает, что знает, о чем думают или что чувствуют другие люди, без достаточных доказательств или прямого подтверждения. Это часто приводит к негативным интерпретациям, таким как уверенность в том, что окружающие осуждают или критикуют, даже если для этого нет объективных оснований. Проще говоря, вы делаете выводы о мыслях и чувствах других людей по собственным переживаниям и догадкам, а не по фактам.

С эволюционной точки зрения чтение мыслей возникло как адаптация для выживания в социальных группах. В первобытных обществах быстрые предположения о мыслях соплеменников помогали избегать конфликтов, строить альянсы и реагировать на потенциальные угрозы, минимизируя риски. Однако эта способность нередко работает со смещением в сторону переоценки негативных исходов. Мозг эволюционно настроен на перестраховку, предпочитая сделать ложный негативный вывод (например, предположить враждебность, даже если ее нет), чем пропустить реальную опасность.

Человек проецирует собственные мысли на окружающих исходя из предположения, что все думают аналогично, поэтому негативное самовосприятие может усиливать страх скрытой критики и осуждения со стороны других людей. Данное искажение занимает особое место в структуре РПП, которые характеризуются низкой самооценкой и выраженной чувствительностью к социальному одобрению.

Люди с РПП хотят быть привлекательными и не испытывать стыда за свое тело, чтобы наладить отношения с окружающим миром и выстроить прочные взаимодействия в обществе. В связи с этим реакция тех, кто находится рядом, имеет повышенную значимость. Чтение мыслей проявляется в устойчивом ожидании негативной оценки, формируя субъективное ожидание враждебности среды. Это, в свою очередь, подтверждает и закрепляет их низкую самооценку и провоцирует использовать поведенческие стратегии (от жестких диетических ограничений до эпизодов компульсивного переедания), чтобы менять свое тело. Это на время снижает эмоциональное напряжение, но в долгосрочной перспективе усиливает исходное негативное самовосприятие.

Вопрос группе: Как вам кажется, какая существует взаимосвязь между чтением мыслей и РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как чтение мыслей связано с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на все подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий собирает озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Все думают, что я толстая и уродливая, даже если я худая».
- «Если я съем нормальную порцию, все подумают, что я обжора».

- «Мои близкие думают, что я не контролирую себя, значит, я неудачница».
- «Все вокруг считают меня жирной».
- «Если я пойду на ужин, все подумают, что я много ем, и будут презирать меня».
- «Все увидят, что я набрала вес, и отвернутся».
- «Друзья считают меня слабой и неуверенной».

Вопросы группе: Как часто у вас возникает когнитивная ошибка «чтение мыслей»? Как вы после этого себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта несколько ситуаций, в которых проявлялась склонность к «чтению мыслей» окружающих. Запишите в вашей тетради эти ситуации. Подумайте, как эти ситуации связаны с проявлениями симптомов РПП. Выберите одну ситуацию, где событие с «чтением мыслей» вывело вас из эмоционального равновесия и вызвало ухудшение одного из симптомов РПП.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, «чтение мыслей» ухудшило ваше состояние.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как «чтение мыслей» влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Телепаты и реалисты»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «чтение мыслей», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Телепаты и реалисты», которое поможет взглянуть на искажение с разных сторон.

Примечание. Ведущий делит группу на две команды: «Телепаты» и «Реалисты». После этого он зачитывает участникам ситуацию из Приложения 5 и объясняет роли каждой команды. «Телепаты» выступают в роли экспертов по чтению мыслей и должны утверждать, что они точно знают, о чем думают другие, не приводя никаких доказательств. Им позволено автоматически предполагать негатив и использовать категоричные выражения вроде «Я просто знаю!», «Это очевидно!», «Все так подумали бы!». «Реалисты» играют роль скептиков и детективов: они во всем сомневаются, требуют подтверждений, задают уточняющие вопросы вроде «Какие доказательства?», «А что, если они думают иначе?», «Как мы можем это проверить?», а также предлагают альтернативные интерпретации, например «Может, они просто рады за меня?». Ведущий напоминает участникам, что обсуждение должно проходить в дружелюбной форме, без перехода на личности, с фокусом на ситуации, а не на человеке.

Для организации процесса ведущий зачитывает по одной ситуационной задаче и отслеживает время обсуждения. В последующих раундах можно поменять команды ролями, чтобы участники отработали обе позиции. При желании ведущий также может ввести систему подсчета очков для команд.

После выполнения задания *ведущий задает участникам группы вопросы:*

- Что вы чувствовали, когда были в роли телепата или реалиста?
- Какая роль сложнее?
- Что бы вы делали, если бы руководствовались только своими «телепатическими» способностями?
- Как это упражнение можно использовать в повседневной жизни?

Примеры ситуационных задач (см. Приложение 5):

- Вы на ужине с друзьями, и вам хочется добавки салата. Что об этом думают другие?
- В кафе знакомый смотрит на вашу тарелку с десертом. О чем он думает?
- Родственники за общим столом предлагают вам добавки. Чего они хотят?
- Друг комментирует вашу фигуру: «Ты выглядишь здорово!» Что это значит?
- Вы покупаете еду в кафе, и кассир улыбается. О чем он думает?

- Ваш партнер стал неразговорчив и за весь день ни разу не улыбнулся. Что происходит?
- В столовой в стационаре соседка по столу отложила хлеб и молчит. О чем она думает?
- На занятии групповой терапии участница выходит из группы, когда ты делишься личным. О чем она думает?
- На семейном ужине родственник спрашивает: «Ты уверена, что тебе это можно?» О чем он думает?

8. Заключительная часть

Сегодняшняя встреча позволила нам существенно продвинуться в понимании механизмов нашего мышления. Мы не только повторили ключевые концепции о взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, но и детально разобрали важное когнитивное искажение — «чтение мыслей».

На примере метафоры «плохой детектив» мы увидели, как наш мозг часто делает поспешные выводы о мыслях и намерениях других людей без достаточных оснований. Особую ценность сегодня имел ваш личный опыт — вы активно делились примерами из жизни и анализировали, как это искажение влияет на симптомы РПП.

Практическая работа с техникой «Телепаты и реалисты» помогла нам освоить важный навык — отличать предположения от фактов и находить более реалистичные интерпретации ситуаций.

На предстоящую неделю предлагаю вам продолжить наблюдение за проявлениями «чтения мыслей» в повседневных ситуациях. Практикуйте изученную технику, стараясь замечать, когда вы приписываете другим определенные мысли без доказательств. Помните, что осознание — это первый шаг к изменению.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется чтение мыслей и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.

2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Выделить 10 ситуаций,* где чаще всего происходит чтение мыслей, мысленно проводить диалог с внутренним телепатом и реалистом, задавая вопросы из упражнения

Занятие 5. Навешивание ярлыков

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые теоретические положения тренинга и практическое владение методом «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивном искажении «навешивание ярлыков», раскрыв его эволюционные предпосылки, психологические функции и дезадаптивные последствия.
4. Продемонстрировать типичные примеры навешивания ярлыков в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).
5. Отработать применение метода «ЗПИ» для распознавания и коррекции конкретных случаев навешивания ярлыков.
6. Освоить с помощью упражнения «Бирки» практическое применение навыка «Измени», направленное на развенчание глобальных ярлыков и формирование дифференцированного взгляда.
7. Укрепить внутреннюю мотивацию участников к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.

2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.*
Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. *Психообразование:* метафора «кривое зеркало».
4. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки:* навешивание ярлыков (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*
7. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Бирки».
8. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое чтение мыслей (когнитивное искажение, при котором человек предполагает, что знает, о чем думают или что чувствуют другие люди, без достаточных доказательств или прямого подтверждения).

3. Психобразование: метафора «кривое зеркало»

Для лучшего понимания механизмов работы нашего сознания обратимся к метафоре «кривое зеркало».

Представьте, что вы попали в комнату смеха, где множество зеркал искажают ваше отражение: в одном вы кажетесь неестественно высоким и худым, в другом — очень низким и широким, в третьем — с огромной головой и крошечными ногами. Несмотря на эти искажения, вы понимаете, что видите оптический обман, а не реальное положение вещей: зеркала кривые, и ваше тело так не выглядит.

Аналогичным образом наш разум способен исказить восприятие действительности, выдавая отражение за истину. Основная ловушка заключается в том, что мы часто забываем о «кривизне» этих ментальных зеркал. Мы начинаем доверять искаженным мысленным образам, принимая их за достоверные факты, хотя на самом деле видим лишь субъективное отражение мыслей, а не достоверные факты. В данном случае когнитивные искажения выступают теми самыми кривыми зеркалами.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: навешивание ярлыков

На сегодняшнем занятии мы разберем когнитивную ошибку «навешивание ярлыков» — искажение, при котором человек склонен обобщать отдельные поступки или качества до уровня глобальных негативных характеристик. Вместо анализа конкретного поведения мы навешиваем ярлык — присваиваем себе или окружающим обобщающие определения, подменяя частный случай общим суждением о личности.

