

# Поведенческая активация

ПА представляет из себя инициацию множества желательных для человека активностей, благодаря чему клиент получает более удовлетворительную жизнь.

В неё также входит мониторинг активностей (ты отслеживаешь, чем занимаешься на протяжении дня) + функциональная оценка твоего поведения + развитие навыков при их дефиците (например, человек не умеет общаться) + планирование действий. Всё это сопровождается увеличением количества позитивных подкреплений, что повышает вероятность повторения желательных активностей в будущем.

## **Поведенческая активация вновь рассматривается как ключевой принцип изменения психотерапии расстройств личности**

Пациенты с расстройствами личности страдают не только из-за специфических мыслей, которые у них возникают, но и из-за их неадаптивной поведенческой реакции на жизненные проблемы. Как следствие, мы утверждаем, что любое лечение расстройств личности должно включать компонент поведенческой активации. Помимо сосредоточения внимания на мыслях и чувствах, врачи должны помогать пациентам планировать, принимать и затем размышлять над новыми моделями поведения, которые направлены как на преодоление дисфункциональных стратегий преодоления трудностей, таких как избегание, так и на достижение целей, соответствующих личным желаниям и мотивам. В этой статье мы обсуждаем, почему принципы поведенческой активации являются частью существующих моделей терапии расстройств личности или отсутствуют в них. Затем мы предлагаем, как можно адаптировать поведенческую активацию к потребностям пациентов с расстройствами личности.

[https://www.researchgate.net/publication/273898018\\_Behavioral\\_activation\\_revisited\\_as\\_a\\_key\\_principle\\_of\\_change\\_in\\_personality\\_disorders\\_psychotherapy](https://www.researchgate.net/publication/273898018_Behavioral_activation_revisited_as_a_key_principle_of_change_in_personality_disorders_psychotherapy)

## **Поведенческая активация при посттравматическом стрессовом расстройстве: метаанализ.**

Эффективность поведенческой активации (БА) при депрессии твердо установлена, и обучение терапевтов БА может занимать меньше времени, чем стандартные вмешательства. Мы провели метаанализ как рандомизированных контролируемых исследований, так и неконтролируемых исследований по использованию БА для лечения посттравматического стрессового расстройства. Исходами, представляющими интерес, были симптомы посттравматического стрессового расстройства, тревога, депрессия и горе. Метод: Метаанализ включал опубликованные исследования, в которых БА служила основной формой лечения симптомов посттравматического стрессового расстройства, независимо от того, было ли посттравматическое стрессовое расстройство первичным или вторичным исходом. Анализы проводились с использованием программного обеспечения Comprehensive Meta

Analysis с моделью случайных эффектов. Результаты: Восемь исследований (3 контролируемых, 5 неконтролируемых) с общим размером выборки 564 участника соответствовали окончательным критериям включения. Первичный анализ контролируемых исследований показал значительное улучшение симптомов посттравматического стрессового расстройства при БА по сравнению со случаем контроля списка ожидания ( $g$  Хеджеса = 1,484) и неконтролируемых ( $g$  Хеджеса = 0,717) исследований. Вторичные анализы показали улучшение состояния тревоги, горя и депрессии (коэффициент  $g$  Хеджеса варьировался от 0,28 до 2,29). Никакой существенной разницы в эффективности не наблюдалось для БА по сравнению с двумя активными условиями сравнения лечения (терапия когнитивной обработки и воздействие через Интернет). Выводы: БА, по-видимому, эффективен при симптомах посттравматического стрессового расстройства.

[https://www.researchgate.net/publication/339892060\\_Behavioral\\_activation\\_for\\_PTSD\\_A\\_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/339892060_Behavioral_activation_for_PTSD_A_meta-analysis)

Ещё несколько ссылок на тему ПА:

1. Индивидуальная поведенческая активация при лечении депрессии: метаанализ.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37068380/>. ПА является эффективным, относительно простым видом терапии, который может широко применяться в различных популяциях.
2. Метаанализ: когнитивная реструктуризация, поведенческая активация и когнитивно-поведенческая терапия при лечении депрессии у взрослых. Всего было включено 45 исследований с 3382 участниками.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34264703/>. Не было доказательств разницы в эффективности между когнитивной реструктуризацией, поведенческой активацией и их комбинацией (КПТ).
3. Стоимость и результаты поведенческой активации в сравнении с когнитивно-поведенческой терапией депрессии (COBRA): рандомизированное контролируемое исследование не меньшей эффективности.  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31140-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31140-0/fulltext). Поведенческая активация так же эффективна в лечении, как и КПТ, при этом требует меньших экономических затрат.

Автор заметки: EXP

---

Revision #1

Created 22 September 2023 18:52:05 by matvey033

Updated 22 September 2023 18:56:39 by matvey033