



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

за підтримки Інституту психічного здоров'я
Українського Католицького Університету

та Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії

презентують у ЛЬВОВІ

ЧОТИРЬОХРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ»

акредитовану у повній відповідності до Європейських стандартів освіти когнітивно-поведінкової терапії та таку, що веде до можливості акредитації як когнітивно-поведінкового психотерапевта у відповідності до стандартів Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (ЕАВСТ) та одержання євросертифікату з КПТ

Структура програми та її основні складові: ► чотири роки навчання: 16 трьохденних модулів у Львові, по чотири протягом кожного року навчання - щонайменше 300 годин очного навчання. ► 400 год. організованої самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, перегляд відео технік, робота у групах відпрацювання навичок та інтерв'її, виконання домашніх завдань та ін.) ► 200 год. супервізованої клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами "проведеними" від початку до завершення терапії, з трьома різними видами проблем щонайменше ► 85 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відео записів для супервізії щодо щонайменше трьох клієнтів ► Оцінювання двох повних аудіо/відео записів сесій за шкалою компетентності КПТ терапевта ► Два письмові описи випадків та дипломна робота ► Підсумковий іспит та практичний залік

Керівник програми: Олег Романчук, лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр, акредитований терапевт/супервізор/викладач методу КПТ, директор УІКПТ (Львів)

Прийом аплікаційних заявок до: 30 квітня 2019 р.

Вступні іспити: 25 травня 2019 року (Львів/Київ)

Початок навчання (перший модуль): 9-11 вересня 2019 р.

Офіційний сайт програми та УІКПТ: www.i-cbt.org.ua Адреса для листування: i.cbt.org.ua@gmail.com

Зміст

Вступ.....	3
Навчальні цілі програми.....	6
Складові програми	8
Організація та зміст навчальної програми	10
Викладачі/супервізори програми	13
Додаткові спеціалізовані модулі.....	15
Онлайн навчальна програма Оксфордського центру когнітивної терапії.	16
Процедура оцінювання та акредитації.....	17
Умови вступу та процедура зарахування на програму.....	19
Вартість навчання та інформація про стипендії.....	20
10 причин чому варто вивчати КПТ.....	21
+ 5 причин чому варто вивчати КПТ саме на програмах УІКПТ:	22

Вступ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з провідних, сучасних, науковообґрунтованих методів психотерапії. Вона базується на усвідомленні того, що при багатьох психіатричних розладах та психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримують розвиток, утримання існуючих проблем та розладів. Відповідно критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психотерапевта клієнт намагається змінити дисфункційні, негативні взірці та цикли мислення та поведінки на більш реалістичні та такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще. Когнітивно-поведінкова терапія базується на стосунку партнерської співпраці між клієнтом та терапевтом. У процесі спільного дослідження існуючих проблем терапевт та клієнт вибудовують спільне розуміння проблеми/розладу, формулюють цілі та тоді співпрацюють над їх досягненням. Це передбачає активну участь клієнта у процесі терапії, виконання ним домашніх завдань, орієнтацію на те, щоб зрештою змогти бути собі самому «психотерапевтом». Когнітивно-поведінкова терапія використовує широкий, інтегративний арсенал технік та втручань (у тому числі з інших методів психотерапії), використовуючи їх у індивідуальному випадку кожного клієнта на досягнення терапевтичних цілей (детальнішу презентацію методу КПТ див. на сайті програми).