С точки зрения эволюции навешивание ярлыков было способом быстрой категоризации. Наш мозг, стремясь по максимуму экономить энергию и ресурсы, использовал обобщения для оперативного принятия решений в критических ситуациях, что было особенно важно для выживания. Например, умение мгновенно распознать потенциальную угрозу по одному или нескольким признакам («Если человек хмурится при виде меня, он враг») позволяло быстро начать действовать. С учетом прошлого опыта мозг делает вывод, подбирая наиболее подходящую категорию, что значительно снижает когнитивную нагрузку. Этот механизм позволял первобытному человеку эффективно разграничивать безопасные и опасные сигналы среды.

В современном мире такая особенность мышления часто искажает восприятие реальности, способствуя формированию поспешных выводов и нарушению эмоциональной регуляции, а также усилению симптомов РПП.

Навешивание ярлыков может быть направлено как на окружающий мир, людей и события, так и на самого себя. Часто оно сопровождается высоким уровнем самокритики и оценочными суждениями, что приводит к

снижению самооценки и затруднениям в социальной и психологической адаптации.

Вопрос группе: Как навешивание ярлыков проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как навешивание ярлыков связано с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на все подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий собирает озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Я слабая, если не могу держаться в рамках 500 калорий».
- «Я жирная, поэтому мне нельзя праздновать свадьбу».
- «Если я чувствую тяжесть после еды, я прожорливая свинья».
- «Я уродина по сравнению с этой блогеркой».
- «Я грязная свинья, если не очищусь».
- «Те, кто ест бургеры, просто слабые люди».
- «Если вес выше 50 килограмм, то я неудачница».
- «Мое тело отвратительное — я не заслуживаю счастья».
- «Я съела целый торт — я обжора».
- «Только слабые люди едят после 6 часов вечера».

Вопросы группе: Как часто у вас происходит навешивание ярлыков? Как вы после этого себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы использовали навешивание ярлыков в отношении себя или своих действий. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, ваша ошибка восприятия улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как навешивание ярлыков влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Бирки»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «навешивание ярлыков», давайте попробуем использовать навык «Измени» для ее коррекции. Мы используем технику «Бирки».

Примечание. Каждому участнику тренинга выдают несколько стикеров. Ведущий просит вспомнить 1–2 ярлыка, которые человек навешивает на себя в связи с наличием РПП, и записать их на стикеры. Далее ведущий предлагает наклеить стикеры с ярлыками на одежду или держать в руке.

Следующий шаг — разбиться на пары или тройки. Каждый участник по очереди зачитывает свой ярлык и объясняет, в каких ситуациях чаще всего он возникает. Остальные участники помогают снять ярлык, задавая вопросы:

- Что это значит?
- Что конкретно ты имеешь в виду?
- Что именно ты сделал в тот момент?
- Всегда ли это так? Было ли когда-то по-другому? Есть ли примеры?

Участники вместе подбирают более точную и реалистичную мысль.

Например, мысль, содержащая ярлык «Я толстая», переформулировать в мысль «Я недовольна своим телом в некоторых моментах, но это не вся моя личность». После

того как новый вариант найден, участник снимает «ярлык» и переписывает его в более мягкой и конкретной форме на новый стикер.

Когда все ярлыки окажутся снятыми и к ним подобрана новая адаптивная мысль, начинается обсуждение в группе.

Ведущий задает вопросы:

- Что вы чувствовали, когда смотрели на свои ярлыки?
- Что произошло, когда вы их заменили?
- Замечали ли вы, что мы часто верим ярлыкам, даже не проверяя их на достоверность? Как это упражнение можно использовать в повседневной жизни?

8. Заключительная часть

Сегодняшняя встреча позволила нам углубиться в изучение механизмов мышления и освоить практический инструмент для работы с одним из наиболее распространенных когнитивных искажений — навешиванием ярлыков.

На занятии мы актуализировали знания о взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, рассмотрели природу когнитивных искажений через метафору «кривое зеркало», проанализировали проявления навешивания ярлыков в симптоматике РПП, освоили технику «Бирки» для развития когнитивной гибкости. Особую ценность сегодня имела ваша готовность работать с личными примерами и применять изученные методы на практике.

Для закрепления материала предлагаю вам домашнее задание на предстоящую неделю. Ваша задача — продолжать отслеживать свои мысли.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется навешивание ярлыков и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.

2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Практиковать «снятие ярлыков» с себя.* Мысленно задавать себе вопросы из упражнения.

Занятие 6. Долженствование

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые концепции тренинга и практическое владение методом «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивном искажении «долженствование», объяснить его эволюционные и психологические задачи, смысл и проблемы.
4. Продемонстрировать типичные примеры долженствования в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).
5. Отработать применение метода «ЗПИ» для распознавания и коррекции конкретных случаев долженствования.
6. Освоить с помощью упражнения «Мягкое мышление» практическое применение навыка «Измени».
7. Укрепить внутреннюю мотивацию участников к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных

искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.

3. *Психообразование*: метафора «навигатор».
4. *Проверка домашнего задания*. Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки*: долженствование (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности*.
7. *Практика когнитивного реконструирования*: упражнение «Мягкое мышление».
8. *Заключительная часть*. Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое навешивание ярлыков (искажение, при котором человек склонен обобщать отдельные поступки или качества до уровня глобальных негативных характеристик).

3. Психообразование: метафора «навигатор»

Наш разум можно сравнить с навигатором в машине. Его задача — быстро проложить маршрут и подсказать, куда ехать дальше. Но, как и любой навигатор, он не всегда точен. Иногда он показывает пробку там, где дорога свободна, или предлагает ненужный объезд. В итоге мы тратим больше времени и энергии, хотя могли бы ехать напрямую. Также у навигатора есть одна особенность: навигатор говорит достаточно прямо — «поверните направо», «держитесь левее», «через 500 метров съезд». И в обычной ситуации мы понимаем, что это просто рекомендация, которую можно выполнить или не выполнить. Но когда речь идет о мыслях типа «Я должен», «Я обязана», то мы начинаем воспринимать подсказки разума так, будто это строгие приказы, которые нельзя нарушить. Например, навигатор говорит: «Поверните направо». Мы слышим это как «Если ты не повернешь именно здесь, то уедешь в другой город». Хотя на деле, даже если мы пропустим поворот, система перестроит маршрут, и у нас будут другие дороги. Но восприятие «Это единственный вариант!» создает напряжение,

тревогу и чувство вины. С мыслями про «долженствование» происходит то же самое: «Я должна всегда есть идеально», «Я обязан полностью контролировать вес», «Я никогда не имею права срываться». Эти установки звучат так, будто нарушить их — катастрофа. На самом деле это всего лишь один из вариантов внутреннего «маршрута», и мы можем проверить, действительно ли только так правильно или есть и другие пути.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: долженствование

На сегодняшнем занятии мы разберем новую когнитивную ошибку — «долженствование». Оно проявляется в том, что вы рассматриваете происходящее с точки зрения того, как должно быть, что мешает воспринимать события так, как они есть на самом деле. Так, человек формулирует свои мысли и требования к себе или к другим через слова «должен», «нельзя», «обязан», «надо». Данные установки звучат категорично, без вариантов и гибкости. И если они не выполняются, возникает сильное чувство вины, стыда или раздражения.

Наш мозг любит формулировать правила в формате «я должен», «я обязан», «так нельзя». Это не случайность, а древний механизм, который когда-то помогал выживать. Для предков такие жесткие установки были полезны: «Я должен держаться вместе с группой» (если отделишься, велика вероятность погибнуть), «Я должен не есть эти ягоды» (один случай отравления превращался в строгий запрет для всех), «Я должен быть осторожным ночью» (нарушение правила могло стоить жизни).

То есть «долженствование» было своего рода внутренним навигационным сигналом, который задавал простые и жесткие правила поведения. Чем строже формулировка, тем меньше риск для жизни.

Сегодня мир устроен иначе: угрозы в основном психологические или социальные, но мозг продолжает работать по старым законам. И «долженствование» превращается в жесткие внутренние правила, которые часто не соответствуют реальности. В РПП это проявляется так: «Я должна всегда контролировать еду», то есть мозг пытается создать правило безопасности, но на деле это ведет к тревоге и срывам. «Я должна тренироваться каждый день, иначе стану огромной» — правило как будто защищает, но в реальности приводит к изматывающим нагрузкам и чувству вины при малейшем отклонении. «Я не должен есть сладкое никогда» — вместо гибкости возникают жесткие запреты, которые лежат в основе нового цикла переедания. «Я должна нравиться другим» — мозг защищает от риска быть отвергнутой группой, но правило превращается в постоянное недовольство телом и собой. Таким образом, эволюционно «долженствование» было способом структурировать поведение для выживания. Однако в современных условиях оно часто превращается в проблем. Вместо того чтобы защищать, оно ограничивает свободу и усиливает симптомы РПП.

