Протокол сесії КПТ

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Автоматичні думки та викривлення

Думка словами клієнта і викривлення, якщо його названо.

4. Глибинні та проміжні переконання

Переконання про себе і правило «якщо..., то...».

5. Цикл, що підтримує проблему, і захисна поведінка

Ситуація → думка → почуття → поведінка → наслідок.

6. Домовленості та домашнє завдання

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

7. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

8. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

9. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії КПТ: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Автоматичні думки та викривлення

«Мене звільнять за одну помилку» → катастрофізація.

4. Глибинні та проміжні переконання

«Я недостатньо хороша» → «якщо помилюся, мене відкинуть».

5. Цикл, що підтримує проблему, і захисна поведінка

Перевіряє звіт 5 разів → тривога знижується на годину, впевненість не росте.

6. Домовленості та домашнє завдання

Щоденник думок → 3 записи до вівторка.

7. Ризики

Не звучали.

8. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

9. План наступної сесії

Перевірити думку «звільнять»: поведінковий експеримент.