Ефективність когнітивно-поведінкової терапії при багатьох психіатричних розладах встановлена ґрунтовними науковими дослідженнями. У сучасну еру доказової медицини КПТ має наукові докази ефективності щодо ряду найбільш поширених психіатричних розладів. Відповідно сучасними протоколами професійних асоціацій психіатрів та психотерапевтів, міністерств охорони здоров'я та ВООЗ КПТ є рекомендована як одне з «втручань першого вибору» при депресії, обсессивно-компульсивному розладі, панічному розладі з агорафобією, генералізованому тривожному розладі, соціальній та інших фобіях, посттравматичному стресовому розладі, розладах харчової поведінки, а також входить у «пакет» рекомендованих втручань при психотичних розладах, біполярному розладі, проблемах зловживання/залежності від психоактивних речовин. Інтенсивно розвивається в напрямку терапії **особистісних розладів** модифікована форма КПТ – схема-терапія. КПТ має також прикладне застосування у лікуванні розладів сну, проблем адаптації до хронічних соматичних розладів, хронічного болю, проблем надмірної ваги, дисфункцій у сексуальній сфері та багатьох інших. **КПТ займає також важливе місце у системі охорони психічного здоров'я дітей та підлітків – вона є одним з основних методів терапії поведінкових та емоційних розладів у цій віковій категорії.** Сучасна КПТ має багато напрямків та модифікацій, вона застосовується у форматі індивідуальної, сімейної та групової роботи. На основі КПТ розроблені також чисельні програми самодопомоги у формі книг, відео та он-лайн програм. Так само розроблена і застосовується модель КПТ-консультування («КПТ+») орієнтовного на покращення якості життя, сприяння самореалізації, плекання психологічного благополуччя, інтерперсональних навичок, особистісного розвитку та ін. КПТ з повагою ставиться до інших напрямків психотерапії, є відкритою до діалогу та інтеграції знань із суміжних областей психіатрії, психопатології, нейробіології, соціальних наук та ін. Втім КПТ не є монолітною, у її руслі є багато напрямків, «течій», вона динамічно розвивається на основі інтеграції нових наукових знань, творчого клінічного підходу та критичного емпіричного дослідження власних теоретичних моделей та практичних підходів. Тож не дивно, що з огляду на вищезгадані фактори у ряді Європейських країн розвиток КПТ інтенсивно підтримується урядовими програмами з метою забезпечення її доступності широкому колу потребуючих осіб, а **вивчення КПТ як методу у багатьох західних країнах входить у обов'язкову програму освіти клінічних психологів, психотерапевтів, психіатрів.**

Детальніше про метод КПТ можна довідатися з відповідної сторінки веб-сайту УІКПТ.

Дана навчальна програма є «цілісною» освітньою програмою у методі когнітивно-поведінкової терапії. Вона розроблена у повній відповідності до стандартів освіти КПТ Європейської Асоціації КПТ (EABCT – див. www.eabct.com – «Standards for Training and Accreditation of Cognitive and/or Behaviour Therapists», 2009). Український інститут когнітивно-поведінкової терапії є акредитованим навчальним закладом з КПТ згідно процедури акредитації навчальних програм Української асоціації КПТ, яка є у свою чергу дійсним акредитованим членом Європейської асоціації КПТ - **відповідно за бажанням усі випускники даної програми, які її успішно завершили, можуть підтвердити акредитаційний сертифікат УІКПТ європейським сертифікатом з КПТ (без додаткової здачі іспитів, виключно на запит УІКПТ).**

Моделлю для побудови даної програми була аналогічна програма Оксфордського центру когнітивної терапії - провідного британського центру навчання КПТ з 20-річним досвідом викладання методу когнітивно-поведінкової терапії - дана програма за кількістю годин, структурою та методологією навчання вповні відповідає аналогічній програмі наших Оксфордських партнерів і консультантом з розробки даної програми та супервізором у її втіленні був Дейвід Вестбрук, екс-директор Оксфордського центру когнітивної терапії.

Дана програма є програмою «післядипломної» освіти – вона не дає первинної освіти (психолога, психіатра), але дає можливість фахівцям, які мають відповідну, визнану державою освіту, яка дозволяє займатися практикою психотерапії чи психологічного консультування, отримати додаткову спеціалізацію у цьому сучасному, ефективному методі психотерапевтичної допомоги.

Важливим акцентом у даній програмі є також навчання студентів загальних основ ведення психотерапевтичної практики: організації приватної практики, навичок роботи у команді, турботи про власний професійний/особистісний розвиток, захисту від професійного вигорання і т.п. Велику увагу в програмі приділено також повторенню основ психіатрії/психопатології/нейробиології та інтеграції цих знань з моделлю КПТ.

