ПсиБлог

Три принципа, которые изменят жизнь к лучшему

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) – высокоэффективный метод психотерапии, созданный Маршей Линехан во второй половине 1980-х для пациентов с пограничным расстройством личности. В наши дни его используют для лечения множества психических расстройств, таких как депрессия, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, зависимость от психоактивных веществ.

Пациенты с такими диагнозами обычно страдают от экстремальной перемены настроения. Их схема мышления способна моментально увеличить эмоциональный градус.

Создатель ДПТ, доктор Марша Линехан, профессор Вашингтонского Университета, сама страдала пограничным расстройством личности. После того, как её госпитализировали и два года держали под седативными препаратами, чтобы предотвратить попытки самовредительства, Линехан сумела разработать систему, которая, в конце концов, вывела её на путь выздоровления. Так началась ДПТ.

В чём заключается этот метод?

Сегодня ДПТ входит в состав техник когнитивно-поведенческой терапии, она сосредоточена на сочетании двух противоположностей: **принятия** и **изменения** («*люби себя таким, какой ты есть*» и «*нужно стремиться к изменениям*»).

Термин «диалектический» является философским и связан с поиском истины в противоположных мнениях.

Цель ДПТ – помогать людям, которые склонны остро реагировать на эмоциональные ситуации. ДБТ учит клиентов 4 поведенческим навыкам: **осознанности, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости** и **межличностной эффективности**.

Эти навыки пригодятся не только страдающим от психических и психологических проблем; каждый человек с их помощью сможет сделать свою жизнь более наполненной и сбалансированной, научиться справляться со стрессом и управлять своими эмоциями.

Как изменить жизнь к лучшему? Эта проблема возникает перед каждым цивилизованным человеком, даже тогда, когда его не тревожит пограничное расстройство личности.

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность требует нахождения в настоящем моменте. Звучит проще, чем есть на самом деле. Большинство из нас выполняет несколько дел одновременно, и мысли блуждают то в будущем, то в прошлом, то в настоящем.

Как практиковать осознанность? **Наблюдать, описывать и всецело присутствовать в настоящем моменте**. Например, если вы ловите себя на тревожных мыслях, остановитесь и перенаправьте внимание в настоящий момент: сосредоточьтесь на физических ощущениях, наблюдая и проживая их без обдумывания и осуждения. Это получается не сразу, и многие испытывают раздражение, что не способны спокойно подышать 60 секунд без посторонних мыслей. Следует вырабатывать навык самосострадания, и позволять себе быть несовершенным: отвлеклись – ничего страшного, снова сосредоточьтесь. Со временем будет получаться всё лучше, но, помните: цель этой практики – не добиться совершенства, а научиться проживать как можно больше «настоящих моментов».

ПРИЯТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Все слышали, что нужно уметь радоваться мелочам, но на практике этот совет мало кто применяет. Человек склонен концентрировать внимание на том, что плохо и требует исправления. Конечно, следует пересматривать то, что не устраивает, но, чтобы изменить уровень качества жизни, необходимо вырабатывать позитивное отношение. Специалисты ДПТ советуют заниматься чем-то приятным каждый день и осознавать себя эти моменты.

Мы нередко принимаем близких как должное, пренебрегаем ими, думаем о работе во время совместных занятий, хотя продуктивное общение с родными и друзьями влияет на нас самым положительным образом. Необходимо выделять время на это общение, чтобы ощущать поддержку и не вариться в собственных мыслях.

Кроме того, одним из серьёзных источников стресса является постановка больших и далёких целей без разбивки на маленькие шаги – это чрезвычайно отягощает повседневную жизнь. Специалисты ДПТ советуют своим клиентам ставить небольшие достижимые цели и поощрять себя за результат.

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

Эта привычка составляет основу навыков **стрессоустойчивости** и **эмоциональной регуляции**. Она заключается в принятии жизненных обстоятельств без попытки изменить то, что не в нашей власти.

Жизнь гарантирует появление кризисных ситуаций, и многие предпочитают избегать боли, связанной с ними. Но правда в том, что борьба с реальностью или её избегание, напротив, усиливает боль. Когда вы признаёте дискомфорт и проживаете его, это замедляет эмоциональную реакцию и сводит кризис на нет.

Представьте, что вы встали в километровой пробке по пути на работу. У вас множество вариантов: разозлиться, закричать, позволить этому происшествию испортить вам настроение на весь день. Или можно использовать это время на развитие навыков осознанности и признать, что ваши действия никоим образом не смогут повлиять на пробки. Можно проговорить это себе: «*Ситуация неприятная. Мне не нравится, что придётся опоздать на работу. Но разве я могу что-то изменить?*».

Этот навык способен улучшить и **межличностные отношения**. Контакт с людьми требует баланса между заботой о себе и заботой о других, чего непросто добиться без навыка говорить о проблемах открыто и бережно, без способности признавать свои и чужие права внутри отношений. Нужно научиться не убегать от страха сближения, а проживать его и искать решение, которое подойдёт всем участникам отношений.

Кажется, что развитие этих навыков обещает прекрасную жизнь. Марша Линехан действительно верит – на своём примере и на примере своих клиентов, - что прекрасная жизнь доступна каждому, но, чтобы к ней прийти, необходимо сломать старые установки. Цель диалектической поведенческой терапии – изменить поведение клиента навсегда. Для этого ломаются старые привычки и заменяются новыми. Это долгий путь, и лучше его проходить вместе со специалистом, но каждый может воспользоваться советами из этой статьи и применить их, чтобы почувствовать разницу качества жизни.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам:

1) Lianna Tsangarides, Experience the freedom of living in the present: DBT skills anyone can use. Psych Central, December, 29, 2016.
2) Dialectical Behavior Therapy and substance abuse. Journey Pure River.
3) Christina Utti, What is dialectical Behavior Therapy? Valley Recovery Fresno, February 24, 2016.