Протокол сессии КПТ

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Автоматические мысли и искажения

Мысль словами клиента и искажение, если оно названо.

4. Глубинные и промежуточные убеждения

Убеждение о себе и правило «если..., то...».

5. Поддерживающий цикл и охранительное поведение

Ситуация → мысль → чувство → поведение → последствие.

6. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

7. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

8. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

9. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии КПТ: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Автоматические мысли и искажения

«Меня уволят за одну ошибку» → катастрофизация.

4. Глубинные и промежуточные убеждения

«Я недостаточно хороша» → «если ошибусь, меня отвергнут».

5. Поддерживающий цикл и охранительное поведение

Перепроверяет отчет 5 раз → тревога ниже на час, уверенность не растет.

6. Договоренности и домашняя работа

Дневник мыслей → 3 записи до вторника.

7. Риски

Не звучали.

8. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

9. План следующей сессии

Проверить мысль «уволят»: поведенческий эксперимент.