**ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ**

**Свёрлышков А.В.**

**Мельникова М.В.**

Инженерно – технологическое отделение

Елабужского института КФУ,

РФ, г. Елабуга

***Аннотация:*** *В данной статье рассмотрена терапия позволяющая изменить привычки и мышление, для облегчения депрессии, тревоги, и других тревожных расстройств. Экспозиционная терапия это прямая встреча клиента со страшным объектом, со своим страхом. Смысл данной терапии держать клиента в пугающей ситуации, с его страхом до момента его преодоления.*

***Abstract:*** *This article discusses therapy that allows you to change habits and thinking, to alleviate depression, anxiety, and other anxiety disorders. Exposure therapy is a direct meeting of the client with a scary object, with his fear. The meaning of this therapy is to keep the client in a frightening situation, with his fear until it is overcome.*

***Ключевые слова:*** *методы терапии, экспозиционная терапия*

***Keywords:*** *methods of therapy, exposure therapy*

Экспозиционная терапия — это часть семейства психотерапевтических методов, известных как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

КПТ направлена на то, чтобы помочь нам изменить свой образ мышления и привычки таким образом, чтобы облегчить депрессию, тревожность, злоупотребление психоактивными веществами и другие проблемы.

Экспозиционная терапия помогает постепенно улучшать свою способность справляться с пугающими вещами. Практикуя упражнения, называемые «экспозициями», люди постепенно начинают меньше реагировать на вещи, которые вызывают у них беспокойство.

Во время экспозиции вы проводите время, представляя — или наблюдая в реальности — что-то, что вызывает у вас серьезное беспокойство. Чем дольше длится экспозиция, тем сильнее утихнет ваше беспокойство.

Регулярное экспозиции — это научно доказанный способ улучшить симптомы различных тревожных расстройств.

Экспозиционная терапия обычно включает несколько месяцев еженедельных терапевтических сеансов.

Существует 3 типа методов экспозиционной терапии:

1. Экспозиция in vivo

Упражнение по экспозиции in vivo — это упражнение, которое предполагает физическое присутствие чего-то, что вас пугает.

2. Воображаемая экспозиция

Упражнение на воображаемую экспозицию — это упражнение, в котором вместо того, чтобы увидеть или прикоснуться к чему-то, что вас пугает, вы как можно ярче представляете это.

3. Экспозиционная терапия виртуальной реальности

Виртуальная реальность — это технология, которая впервые была использована в экспозиционной терапии в 1990-х годах.

Ранние приложения предполагали его использование для помощи людям, которые боялись летать, или военным с посттравматическим стрессовым расстройством. Это гибрид воображаемой и in vivo экспозиции.

Экспозиционная терапия также может помочь в лечении ряда тревожных расстройств:

1. Экспозиционная терапия ОКР

При лечении обсессивно-компульсивного расстройства часто используется форма терапии под названием «Экспозиция и предотвращение реакций/ритуалов» (Exposure and Response Prevention, ERP).

2. Длительная терапия посттравматического стресса

Экспозиционная терапия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) также известна как терапия длительным воздействием (Prolonged Exposure, PE).

Эта терапия обычно включает воображаемое воздействие и воздействие in vivo. Она может быть полезна для переживших сексуальное насилие, дорожно-транспортные происшествия, насильственные преступления, военные действия и другие травмирующие события.

3. Экспозиционная терапия социальной тревожности

Экспозиционная терапия может быть очень полезной для людей с социальным тревожным расстройством.

Соответствующие упражнения на экспозицию могут включать в себя разговор с кем-то, кого вы предпочитаете избегать, чтение чего-то в присутствии других или светскую беседу, когда обычно вы этого не делаете.

4. Экспозиционная терапия фобий

Например, если у вас фобия змей, это может означать поход в зоомагазин, чтобы посмотреть на змей в течение 20 минут.

Если у вас фобия вождения, это может быть короткая поездка по вашему району. При постоянном повторении подобные упражнения, выполняемые под руководством психотерапевта, часто приводят к излечению фобии.

Список литературы:

1. Александров А. А. Интегративная психотерапия. СПб. : Питер, 2009- 352 с.
2. Диагностика оценочной тревожности / В.Н. Карандашев, Ч. Спилбергер, М. С. Лебедева. СПб. : Речь, 2004 - 80 с.
3. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги //Тревога и тревожность: Хрестоматия. М. : Пэр Сэ, 2004 239 с. С. 75-84.