

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

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: Мета-анализ 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

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