Дана програма є «базовою» програмою освіти у КПТ. Вона розроблена і викладається акредитованими викладачами УІКПТ на основі сучасних світових стандартів викладання КПТ. Дана програма дозволяє фахівцям здобути «класичну» сучасну освіту у КПТ та здобути компетентності щодо лікування основних психічних розладів за допомогою емпірично обґрунтованих КПТ-втручань. Її ціллю є підготовка психотерапевта «широкого профілю» (аналогія у медицині до сімейного лікаря). Така широка базова освіта дає можливість також до поглибленої спеціалізації в окремих спеціалізованих галузях та підходах сучасної КПТ. Велику увагу зроблено теж на формування широкого спектру компетентностей, що дозволяють працювати у різноманітних сферах охорони психічного здоров'я – як превентивних (коучінг, програми плекання стресостійкості, особистісного розвитку, психічного благополуччя, подружніх стосунків, батьківства та ін.), так і клінічно-орієнтованих (лікування специфічних психічних розладів).

Український інститут КПТ пропонує також цілий ряд додаткових спеціалізованих програм із залученням провідних фахівців Європейської та світової спільноти КПТ, для осіб, що здобули чи є в процесі здобуття базової освіти з КПТ.

Так само студенти даної базової навчальної програми отримують повний безтерміновий доступ до онлайн-бібліотеки УІКПТ, яка містить записи цілого ряду семінарів, що уже відбулися в минулому у викладанні як закордонних, так і у українських викладачів, слайди презентацій, відео технік та інші цінні навчально-методичні матеріали. Бібліотека постійно поповнюється новими матеріалами.

Залучення провідних світових експертів з КПТ, у тому числі з різних сучасних напрямків та модифікацій КПТ, спеціалізованих у окремих галузях її застосування, дає можливість УІКПТ створити найсучасніші

можливості навчання та розвитку для українських фахівців та гарантувати справді європейського рівня освіти у цьому психотерапевтичному напрямку та сприяти встановленню високих стандартів освіти та практики психотерапії в Україні.

Відповідно до рекомендацій Європейської Асоціації КПТ дана базова навчальна програма включає у себе:

- **Вивчення теоретичних засад та практичних методів КПТ** (загалом 700 навчальних год.). Щонайменше 300 з цих годин – шляхом безпосередньої участі у шістнадцятьох трьохденних теоретично-практичних семінарах, які будуть націлені на те, щоби допомогти учасникам освоїти теорію КПТ та її застосування при різного роду психіатричних розладах та проблемах, а також на практичне відпрацювання основних технік та втручань (цьому буде присвячено щонайменше 50% часу семінарів). Учасники також самостійно опрацьовуватимуть відповідну літературу (обов'язковими є чотири базові підручники з КПТ), виконуватимуть відповідні домашні завдання, зустрічатимуться в групах відпрацювання практичних навичок та інтервізії, опрацьовуватимуть навчальні ресурси онлайн-бібліотеки УІКПТ, зокрема розроблені викладачами УІКПТ відеодемонстрації технік КПТ. УІКПТ забезпечує кожного учасника базовим підручником – українським перекладом сучасного підручника з КПТ під редакцією Дейвіда Вестбрука – «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» (видавництво «Свічадо», 2014). Додатковою опцією для учасників даного проекту буде навчання через дистанційну он-лайн навчальну програму Оксфордського центру КПТ.
- **Супервізовану практику когнітивно-поведінкової терапії** – загалом щонайменше 200 годин клінічної практики мінімум з восьма клієнтами з трьома різними типами розладів/проблем. Ця практика буде супервізуватися з обов'язковим представленням аудіо/відео матеріалів на супервізію у щонайменше трьох випадках, які студент має «провести» від початку до завершення терапії. Загальна кількість годин супервізій – щонайменше 85 год. (1 академічна година = 45 хв). Поруч з супервізіями студенти матимуть також нагоду взаємної підтримки та допомоги у інтервізійних групах. Так само мають місце «технічні» супервізії в ході яких супервізується володіння техніками КПТ.
- **Періодичне оцінювання набутих знань та навиків** – шляхом тестування/іспитів, оцінки аудіо/відеозаписів сесій за допомогою стандартизованої шкали компетентності КПТ-терапевта, оцінки письмових робіт (двох описів випадків і дипломної роботи).

