

Пациент__Иван. Диагноз: биполярное расстройство, Расстройства, вызванные употреблением нескольких психоактивных веществ
 Дата:04.10.2021

Диаграмма когнитивной концептуализации

Релевантная история жизни		
Высокие достижения в учебе. Отец изменял матери, ушел в новую семью. Во время службы потерял лучшего друга, ЧМТ во время службы. Бывшая жена изменяла мне 3 раза, решили, что дочь останется с бывшей женой, чтобы я мог работать над собой и строить будущее для себя и нее. У подружки медицинские проблемы. Трудности с приемом лекарств.		
Базовые убеждения		
“Я недостаточно хороший” “Я дефектный” “Я слабый”		
Обусловленные оценки/убеждения/правила		
Позитивные оценки: Отношения важны, фокус на позитиве Негативные оценки: Я позволил своему боевому товарищу погибнуть (это я виноват в том, что мой лучший друг погиб). Я ничем не могу помочь своей подружке. Если бы я старался лучше, моя бывшая не изменяла бы мне. Это не должно занимать так много времени, устраивать будущее дочери. Если бы я старался сильнее, моя жизнь была бы лучше. Я должен был контролировать прием лекарств, когда с этим были проблемы, из-за чего я потерял весь свой прогресс		
Компенсаторные стратегии		
В прошлом: порно- и алко- зависимости В настоящем: видеоигры, уход от общения, желание думать о будущем, а не о прошлом, разговоры с подружкой обо всем (“хорошие здоровые беседы”), поддержание тесного контакта с несколькими людьми, которые дают поддержку (например, с матерью), думать о позитивном, долгие размышления, экстернализация стыда и вербальной агрессии (во время мании)		
Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3
Отец на вечеринке представил мне женщину, с которой он изменял матери	Воспоминание о потере лучшего друга во время службы	Необходимость записывать маршрут после использования гугл-карт
Автоматическая мысль	Автоматическая мысль	Автоматическая мысль
Чем она лучше нас? Я здесь только затем, чтобы быть кому-то представленным	Я должен был быть внимательнее. Что, если бы я не так погружался в прослушивание	Почему я не могу запомнить такие простые вещи?

	рации?	
Значение АМ “Я недостаточно хороший”	Значение АМ Я плохой солдат Я некомпетентный	Значение АМ “Я дефектный”
Эмоция Злость, грусть	Эмоция Грусть, вина	Эмоция Злость, грусть
Поведение Драки, употребление наркотиков, избегание ощущения боли	Поведение Алкоголь, избегание чувства утраты, фокус на удовольствиях	Поведение Записывать это, самокритика