

Пациент__Мария. Диагноз: биполярное расстройство II, Генерализованное тревожное расстройство, пограничное расстройство личности
Дата:04.10.2021

Диаграмма когнитивной концептуализации

Релевантная история жизни		
Сочетанное тревожное и биполярное расстройство, болезнь крона, ПОТС, трудности у родителей с регуляцией эмоций, поощрение за сверхконтроль над эмоциями/сверхдостижения, трудности в общении со сверстниками после ухода из спортивной команды, уход из школы, частые госпитализации, самоубийство одноклассника		
Базовые убеждения		
“Я неудачница/дефектная” “Никто не заботится обо мне/я никому не нравлюсь” “Жизнь безнадежна” “Я уязвимая/слабая”		
Обусловленные оценки/убеждения/правила		
Эмоции опасны: если я продолжу пытаться, я смогу найти способ не испытывать эмоции. Если я буду худой, я буду нравиться себе больше. Если я буду больна, другие будут обращать на это внимание, вместо моего психического здоровья. Мне необходима чья-то помощь. Я не могу позволить кому-то увидеть настоящую меня. Если я не болею, я не чувствую идентичности. Я не могу доверять себе в принятии решений. Я не могу контролировать свое настроение. Я не должна испытывать сильных эмоций/делать некомфортные вещи		
Компенсаторные стратегии		
Ограничения, самопорезы, кофеин, злоупотребление лекарствами, лживость, сверхзабоченность здоровьем, самоповреждения, изучение расстройств пищевого поведения, избыточные тренировки, прячется от людей, социальные сети, полагается на терапевта (например, в обучении навыкам), утягивание, питательная трубка, перфекционизм		
Ситуация 1	Ситуация 2	Ситуация 3
Встретила школьную подругу	Чувствует ажитацию по ночам (симптом БАР)	Чувство голода или симптомы болезни крона
Автоматическая мысль	Автоматическая мысль	Автоматическая мысль
Я никогда не буду нормальной и не поступлю в колледж	Это не справедливо! Мне никогда не будет лучше.	Я не должна есть. Если я начну есть, я потеряю контроль. Я не могу есть, если я не чувствую себя

		хорошо
Значение АМ “Я неудачница” “Жизнь безнадёжна”	Значение АМ Жизнь безнадёжна/никакого улучшения	Значение АМ Я не могу себя контролировать
Эмоция Грусть, стыд	Эмоция Грусть, злость	Эмоция Тревога, стыд
Поведение Изоляция	Поведение Самоповреждение, изучение способов суицида, порезы	Поведение Ограничение