Вопросы группе: Как часто вы используете долженствование? Как эта ошибка мышления проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как долженствование связано с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на все подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий собирает

озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Я должна считать калории, чтобы контролировать себя».
- «Я должна есть только дома, чтобы не было соблазнов переест в кафе».
- «Я всегда должна чувствовать легкость после еды, иначе я сделала что-то не так».
- «Я должна быть самой худой на выпускном».
- «Я должна очиститься после еды иначе поправлюсь».
- «Я должна не есть сладкое это вредно».
- «Я должна взвешиваться каждый день иначе потеряю контроль».
- «Я должна весить 40 килограмм чтобы меня любили».
- «Я не должна есть после 6 часов вечера».

Вопросы группе: Как часто у вас происходит долженствование? Как вы после этого себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы использовали долженствование в отношении себя или своих действий. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, ваша ошибка восприятия улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как долженствование влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Мягкое мышление»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «долженствование», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Мягкое мышление», которое поможет взглянуть на искажение с разных сторон.

Цель данного упражнения — научиться переформулировать жесткие, категоричные и требовательные мысли, связанные с когнитивной ошибкой «долженствование», в более мягкие и реалистичные.

Примечание. Ведущий напоминает участникам группы о «долженствовании» — категоричных убеждениях типа «я должен», «мне надо», которые часто вызывают чувство вины, тревоги или стресса, особенно при РПП.

Далее ведущий проводит демонстрацию техники с добровольцем из группы. Участник делится примером долженствования, связанным с РПП (например: «Я должен есть только низкокалорийную пищу»). В процессе совместной работы формулировка трансформируется путем замены категоричных выражений на более гибкие: «могу попробовать», «стараюсь», «планирую», «намереваюсь», «готов приложить усилия».

По завершении беседы с участником ведущий обсуждает с ним, как он чувствует себя после переформулирования, чтобы отметить изменения в эмоциональном состоянии (например, снижение напряжения или тревоги).

Упражнение продолжается групповой практикой. Участники делятся на группы по 3 человека. Каждому пациенту предварительно выдается бланк с примерами мягких семантических формулировок (см. Приложение 6). Работа строится по следующей схеме:

- рассказчик описывает ситуацию долженствования и ее связь с симптомами РПП (например: «Я должен строго соблюдать диету, иначе я неудачник», что приводит к чувству вины при нарушении диеты);
- помощники (2 человека) помогают переформулировать установку, используя бланк с примерами мягких выражений.

По окончании каждого раунда участники меняются ролями для получения разностороннего опыта.

Если участник не хочет отказываться от своего «долженствования», помощники задают вопросы, чтобы оспорить убеждение:

- Почему ты считаешь, что должен это делать?
- Что произойдет, если ты отойдешь от этого требования?
- Откуда взялось это убеждение?

После выполнения упражнения участники обсуждают в группе свой опыт.

8. Заключительная часть

Сегодняшняя наша встреча была посвящена важной теме — работе с когнитивным искажением «долженствование». Мы не только повторили ключевые концепции взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, но и детально разобрали, как категоричные установки влияют на симптомы РПП. На примере метафоры «навигатор» мы увидели, как гибкость мышления помогает находить альтернативные пути, избегая тупиков «обязательств» и «долженствований». Особую ценность сегодня имела практическая работа с техникой «Мягкое мышление», которая позволила каждому из вас освоить инструмент замены ригидных формулировок на более адаптивные.

Для закрепления материала предлагаю вам домашнее задание на предстоящую неделю. Ваша задача — продолжать отслеживать свои мысли.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется чтение мыслей и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.
2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Записывать ключевые формулировки долженствований.* Учиться переформулировать жесткие, категоричные мысли, используя метод «мягкого мышления».

Занятие 7. Несправедливое сравнение

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые концепции тренинга и навыки ЗПИ.

2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивном искажении «несправедливое сравнение», объяснить его эволюционные и психологические задачи, смысл и проблемы.
4. Продемонстрировать типичные примеры несправедливого сравнения в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).
5. Отработать применение метода «ЗПИ» для распознавания и коррекции конкретных случаев несправедливого сравнения.
6. Освоить с помощью упражнения «Убеждение на интервью» практическое применение навыка «Измени.
7. Укрепить внутреннюю мотивацию к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. *Психообразование:* метафора «телескоп, который видит только одну звезду».
4. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки:* несправедливое сравнение (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*

7. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Убеждение на интервью».
8. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП.

Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое долженствование (восприятие происходящего с точки зрения того, как должно быть).

3. Психообразование: метафора «телескоп, который видит только одну звезду»

Для лучшего понимания механизмов работы нашего сознания обратимся к метафоре «телескоп, который видит только одну звезду».

Наш разум подобен телескопу, созданному для созерцания безграничного разнообразия вселенной — бесчисленных звезд, планетных систем, метеоритов, черных дыр, галактик и туманностей. Однако у этого инструмента есть особенность: иногда его линза неожиданно фиксируется на единственной звезде, заставляя исчезнуть все остальное богатство космоса, хотя объективно оно продолжает существовать.

Точно так же работает наше сознание при когнитивных искажениях. Обладая множеством разнообразных качеств и достижений, мы позволяем «телескопу» разума сфокусироваться исключительно на том, что кажется нам недостаточным или проблемным. Окружающий мир вокруг богат и многослоен, но наше восприятие упорно разума удерживает концентрацию на этой единственной «звезде-проблеме», временно игнорируя все остальное.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: несправедливое сравнение

На сегодняшнем занятии мы разберем когнитивную ошибку «несправедливое сравнение» — искажение, при котором человек оценивает события, ориентируясь на завышенные стандарты, и фокусируется преимущественно на людях, которые в чем-то превосходят его. Механизм искажения заключается в асимметричном сравнении: мы противопоставляем сильнейшие качества и достижения других людей собственным слабостям и недостаткам. В результате такого избирательного подхода создается систематическое искажение, формируя устойчивое ощущение неполноценности: «я хуже», «я не дотягиваю», «со мной что-то не так».

Сравнение («я хуже/лучше») как когнитивный механизм имеет глубокие эволюционные корни. В доисторический период способность точно определять свое место в социальной иерархии напрямую влияла на доступ к ресурсам, безопасность и репродуктивный успех. Этот инструмент выполнял несколько адаптивных функций: обеспечивал эффективное распределение социальных ролей, способствовал бесконфликтному сосуществованию в группе, мотивировал к работе над собой, подталкивая к росту, помогал находить «свою нишу». В основе этого когнитивного искажения лежит способность быстро оценить себя на фоне других и сделать вывод, необходимый для выживания.

Проблема возникает тогда, когда сравнение с другими людьми становится несправедливым. В современном мире сравнение чаще всего идет с теми, кто изначально выглядит «лучше»: кинозвездами, моделями, миллионерами, блогерами. При этом основная масса людей остается вне поля зрения. В сопоставлении с самыми знаменитыми и успешными представителями человечества практически невозможно не «проиграть».

Усугубляет ситуацию то, что сравнение происходит не с реальным человеком, а с демонстрируемым в публичном пространстве образом. Социальные сети в особенности транслируют привлекательную витрину: отретушированные фотографии, тщательно отобранные моменты. За этой

беззаботной картинкой легкой, обеспеченной жизни нередко скрывается реальное положение вещей, обычные человеческие сложности.

В результате снижается ценность человека: вместо адекватного самовосприятия формируется ощущение неполноценности и постоянная неудовлетворенность собой («как бы ни старался, всегда найдется кто-то лучше»). В условиях высокой конкуренции и стремления продемонстрировать «идеальную картинку» этот механизм часто оборачивается против человека, усиливая тревогу, зависть, стыд и переживания.

При РПП склонность к несправедливому сравнению приобретает особую интенсивность. Самым главным предметом сопоставления становятся тело и внешний вид. Как правило, объектами сравнения выбираются модели, спортсмены, представители шоу-бизнеса. Человек видит чужой красивый «фасад», «идеальные» фотографии в Сети, но часто не учитывает многие другие факторы телесной привлекательности (генетику, эффект фотошопа, постановку кадров), вместо этого делает выводы о собственной несостоятельности. Это провоцирует отторжение своего тела, вину, стыд, одержимость весом и закрепляет деструктивное поведение (ограничения в питании, избыточные физические нагрузки и пр.).

Вопрос группе: Как несправедливое сравнение проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как несправедливое сравнение связано с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на все подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий собирает озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Она ест все, что хочет, и остается стройной, а я вынуждена считать каждый грамм и все равно не выгляжу так. Со мной что-то не так».
- «Все могут спокойно пойти в кафе и не париться, а я не могу, я слабее».
- «Другие едят и чувствуют себя хорошо, а у меня всегда тяжесть, и мне плохо, я какая-то дефектная».
- «Я самая толстая в своем классе».
- «Я знаю людей, кто очищается после каждого приема пищи, а я только раз в день. Я делаю недостаточно для своего похудения».
- «Я одна в компании боюсь есть булки, я ненормальная».
- «Им все равно на свой вес, а у меня паника. Со мной что-то не так».
- «У нее идеальная фигура, лицо, волосы, а у меня все не так».
- «Я одна такая слабая — постоянно срываюсь, у других нет таких проблем».
- «Я хуже других, поэтому мне надо сильнее себя ограничить, чтобы похудеть».

Вопросы группе: Как часто у вас возникают такие мысли? Как вы после них себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания (например: «Как эта мысль влияет на ваши эмоции — вызывает стыд, тревогу или вину?»), помогает более четко сформулировать эмоции (перефразируя ответы, например: «Вы имеете в виду чувство отчаяния или разочарования?») и дает возможность пациентам самостоятельно описать эту связь. Также ведущий помогает увидеть поведение, которое поддерживает симптомы РПП, фиксируя ключевые идеи на флипчарте для визуализации и обсуждения.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы использовали несправедливое сравнение в отношении себя или своих действий. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, ваша ошибка восприятия улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как «несправедливое сравнение» влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Убеждение на интервью»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «несправедливое сравнение», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Убеждение на интервью».

Примечание. Один участник озвучивает убеждение, содержащее несправедливое сравнение, и берет на себя роль своего убеждения, то есть на время становится своим убеждением с несправедливым сравнением. Остальные участники по очереди задают интервью-вопросы убеждению, например:

- Как ты попало в жизнь этого человека?
- Чего ты пытаешься добиться?
- Кого ты защищаешь?
- Какую цену платит человек за твое присутствие?
- Как ты помогаешь человеку?
- Какие преимущества от веры в тебя?
- Как вера в тебя может мешать человеку?
- Какие последствия веры в тебя в долгосрочной перспективе?
- Насколько ты справедливое убеждение по отношению к своему человеку?

В конце участник озвучивает, как он теперь воспринимает это убеждение, и пробует переформулировать его в более справедливое убеждение.

8. Заключительная часть

Сегодня мы исследовали одно из наиболее распространенных и эмоционально заряженных когнитивных искажений — несправедливое сравнение. На занятии мы актуализировали понимание взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения; рассмотрели механизм искажения через метафору «телескоп, который видит только одну звезду»; проанализировали, как несправедливое сравнение проявляется при РПП, усиливая тревогу, стыд и дезадаптивное поведение; освоили практический инструмент — технику «Убеждение на интервью», позволяющую

подвергать сомнению автоматические сравнительные оценки. Особую ценность имела ваша готовность исследовать собственные паттерны сравнения и применять изученную технику к личному опыту.

Для закрепления материала предлагаю вам домашнее задание на предстоящую неделю. Ваша задача — продолжать отслеживать свои мысли.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется несправедливое сравнение и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.
2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Использовать упражнение для оспаривания когнитивных искажений* с помощью техники «10 вопросов» (см. Приложение 3).

Занятие 8. Эмоциональное обоснование

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые теоретические положения тренинга и практическое владение методом «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивном искажении «эмоциональное обоснование», раскрыв его эволюционные предпосылки, психологические функции и дезадаптивные последствия.
4. Продемонстрировать типичные примеры эмоционального обоснования в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).

5. Отработать применение метода «ЗПИ» для распознавания и коррекции конкретных случаев эмоционального обоснования.
6. Освоить с помощью упражнения «Головоломка» практическое применение навыка «Измени», направленное на развенчание глобальных ярлыков и формирование дифференцированного взгляда.
7. Укрепить внутреннюю мотивацию участников к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. *Психообразование:* метафора «прогноз погоды».
4. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивной ошибки:* эмоциональное обоснование (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*
7. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Головоломка».
8. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции,

поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое несправедливое сравнение (искажение, при котором человек оценивает события, ориентируясь на завышенные стандарты).

3. Психообразование: метафора «прогноз погоды»

Чтобы лучше иллюстрировать искажения и взаимосвязь эмоций, мыслей и поведения, обратимся к новой метафоре — «прогноз погоды». Представьте себе человека, который слепо доверяет прогнозу погоды, хотя он иногда бывает ошибочным. Написано «будет дождь»? Раскрывает зонт,

надевает дождевик и идет так по улице. По прогнозу жара и солнце? Едет на пляж и купается, несмотря на внезапно пошедший дождь. Да, эмоции — это ориентир, иногда стоит им доверять, но все же адаптивнее было бы дополнительно сверяться с реальностью.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивной ошибки: эмоциональное обоснование

На сегодняшнем занятии мы разберем когнитивную ошибку «эмоциональное обоснование» — искажение, при котором человек воспринимает свои эмоции как прямое доказательство реальности. Проще говоря, это когда ваша логика выглядит так: «Я чувствую, что это так, значит, это правда». Человек использует свои эмоции как главный и зачастую единственный аргумент, доказывающий его правоту.

Каковы причины такого механизма? Все дело в том, что эволюционно наши эмоции — это быстрый сигнал выживания, мотивирующий на определенные действия и позволяющий человеку мгновенно реагировать на потенциальные угрозы или социальные конфликты, не тратя время на анализ. Например, чувство страха могло сигнализировать об опасности («Я чувствую, что здесь опасно!»), побуждая к бегству, не проверяя, реальна ли опасность. В первобытных условиях, где выживание зависело от скорости реакции, мозг придавал эмоциям приоритет над рациональным анализом.

В современном мире эмоциональное обоснование может стать проблемой, поскольку в сложных социальных и профессиональных ситуациях оно часто приводит к ошибочным суждениям и конфликтам. В отличие от первобытных условий, где эмоции служили быстрым сигналом к действию, чтобы выжить, сегодня многие ситуации требуют тщательного

анализа и объективности. Например, человек, руководствующийся только эмоциями, склонен игнорировать факты: чувство обиды может привести к неверным выводам о чужих намерениях даже при отсутствии объективных подтверждений. Эмоциональное обоснование затрудняет конструктивный диалог — в споре человек настаивает на своей правоте, потому что «чувствует», что прав, игнорируя доводы. Также эмоции усиливают стереотипы: страх перед незнакомцами может спровоцировать дискриминацию без оснований.

У людей с РПП часто наблюдается повышенная эмоциональная реактивность из-за хронического стресса, низкой самооценки и/или дисфункциональных убеждений (например: «Я должна быть идеальной»). Эти факторы усиливают восприятие эмоций как истины. Например, чувство стыда или вины после еды интерпретируется как доказательство «неправильного» питания; появление чувства «полноты» воспринимается как гарантированный набор веса. Все это приводит к ограничению питания или компенсаторным действиям (очищению, чрезмерным физическим нагрузкам).

Вопрос группе: Как эмоциональное обоснование проявляется в недовольстве внешностью, проблемах с эмоциями, трудностях в общении с другими, а также в поведении, которое часто провоцирует и усиливает РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как эмоциональное обоснование связано с симптомами РПП, помогая участникам увидеть, как перенос единичных случаев на все подпитывает их трудности. По завершении беседы ведущий собирает озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «Я чувствую себя толстой после еды, значит, я действительно набрала вес и должна сесть на строгую диету».
- «Мне кажется, что все смотрят на мою фигуру, поэтому я не могу есть на людях».
- «Я ощущаю вину за каждый съеденный кусок, значит, я не заслуживаю еды и должна голодать».
- «Я чувствую тревогу, когда думаю о еде, поэтому лучше вообще ничего не есть, чтобы успокоиться».
- «Мне кажется, что я стану счастливее, если похудею, поэтому я должна ограничивать себя в еде».
- «Я чувствую отвращение к своему телу, значит, оно действительно ужасное, и я обязана его изменить».
- «Я чувствую, что подруга мной пренебрегает, значит, она действительно меня не ценит, и я должна прекратить с ней общаться».
- «Мне кажется, что коллеги шептались обо мне, поэтому я уверена, что они меня осуждают, и не буду с ними разговаривать».
- «Я ощущаю злость, когда он не отвечает сразу, значит, он меня игнорирует, и я должна устроить ссору».
- «Я плохо себя чувствую после приема пищи, значит, надо вызвать у себя рвоту».

Вопросы группе: Как часто у вас возникает такая когнитивная ошибка? Как вы после нее себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания (например: «Как эта мысль влияет на ваши эмоции — вызывает стыд, тревогу или вину?»), помогает более четко сформулировать эмоции (перефразируя ответы, например: «Вы имеете в виду чувство отчаяния или разочарования?») и дает возможность пациентам самостоятельно описать эту связь. Также ведущий помогает увидеть поведение, которое поддерживает симптомы РПП, фиксируя ключевые идеи на флипчарте для визуализации и обсуждения.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, когда вы допустили ошибку восприятия, основанную на эмоциональном обосновании. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, ваша ошибка восприятия улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как «эмоциональное обоснование» влияет на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Головоломка»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «эмоциональное обоснование», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Головоломка», которое поможет взглянуть на искажение с разных сторон.

Примечание. Ведущий выбирает одного из участников группы (доброволец), готового поделиться историей, когда он воспринимал свои чувства и эмоции как факты. Остальные участники получают роли: Стыд, Гнев, Вина, Грусть, Зависть, Тревога, Страх или Мудрый Разум (команда из нескольких человек).

Участникам, исполняющим роли эмоций, раздаются карточки, на одной стороне которых указано название роли, а на другой — инструкция (см. Приложение 7). Ведущий просит участников, изображающих эмоции, использовать в диалоге с добровольцем местоимение «мы», чтобы подчеркнуть, что эмоции являются частью внутреннего мира добровольца, а также снизить возможное напряжение, которое может возникнуть в ходе упражнения, если другие участники будут обращаться к добровольцу в эмоциональной форме, используя местоимение «ты».

Доброволец садится на стул в центре комнаты, участники, изображающие Мудрый Разум, становятся за его спиной. Участники, играющие роли эмоций, по очереди подходят к добровольцу и высказывают фразы, отражающие когнитивное искажение

эмоционального обоснования в контексте ситуации, описанной добровольцем в начале упражнения, например:

- Страх: «Мы боимся принимать еду, значит, она опасна!»
- Гнев: «Мы в сильном гневе, значит, ты не можешь себя контролировать, ты слабая!»
- Стыд: «Мы испытываем стыд, значит, ты сделала что-то постыдное, скорее всего, надела не ту кофту, которая идеально тебе подходит».

После этого участники, играющие Мудрый Разум, проводят краткое совещание, используя вопросы для коррекции когнитивного искажения:

- Какие факты у вас есть по поводу этой ситуации?
- Может ли это чувство быть вызвано чем-то другим?
- Какой альтернативный взгляд мы можем предложить?
- Что бы мы сказали другу в этой ситуации?

Затем один из участников Мудрого Разума озвучивает альтернативную интерпретацию, избегая спора или конфронтации с участниками в роли эмоций. Например: «Мы видим твой страх, но еда безопасна, ты можешь доверять своему телу».

После завершения упражнения ведущий спрашивает добровольца, что он чувствует, удалось ли снизить вовлеченность в эмоции, дистанцироваться от когнитивного искажения и взглянуть на ситуацию иначе.

8. Заключительная часть

Сегодняшнее занятие было посвящено углубленной работе с когнитивными искажениями и их влиянием на эмоциональное состояние и симптомы РПП. Мы актуализировали понимание взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, а также изучили метафору «прогноз погоды» для разграничения фактов и субъективных переживаний, детально рассмотрели механизм когнитивного искажения «эмоциональное обоснование» и конкретные примеры проявления этого искажения, проанализировали его влияние на симптомы РПП. Особое внимание уделили отработке практических навыков через упражнение на развитие осознанности и технику «Головоломка» для когнитивного реконструирования

Помните, что способность отличать свои чувства от объективных фактов имеет важное значение для развития эмоциональной устойчивости и

трезвого восприятия реальности. Для закрепления этого навыка предлагаю вам практическое задание на предстоящую неделю.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется несправедливое сравнение и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.
2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Практиковать упражнение «Головоломка».* Самостоятельно: пробовать формулировать различные фразы и суждения, которыми могли бы «говорить» разные эмоции в той или иной ситуации.

Занятие 9. Персонализация

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые теоретические положения тренинга и практическое владение методом «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивном искажении «персонализация», раскрыв его эволюционные предпосылки, психологические функции и дезадаптивные последствия.
4. Продемонстрировать типичные примеры персонализации в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием, недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).
5. Отработать применение метода «ЗПИ» для распознавания и коррекции конкретных случаев персонализации.

6. Освоить с помощью упражнения «Главный герой» практическое применение навыка «Измени», чтобы оспорить искажение.
7. Укрепить внутреннюю мотивацию участников к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
4. *Психообразование и разбор когнитивной ошибки:* понятие «персонализация» через метафору «главный герой собственного фильма».
5. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*
6. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Главный герой».
7. *Заключительная часть.* Подведение итогов, выдача домашнего задания.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое эмоциональное обоснование (искажение, при котором человек воспринимает свои эмоции как прямое доказательство реальности).

3. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

4. Психообразование и разбор когнитивной ошибки: понятие «персонализация» через метафору «главный герой собственного фильма»

На сегодняшнем занятии мы разберем когнитивную ошибку «персонализация», когда человек берет на себя вину за негативные события и не понимает, что не все происходящее зависит от него. Другими словами, человек либо воспринимает внешние события как направленные лично против него, либо считает себя причиной происходящего, даже если это не так, приписывая себе чрезмерную ответственность за негативные события или за чужие эмоции и действия.

Разум человека устроен так, что он постоянно ищет причинно-следственные связи и смысл во внешних событиях для выживания. Персонализация — это крайняя форма этой тенденции: мозг приписывает причины происходящих событий самому себе, исключая возможности влияния других факторов.

Почему это могло быть полезно с эволюционной точки зрения? В племени, где выживание зависело от статуса и отношений с другими, важно было замечать потенциальные угрозы и ошибки, которые ты мог допустить. Например, если член племени случайно разгневал вождя, это могло иметь последствия для выживания, и разум подстраховывался, делая выводы о собственной вине быстрее, чем проверял факты.

С одной стороны, это помогает быстрее исправлять ошибки в поведении (для сохранения статуса или отношений), повышает ответственность в группе. С другой стороны, склонность винить себя, приписывая только себе причину происходящих событий и игнорируя другие возможные факторы, приводит к усилению тревоги, чувства стыда и вины, чувству неполноценности, повышает самокритику, перфекционизм, что в целом снижает качество жизни и мешает рационально мыслить.

У людей с РПП персонализация часто проявляется в таких мыслях, как «Я виновата в том, что заболела РПП». В этом случае мысли искажены

и упускают множество фактов, например биопсихосоциальную модель РПП. РПП, как и любое другое психическое расстройство, возникает при совпадении множества факторов — биологических, социальных и психологических. Для того чтобы человек заболел, недостаточно даже хотеть заболеть — это всегда комбинация нескольких факторов. Люди с РПП в целом достаточно часто делают неверные причинно-следственные выводы, выбирая объектом обвинения себя, что может провоцировать самокритику.

Рассмотрим когнитивную ошибку «персонализация» через **метафору «главный герой собственного фильма»**. «Персонализация» — это как жить в фильме, где ты всегда главный герой, а все, что делают другие, обязательно связано с тобой. Если кто-то не поздоровался, значит, обиделся на тебя; если молчит, значит, разочаровался в тебе; если отменил встречу, значит, не хочет тебя видеть. Даже случайные нейтральные события человек с персонализацией интерпретирует как отражение себя, своих ошибок или недостатков. Получается внутренний автоматический сценарий: «Если что-то произошло, это из-за меня», даже когда к человеку это вообще не имеет никакого отношения.

Вопрос группе: Как персонализация проявляется в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. В ходе обсуждения акцентирует внимание на том, как персонализация связана с симптомами РПП. По завершении беседы ведущий собирает озвученные мысли, связанные с РПП, и формирует из них общий список для дальнейшей работы.

Примеры возможных ответов:

- «В том, что я не могу есть на 1000 ккал, виновата я, ведь я слабачка».
- «Я не пойду в гости, ведь не смогу есть там и буду виновата, испортив всем настроение».

- «Я чувствую тяжесть, я виновата в том, что переела и не стараюсь достаточно».
- «Все в компании стройнее меня, это из-за моей никчемности, так как я не могу контролировать себя».
- «Я виновата в том, что очищаюсь и выбираю болезнь».
- «Если я съела вредное, это моя ошибка, я плохая».
- «Если вес на весах больше 50 кг, это значит, я плохая».
- «Я виновата в том, как я выгляжу, ведь я слабая неудачница».
- «Я виновата в том, что переела, я слабая».
- «Я сама выбрала сидеть на диете и теперь болею РПП».

Вопросы группе: Как часто у вас возникает такая когнитивная ошибка? Как вы из-за нее себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания (например: «Как эта мысль влияет на ваши эмоции — вызывает стыд, тревогу или вину?»), помогает более четко сформулировать эмоции (перефразируя ответы, например: «Вы имеете в виду чувство отчаяния или разочарования?») и дает возможность пациентам самостоятельно описать эту связь. Также ведущий помогает увидеть поведение, которое поддерживает симптомы РПП, фиксируя ключевые идеи на флипчарте для визуализации и обсуждения.

5. Упражнение на развитие навыков осознанности

Закройте глаза и вспомните ситуацию, связанную с вашим РПП, когда вы допустили ошибку восприятия, основанную на персонализации. Подумайте, какие мысли и чувства возникали у вас в момент этой ошибки. Как вы чувствовали себя после этого? Как изменились симптомы вашего РПП? Состояние ухудшилось или улучшилось? К каким действиям привело?

6. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Главный герой»

Теперь, когда мы разобрали когнитивную ошибку «персонализация», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Главный герой».

Примечание. Ведущий выбирает добровольца из участников группы, который согласится поделиться примером своего столкновения с когнитивной ошибкой «персонализация». Если участнику сложно сформулировать свой пример, ведущий помогает ему в этом. После того как доброволец озвучивает мысль, группа намеренно доводит ее до абсурда, чтобы продемонстрировать нелепость когнитивного искажения «Это точно связано со мной». Для этого используется формула «Да, это так...» с гипертрофированным подтверждением, игнорирующим реальность, а затем «**Не может такого быть, чтобы...**» с перечислением альтернативных версий события. Например, доброволец может сказать, что не хочет идти на вечеринку, потому что боится, что не сможет там есть и этим испортит другим настроение. Остальные участники доводят мысль до абсурда: «Да, это так, ведь ты главный герой вселенной, все на этой вечеринке будут думать только о том, что ты ешь, следить за тем, какой кусок торта ты берешь в руки, а отошедшие в сторону люди будут обсуждать только твое питание; совершенно невозможно, чтобы они говорили о своих делах, успехах, неудачах, новостях или просто веселились». Участников поощряют продолжать абсурдное развитие мысли и предлагать альтернативные версии событий, сохраняя доброжелательный и юмористический тон, без насмешки над добровольцем лично.

Упражнение завершается кратким обобщением: персонализация часто кажется убедительной, пока ее не озвучишь и не доведешь до логического предела; после этого становится ясно, насколько ограниченным и субъективным был исходный вывод.

Затем ведущий переходит к обратной связи и задает участникам группы вопросы:

- Что вы чувствуете, когда слышите абсурдную версию вашей персонализации вслух?
- Как меняется вера в это убеждение?

7. Заключительная часть

На сегодняшнем занятии мы сосредоточились на изучении когнитивного искажения «персонализация» через метафору «главный герой собственного фильма». Мы проанализировали проявления персонализации в симптоматике расстройств пищевого поведения, выполнили упражнение

на развитие навыков осознанности и упражнение «Главный герой» для работы с автоматическими мыслями.

Способность отличать свои чувства от объективных фактов имеет важное значение для развития объективного восприятия реальности. Для закрепления этого навыка выполните дома практическое задание.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется несправедливое сравнение и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.
2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Практиковать самостоятельно упражнение «Главный герой»:* самостоятельно доводить до абсурда мысли, в которых имеется персонализация.

Занятие 10. Негативный фильтр и обесценивание положительного

Цели занятия:

1. Закрепить ключевые теоретические положения тренинга и практическое владение методом «ЗПИ».
2. Проанализировать выполнение домашнего задания и обсудить личный опыт участников.
3. Сформировать понятие о когнитивных искажениях «негативный фильтр» и «обесценивание положительного», раскрыв их эволюционные предпосылки, психологические функции и дезадаптивные последствия.
4. Продемонстрировать типичные примеры эмоционального обоснования в контексте симптомов РПП (проблемы с питанием,

недовольство внешностью, эмоциональная нестабильность, самокритика, межличностные сложности).

5. Отработать применение метода «ЗПИ» на примерах обесценивания положительного и негативного фильтра.
6. Освоить с помощью упражнения «Фильтры восприятия» практическое применение навыка «Измени», чтобы оспорить искажение.
7. Укрепить внутреннюю мотивацию участников к регулярному использованию освоенных навыков.

Структура занятия:

1. *Вводная часть.* Приветствие, постановка целей тренинга, напоминание правил групповой работы.
2. *Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций.* Обобщение материала о ключевых концепциях когнитивных искажений, взаимосвязи между мыслями, эмоциями, поведением и симптомами РПП.
3. *Психообразование:* метафора «обложка книги».
4. *Проверка домашнего задания.* Обсуждение записей в дневниках автоматических мыслей.
5. *Разбор когнитивных ошибок:* негативный фильтр и обесценивание положительного (понятие, примеры, связь с симптомами РПП).
6. *Упражнение на развитие навыков осознанности.*
7. *Практика когнитивного реконструирования:* упражнение «Фильтры восприятия».
8. *Заключительная часть.* Подведение итогов занятия и всего тренинга, выдача домашнего задания, обсуждение чувств, вопросы и ответы, мотивация.

ПРИМЕР ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

1. Вводная часть

Приветствую всех участников нашего группового занятия! Я рад (-а) снова приветствовать вас на нашем тренинге «Работа с когнитивными искажениями при расстройствах пищевого поведения». Этот тренинг посвящен тому, чтобы помочь вам понять, как мысли влияют на эмоции, поведение и симптомы РПП, научиться распознавать и корректировать когнитивные искажения с помощью навыков ЗПИ («Заметь», «Пойми», «Измени»).

В конце занятия вы получите практические инструменты для самостоятельной работы, которые помогут вам применять полученные навыки в повседневной жизни и управлять симптомами РПП.

Напоминаю вам правила групповой работы: соблюдение конфиденциальности, уважение к мнению и чувствам других участников, активное участие в работе группы и соблюдение временных рамок.

2. Обсуждение предыдущей темы и повторение ключевых концепций

Вопрос группе: Давайте вспомним, что мы узнали на прошлом занятии. Какие темы затрагивали?

Примечание. Ведущий выслушивает ответы участников группы, обобщает их ответы, выделяя ключевые моменты. Он повторяет концепцию когнитивных искажений, объясняя их эволюционную и психологическую природу: это ловушки разума, сформированные для выживания, которые в современном мире искажают реальность. Далее ведущий напоминает о взаимосвязи между эмоциями, мыслями и поведением (мысли вызывают эмоции, которые побуждают к действию, а поведение, в свою очередь, укрепляет исходные мысли, усиливая цикл) и их тесной связи с симптомами РПП. Демонстрирует взаимосвязь между эмоциями, мыслями, поведением с симптомами РПП. Затем ведущий перечисляет навыки, которые участники группы развивают через подход ЗПИ: «Заметь» (распознавание искажений), «Пойми» (анализ их механизмов) и «Измени» (коррекция на более реалистичные мысли). Для обеспечения преемственности с прошлым занятием ведущий кратко повторяет, что такое персонализация (человек берет на себя вину за негативные события и не понимает, что не все происходящее зависит от него).

3. Психобразование: метафора «обложка книги»

Представьте, что вы стоите перед книжной полкой и выбираете книгу. Ваш взгляд цепляется за обложку: яркая, стильная обложка с броским названием кажется обещанием увлекательной истории, а невзрачная, потрепанная обложка наводит на мысль о скучном или устаревшем содержании. Не прочитав ни строчки, вы уже выносите суждение о книге, основываясь лишь на ее внешнем виде.

Перенесите теперь этот мысленный эксперимент в мир людей. Каждый человек, которого вы встречаете, — это такая же книга. Наш мозг, этот великий мастер экономии усилий, постоянно проделывает тот же фокус: он выносит молниеносное суждение, оценивая людей по их «обложке». Мы смотрим на эту «обложку» и уверены, что поняли суть произведения. Мы осуждаем за резкую фразу, не зная, что она была вырвана из контекста тяжелой сцены. Восхищаемся красивой «обложкой», не подозревая, что под ней может скрываться сборник пустых страниц. Мы забываем о главном — о контексте. Контекст — это та самая фабрика смысла, которая может превратить проявление слабости в акт мужества, а грубость — в отчаянную попытку защититься.

Стоит лишь попытаться прочесть между строк, узнать предысторию, и вся история человека может переписаться у вас на глазах, являя совершенно новый, глубокий и настоящий сюжет.

4. Проверка домашнего задания

А сейчас мы переходим к разбору ваших дневников автоматических мыслей. Я помогу вам проанализировать ваши записи.

Примечание. Ведущий обсуждает с участниками записи в дневниках автоматических мыслей, помогает на примерах участников устанавливать связь между ситуацией, мыслями, эмоциями, поведением и когнитивной ошибкой. Обобщает обсуждение, подчеркивая успехи и трудности, хвалит группу за усилия.

5. Разбор когнитивных ошибок: негативный фильтр и обесценивание положительного

На сегодняшнем занятии мы разберем две новых когнитивных ошибки — «негативный фильтр» и «обесценивание положительного».

Негативный фильтр представляет собой концентрацию только на негативных аспектах происходящих событий и игнорирование позитивных сторон в ситуациях, событиях или других людях. Вся информация, проходящая через данный «фильтр», окрашивается в мрачные тона, даже если объективно ситуация нейтральная или положительная. О

Обесценивание положительного представляет собой когнитивное искажение, при котором человек признает наличие положительных аспектов ситуации, собственных действий и т.д., однако сразу же их принижает или находит причины не считать значимыми.

При «включении» обоих когнитивных искажений человек не воспринимает позитивные аспекты, однако при негативном фильтре положительные стороны игнорируются, а при обесценивании положительного отвергается их значимость.

С эволюционной точки зрения когнитивные искажения, такие как «негативный фильтр» и «обесценивание положительного», выполняли защитную функцию, способствуя выживанию в условиях высокой неопределенности и постоянной опасности. Негативный фильтр помогал фокусироваться на потенциальных угрозах, повышая шанс быстро отреагировать на опасность и не допустить повторения ошибок. Такая предвзятость к негативу обеспечивала выживание, даже если ценой была чрезмерная тревожность. Обесценивание положительного, в свою очередь, позволяло избегать чрезмерных ожиданий, снижать уязвимость и сохранять социальную осторожность, например не привлекать излишнего внимания или не демонстрировать превосходство, что могло вызвать конфликт в группе. Эти механизмы были адаптивны в прошлом, но в современных условиях они часто искажают восприятие реальности, мешая человеку замечать и усваивать позитивный опыт, формировать устойчивую самооценку и чувствовать удовлетворение от жизни.

Негативный фильтр при РПП проявляется в том, что человек полностью обесценивает любые шаги в сторону восстановления. Даже если

он поел по плану, не ограничивал себя или не прибегал к очищению, внимание мгновенно смещается на малейший «недостаток», ошибку или дискомфорт. Обесценивание положительного делает так, что даже очевидный прогресс («я дошла до учебы», «не сорвалась», «поела без подсчета калорий») приписывается случайности, внешним обстоятельствам или не засчитывается из-за одной детали, что не дает человеку увидеть положительные изменения и поддерживает симптомы заболевания.

Вопрос группе: Как негативный фильтр и обесценивание положительного проявляются в симптомах РПП?

Примечание. Ведущий внимательно выслушивает участников, направляя ход мыслей, чтобы упорядочить их по темам: восприятие внешности, питание, эмоции, общение и поведение. Задает дополнительные вопросы, побуждает участников к более глубокому анализу и пересказывает их ответы в более четкой форме. На флипчарте фиксирует наиболее значимые примеры, подчеркивая маркером ключевые моменты для наглядности. Подчеркните связь данных искажений с симптомами РПП, чтобы участники увидели, как негативный фильтр и обесценивание положительного поддерживают проблемы участников.

Вопросы группе: Как часто у вас возникает такая когнитивная ошибка? Как вы после нее себя чувствуете? К каким действиям это приводит?

Примечание. Ведущий помогает участникам установить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, задает дополнительные вопросы для углубления понимания (например: «Как эта мысль влияет на ваши эмоции — вызывает стыд, тревогу или вину?»), помогает более четко сформулировать эмоции (перефразируя ответы, например: «Вы имеете в виду чувство отчаяния или разочарования?») и дает возможность пациентам самостоятельно описать эту связь. Также ведущий помогает увидеть поведение, которое поддерживает симптомы РПП, фиксируя ключевые идеи на флипчарте для визуализации и обсуждения.

6. Упражнение на развитие навыков осознанности

Выберите из вашего опыта ситуацию, связанную с РПП, где вы использовали несправедливое сравнение в отношении себя или своих действий. Запишите в вашей тетради эту ситуацию.

Закройте глаза и постарайтесь полностью воспроизвести детали этого события: где оно произошло, кто был рядом, какие обстоятельства его сопровождали. Вспомните, какие мысли возникали у вас в тот момент, какие чувства или переживания вы испытывали, что вам хотелось сделать после этого или что вы сделали в результате. Подумайте, как, по вашему мнению, ваша ошибка восприятия улучшила или ухудшила ту ситуацию.

Откройте глаза, сделайте паузу, чтобы сосредоточиться, и запишите свои наблюдения. Это поможет вам лучше понять, как «негативный фильтр» и «обесценивание положительного» влияют на ваше поведение и самочувствие.

7. Практика когнитивного реконструирования: упражнение «Фильтры восприятия»

Теперь, когда мы разобрали когнитивные ошибки «негативный фильтр» и «обесценивание положительного», давайте попробуем использовать навыки ЗПИ для ее коррекции. Мы выполним упражнение «Фильтры восприятия».

Примечание. Ведущие сообщают участникам группы, что в рамках данного упражнения они будут выступать в роли специалистов кадрового агентства. К ним обратился кандидат, приславший свое резюме (см. Приложение 8). Задача участников как опытных специалистов — оценить профессиональные качества кандидата и его перспективы трудоустройства в престижную компанию.

Ведущие раздают участникам резюме кандидата. Затем группа делится на две команды. Команда 1 ищет все возможные аргументы в пользу принятия кандидата на работу. Команда 2 выявляет все возможные причины, по которым кандидата не стоит брать на работу. На обсуждение каждой команде отводится 5–7 минут. После этого команды представляют свои выводы. Ведущие фиксируют аргументы обеих команд на доске.

Цель упражнения — продемонстрировать участникам, как когнитивные искажения влияют на восприятие одной и той же информации, формируя разные интерпретации.

Ведущий обращает внимание, что резюме было абсолютно одинаковым, но выводы получились противоположными. Это демонстрирует, как работает когнитивное

искажение «негативный фильтр»: мы начинаем отбирать из реальности только ту информацию, которая подтверждает изначальную установку или настроение, игнорируя остальное.

В тексте будут присутствовать «неоднозначные» фразы условного кандидата на работу, которые можно трактовать двояко в зависимости от «настройки» фильтра. Важно, чтобы команды не знали, что они читают одно и то же резюме.

8. Заключительная часть

На завершающей встрече мы сосредоточились на двух взаимосвязанных когнитивных искажениях — «негативный фильтр» и «обесценивание положительного». Через метафору «обложка книги» мы исследовали, как формируется избирательное восприятие, игнорирующее позитивные аспекты опыта. Также мы освоили технику «Фильтры восприятия» для расширения фокуса внимания, проанализировали, как обесценивание достижений поддерживает симптоматику РПП.

Для закрепления навыков необходимо регулярно практиковать навыки ЗПИ, поэтому, как всегда, вам предстоит задание на предстоящую неделю.

Домашнее задание на неделю:

1. *Вести дневник автоматических мыслей.* Фиксировать ситуации, где проявляется несправедливое сравнение и другие когнитивные ошибки, связанные с ними эмоции, мысли и поведение, а также симптомы РПП.
2. *Практиковать навык «Заметь».* Ежедневно отслеживать моменты эмоционального дистресса, связанные с РПП, и записывать, какие мысли возникают в эти моменты.
3. *Попробовать самостоятельно выписать фразы,* которые могут по-разному интерпретироваться в зависимости от различных «фильтров восприятия».

Заключение

Разработанная психокоррекционная программа представляет собой систематизированный подход к работе с когнитивными искажениями у пациентов с РПП. Последовательное изучение десяти ключевых искажений в сочетании с методом «ЗПИ» позволяет целостно воздействовать на когнитивно-поведенческие механизмы поддержания РПП.

Предложенное практическое руководство и приложения обеспечивают практическую реализацию программы, предоставляя специалистам готовый инструментарий для групповой работы. Особую ценность представляет интеграция психообразовательного, когнитивно-реконструктивного и поведенческого компонентов, что способствует формированию устойчивых навыков самопомощи у участников.

Дальнейшее развитие программы может быть связано с адаптацией материалов для индивидуальной работы и созданием цифровой версии дневника для повышения вовлеченности пациентов. Результаты апробации свидетельствуют о перспективности данного подхода в комплексной терапии расстройств пищевого поведения.

Литература

1. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Meridian Book, 1979. 356 p.
2. Абасова Б. А. Теоретико-методологические основания когнитивной терапии Аарона Бека // *Вестник современных исследований*. 2017. № 7-1 (10). С. 45–46.
3. Markowitz J. C. Aaron Beck. *Am J Psychother*. 2021;74(4):139. DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.20210053.
4. Fairburn C. G. *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: Guilford Publications, 2008. 324 p.
5. Иванченко В. Я. Природа аналитического контакта в психотерапии в контексте теории объектных отношений // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2025. Т. 14, № 5-1. С. 3–12.
6. Fairburn C. G., Harrison P. J. Eating disorders. *Lancet*. 2003;361(9355):407–416. DOI: 10.1016/S0140-6736(03)12378-1.

Приложение 1. Список когнитивных искажений

Дихотомическое мышление (черно-белое мышление, мышление крайностями) — человек воспринимает события и людей, руководствуясь принципом «Все или ничего».

Долженствование — человек рассматривает происходящее с точки зрения того, как должно быть по его представлению, что мешает воспринимать события так, как есть.

Катастрофизация — человек уверен, что то, что случилось или случится в будущем, будет настолько страшным и невыносимым, что он не сможет это пережить.

Навешивание ярлыков — человек присваивает себе и окружающим негативные качества.

Негативный фильтр — человек преимущественно сосредоточивается на негативных фактах и редко замечает/игнорирует позитивные.

Несправедливое сравнение — человек оценивает события, ориентируясь на нереалистичные стандарты, и сосредоточивается в первую очередь на людях, которые в чем-то лучше его.

Обесценивание положительного — человек убежден, что достигнутые им или другими людьми положительные результаты на самом деле ничего не стоят или произошли случайно.

Персонализация — человек берет на себя вину за негативные события и не понимает, что не все происходящее зависит от него.

Сверхобобщение — человек делает глобальные негативные выводы на основании отдельных событий.

Чтение мыслей — человек предполагает, что знает, о чем думают другие люди, хотя не имеет на то достаточных оснований.

Эмоциональное обоснование — человек руководствуется чувствами при интерпретации событий.

Приложение 2. Дневник автоматических мыслей

Ситуация Что спровоцировало мысли, эмоции и поведение?	Эмоции Какие чувства возникли?	Мысли Какие мысли возникли?	Поведение К чему это привело?	Когнитивная ошибка Какую ошибку разума вы заметили?	Альтернативный ответ Переформулируй мысли

Приложение 3. Десять вопросов для работы с автоматическими мыслями

1. Какие есть доказательства того, что ваша мысль верна?
2. Какие есть доказательства того, что ваша мысль не верна?
3. Какое альтернативное объяснение можно дать?
4. Что самое плохое может произойти? (Если моя мысль верна.)
5. Если худшее произойдет, что я предприму?
6. Что самое хорошее может произойти?
7. Какой вариант событий самый реалистичный?
8. Каковы последствия моей убежденности в верности автоматической мысли?
9. Что произойдет, если я изменю образ мысли?
10. Что бы я сказал близкому другу или члену семьи, если бы он оказался в подобной ситуации?

Приложение 4. Таблица исключений

Мое сверхобобщение	Исключения (альтернативные ответы)

Приложение 5. Примеры ситуационных задач

- Вы на ужине с друзьями, и вам хочется добавки салата. Что об этом думают другие?
- В кафе знакомый смотрит на вашу тарелку с десертом. О чем он думает?
- Родственники за общим столом предлагают вам добавки. Чего они хотят?
- Друг комментирует вашу фигуру: «Ты выглядишь здорово!» Что это значит?
- Вы покупаете еду в кафе, и кассир улыбается. О чем он думает?
- Ваш партнер стал неразговорчив и за весь день ни разу не улыбнулся. Что происходит?
- В столовой в стационаре соседка по столу отложила хлеб и молчит. О чем она думает?
- На занятии групповой терапии участница выходит из группы, когда ты делишься личным. О чем она думает?
- На семейном ужине родственник спрашивает: «Ты уверена, что тебе это можно?» О чем он думает?

Приложение 6. От категоричности к гибкости

Всё — большая часть, практически всё, многое, значительная часть

Всегда — часто, в большинстве случаев, обычно, практически всегда, как правило

Должен — желательно, было бы хорошо, стоит, полезно, рекомендуется

Нельзя — лучше воздержаться, не рекомендуется, желательно избегать, не стоит, пожалуй, не нужно

Никогда — редко, почти никогда, вряд ли, нечасто

Обязан — было бы неплохо, следовало бы, желательно постараться, хорошо бы, рекомендуется

Следует — рекомендуется, желательно, было бы неплохо, стоит, хорошо бы

Совсем — отчасти, в некоторой степени, частично, немного, не вполне

Только — в первую очередь, преимущественно, главным образом, в основном, чаще всего

Приложение 7. Карточки для ролей из упражнения «Головоломка»

Роль «Вина». Ты усиливаешь чувство вины в заявленной ситуации. Например: «Мы чувствуем вину. То, что мы сделали, ужасно!» или «Мы подвели всех, мы же обещали».

Роль «Гнев». Ты выражаешь раздражение и недовольство ситуацией. Говори фразы, которые показывают, как гнев искажает реальность, используя местоимение «мы». Например: «Как так можно?! Мы никогда не сможем себя контролировать!», «Мы злимся, значит, он виноват!».

Роль «Грусть». Ты выражаешь тоску и безнадежность в контексте заявленной ситуации. Например: «Мы чувствуем грусть, значит, мы никогда ничего не добьемся» или «Мы не справимся с этим». Подчеркивай депрессивные выводы из эмоций.

Роль «Зависть». Ты фокусируешься на сравнении с другими в контексте заявленной ситуации. Например: «Мы завидуем ей, потому что мы никогда не сможем так же» или «Мы никогда не будем так же хороши, как она». Показывай, как зависть искажает восприятие.

Роль «Мудрый Разум». Вы — рациональная, поддерживающая часть, которая помогает отделить эмоции от фактов. Ваша задача — быть добрым советчиком, показывая, что чувства не всегда являются доказательством.

Роль «Отвращение». Ты усиливаешь негативное отношение к ситуации. Говори: «У нас отвращение, значит, это ужасно!» или «Если отвращение есть, значит, действительно это опасно для нас». Фокус на чувстве неприятия.

Роль «Страх». Ты представляешь чувство страха, заставляя верить, что опасность неизбежна, основываясь только на эмоциях. Твои фразы должны подчеркивать конкретную угрозу или катастрофический исход,

связанный с ситуацией. Примеры фраз: «Нам так страшно, все разрушится!», «Мы ничего не исправим, какой ужас!».

Роль «Стыд». Ты подчеркиваешь чувство неловкости в связи с заявленной ситуацией. Примеры фраз: «Какой позор!» или «Нам должно быть так стыдно, наверняка все это заметили».

Роль «Тревога». Ты представляешь чувство тревоги, заставляя думать, что беспокойство отражает реальную угрозу в контексте ситуации. Твои фразы должны подчеркивать постоянное беспокойство и неопределенность. Например: «Что-то идет не так, мы же это чувствуем!» или «Все как-то неправильно, все вышло из под контроля!».

Роль «Удивление». Ты подчеркиваешь шок от действий. Например: «Мы в шоке, что снова так поступили!» или «Почему мы не замечали раньше?!» Показывай удивление как давление.

Приложение 8. Резюме

Здравствуйте! Меня зовут Артем Петров, и я хотел бы откликнуться на вакансию координатора программ в вашей команде.

Мой профессиональный путь нельзя назвать линейным, но каждое звено в нем научило меня чему-то важному. После окончания бакалавриата по специальности «культурология» я взял академический отпуск, чтобы понять, в каком направлении хочу развиваться дальше. Этот год я провел, занимаясь разными подработками: от работы баристой до помощи в независимом театральном проекте, а также путешествовал автостопом по югу Европы. Это был важный период: я начал лучше понимать, что мне близко по смыслу, и осознал, что хочу работать в проектах, которые связаны с образованием и культурой.

После возвращения я устроился координатором в молодежный образовательный центр. Это была маленькая организация, где все делали все. Я отвечал за коммуникацию с участниками, помогал с логистикой мероприятий, писал посты для социальных сетей и вел отчетность по грантам. Много приходилось учиться на ходу: я не знал, как писать бюджет, но научился, когда в этом появилась необходимость; не был знаком с проектным менеджментом — освоил основы, потому что нужно было запускать интенсивы по расписанию.

Через два года я почувствовал, что немного выгорел, и перешел в частную школу, где сейчас занимаюсь сопровождением онлайн-курсов. Работа структурнее и стабильнее, но иногда мне не хватает ощущения смысла и командной динамики. Поэтому сейчас я в поиске места, где смогу совмещать организаторские задачи с возможностью участвовать в содержательной части проектов.

Я не могу назвать себя экспертом в узкой теме, но умею быстро вникать в новое, задавать вопросы, систематизировать процесс и поддерживать спокойную атмосферу в команде. Коллеги часто говорят, что

я умею «держать ритм» и не теряться под давлением. Я знаю, что иногда склонен к перфекционизму и порой откладываю решение задач, если не уверен, что сделаю идеально, но я учусь с этим работать. Моя мотивация идти в вашу команду — возможность быть в среде, где есть диалог, поддержка и реальный вклад в развитие людей. Мне важно чувствовать, что моя работа кому-то помогает и что я не просто «переставляю блоки в таймлайне», а участвую в процессе, имеющем смысл.

Спасибо за внимание к моему письму. Буду рад возможности обсудить, чем могу быть полезен.

С уважением, Артем Петров

Производственно-практическое издание

Чернов Никита Владимирович

Дмитриева Анна Олеговна

Бичевина Дарья Сергеевна

Рощина Елена Александровна

Карпенко Ольга Анатольевна

Костюк Георгий Петрович

**Совершенствование медицинской помощи
«Тренинг по коррекции когнитивных искажений
у пациентов с расстройствами пищевого поведения»**

Практическое руководство

Оригинал-макет подготовлен в **xx**.

Подписано в печать **xx.xx.2025**. Заказ № **xx**.

Бумага **xx**. Формат **xx**. Усл.-печ. л. **xx**.

Печать цифровая. Тираж **000** экз.