Протокол сессии DBT

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. Мишени по приоритету и самонаблюдение за неделю

Мишени от угрожающих жизни до качества жизни и что клиент отмечал за неделю.

4. Цепной анализ

Запускающее событие → уязвимость → звенья → поведение → функция → решение.

5. Навыки

Модуль и навык, на какое звено он нацелен и как получилось.

6. Диалектика: принятие и изменение

Где клиент удерживал и принятие, и изменение, его словами.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии DBT: 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. Мишени по приоритету и самонаблюдение за неделю

Качество жизни → перепроверяет отчет 5 раз за вечер, побуждение оценила на 4 из 5.

4. Цепной анализ

Ошибка в отчете → **неделя плохого сна** → «меня уволят» → 5 проверок → тревога ниже на час.

5. Навыки

Регуляция эмоций, проверка фактов → на звено «уволят», отработали в сессии.

6. Диалектика: принятие и изменение

Синтез → «Мне тревожно, и я все равно могу сдать отчет после одной проверки».

7. Договоренности и домашняя работа

Проверка фактов перед каждой планеркой, отмечать побуждение перепроверить.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Цепочка следующего вечера с перепроверкой, навык на звено сна.