Навчальні цілі програми

У процесі навчання студенти даної програми повинні набутися загальне розуміння теорії когнітивно-поведінкової терапії, розуміння у світлі цієї теорії моделі основних психіатричних розладів та стратегій і методів когнітивно-поведінкової терапії щодо того чи іншого розладу. Дана програма готує студентів до роботи з основними психіатричними розладами: депресією, тривожними розладами (генералізованим тривожним, соціальною фобією, простими фобіями, панічним розладом з агорафобією, obsесивно-компульсивним розладом, іпохондричним розладом), посттравматичним стресовим розладом, розладами харчової поведінки, зловживанням/ залежністю від психоактивних речовин у дорослих, а також основам застосування технік КПТ у роботі з дітьми та підлітками (для більш поглибленого вивчення КПТ з дітьми і підлітками УІКПТ пропонує додаткову спеціалізовану навчальну програму). Студенти отримують також підготовку щодо допомоги особам з іншими поширеними проблемами, з якими звертаються пацієнти за психотерапевтичною допомогою, такими як інтерперсональні труднощі, пережиття втрати, порушення адаптації при різного роду життєвих стресах та випробуваннях (напр., діагноз хронічного/термінального захворювання, розлучення, неповносправність та ін.). Дана навчальна програма дає також базові знання щодо роботи у моделі КПТ з розладами особистості, комплексним посттравматичним розладом, людьми з психотичними розладами, застосуванням КПТ щодо інтерперсональних проблем (подружжя та ін.), знайомить з новітніми напрямками КПТ (схема-терапія, «майдфулнес»-підхід, терапія орієнтована на співчуття та ін.) і відкриває можливості подальшої спеціалізації у даних підходах. Однією з цілей даної програми є підготовка фахівців не лише у сфері лікування розладів, але й так званої «КПТ+» - роботи на плекання психологічного благополуччя, стресостійкості, особистісного розвитку та самореалізації, сприяння інтерперсональній ефективності, зокрема у подружній та батьківській ролі. Сподіваємося, що це дозволить фахівцям мати широкий спектр клієнтів та можливостей професійної реалізації, а також плекатиме розвиток як терапевтичного, так і превентивного блоку сфери послуг охорони психічного здоров'я. Дана програма не готує викладачів/супервізорів методу КПТ – для цього потрібна насамперед акредитація у КПТ, після якої належний практичний досвід та додаткова освіта – втім ця опція відкрита для випускників даної програми у майбутньому і ми сподіваємося, що дана програма плекатиме загалом розвиток національної КПТ-спільноти та української школи КПТ.

Важливою ціллю даної програми є не лише навчання КПТ як методу, але навчання належних навиків для праці психотерапевтом (зокрема, для прикладу, навик організації приватної практики, розвиток клінічних програм, просвітницька активність ведення картки пацієнта, роботи у команді, захисту від вигорання, роботи над власним професійним/особистісним розвитком і т.п.).

В процесі навчання очікується, що студенти набудуть наступні знання та навик:

1. Уміння обстежувати, розуміти та будувати діагностичне формулювання кожного клінічного випадку у КПТ- моделі:
 - a. Демонструвати належні навик ефективного проведення діагностичної бесіди з використанням відповідних навиків слухання, інтерв'ювання, відповідного вербального та невербального спілкування.
 - b. Уміти використовувати відповідні діагностичні методики та інструменти (опитувальники, рейтингові шкали, техніки спостереження та ін.) та належним чином їх інтерпретувати.
 - c. Розуміти проблеми пацієнта у робочій моделі КПТ.
 - d. Уміти спільно з пацієнтом будувати діагностичне формулювання, встановлювати терапевтичні цілі і планувати терапію.
 - e. Підсумовувати, порівнювати, співставляти теоретичну модель КПТ з іншими моделями психіатричних розладів у такий спосіб, щоб досягати оптимального розуміння кожного

випадку та вибору найбільш ефективних стратегій та методів допомоги кожному клієнту.

2. