

Концептуализация кейса АСТ

Общая информация о клиент_ке:

Запрос словами клиент_ки. С какой проблемой обратил_ась?

Переформулированные поведенческие цели:

Описание текущего жизненного контекста

Отношения. *Какие отношения присутствуют в жизни (романтические, дружеские, семейные и т.д.)? Как описывает эти отношения?*

Работа. *Какую деятельность считает основной (работа, учеба, уход за ребенком и т.д.)? Какое отношение к этой деятельности?*

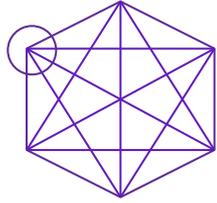
Досуг. *Как и с кем обычно отдыхает? Что делает, чтобы расслабиться? Бывают ли выходные? Есть ли увлечения? Что любит делать?*

Здоровье. *Есть ли хронические заболевания? Как давно обследовал_ась у врачей? Есть ли психиатрическая, медикаментозная поддержка? Есть ли физическая активность? Особенности питания и сна? ПАВ?*

История научения

Любая важная информация о жизни клиента в разные жизненные периоды

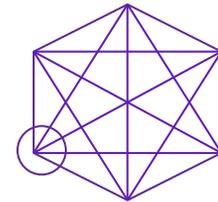
- Травматичный опыт в прошлом, отношения со значимыми лицами, важные и переломные моменты:
- История текущей проблемы (когда и как началась, как меняется с течением времени, усиливается или ослабевает, почему сейчас обратил(ась) ся за помощью):
- Опыт психотерапии в прошлом:



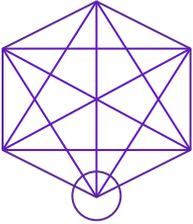
Избегание

- Какого внутреннего опыта клиент_ка избегает? (Мысли, чувства, ощущения, ассоциации, воспоминания и т.д.)
- С помощью какого внешнего (отвлечение, избегание, борьба, самоповреждение) и внутреннего поведения (стратегии мышления) он_а это делает?

Слияние

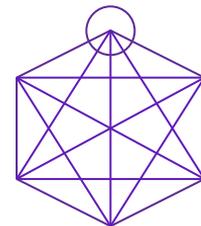


- С какими категориями мыслей клиент_ка сливается?
- Как это слияние проявляется в поведении?



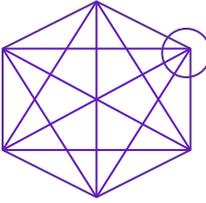
Селф как контекст

- Сливается ли клиент с какими-то ярлыками, оценками, историями о себе?
- Как слияние с этим опытом проявляется в поведении?
- Есть ли сложности в восприятии себя как пространства (контейнера, вместилища) для разного опыта? Если да, то с какой частью опыта это проявляется и как?



Осознанность

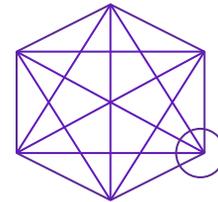
- Наблюдается ли диссоциация, отвлечение, переключаемость?
- На чем клиент больше всего сосредоточен (прошлом или будущем)?



Ценности

- Есть ли понимание, какие ценности человек хотел бы в себе развить?
- Есть ли возможность для конструирования новых ценностей?
- Есть ли связь как ригидность в предыдущих процессах влияет на контакт с ценностями?

Действия



- Есть ли навыки, необходимые для достижения этих ценностей?
- Какие маленькие и большие шаги можно обозначить в поведенческом плане?
- Отмечается ли импульсивность, бездействие?

Креативная безнадежность

- Удастся ли подорвать программу эмоционального контроля ?
- Получилось ли перевести запрос на поведенческие цели ?

Терапевтические отношения

- Дал_а ли клиент_ка активное согласие на АСТ?
- Есть ли какой-то значимый опыт (трудности установления контакта, противодействие терапии, опоздания, переносы, собственные чувства терапевта и т.д.) который требует особого вмешательства ?

План терапии

- Если клиент_ка мог_ла бы изучить один процесс на 100% и это бы сильно повлияло на жизнь, то какой бы процесс это был бы?
- Есть ли необходимость в дополнительной диагностике, приеме лекарств, тренировке навыков, обращении к другим специалистам?
- Есть ли внешние барьеры, препятствующие терапии?
- Есть ли необходимость в применении специализированных инструментов, таких как дневник питания, экспозиционная работа и т.д.?

План терапии

Какие практики, упражнения, метафоры уже применялись?

Какой был результат или обратная связь?
Удастся ли клиент_ке продолжать практиковать вне сессии?

Какие ещё упражнения, метафоры, психообразование можно применить с клиентко_ой?

Собственные трудности (при необходимости)

1. Избегание. Каких сложных чувств вы избегаете в терапии с клиент_кой?
2. Слияние. С какими мыслями вы сливаетесь, когда слушаете клиент_ку?
3. Контакт с настоящим. Удастся ли вам удерживать свое внимание в рамках здесь и сейчас?
4. Селф как контент. Замечаете ли вы слияние с историями о себе?
5. Ценности. Каким или какой терапевт_кой в контакте с эт_ой клиент_кой вы хотите быть?
6. Действия. Предпринимаете ли вы действия, соответствующие вашим ценностям? Если нет, то какие процессы ригидности вступают в игру?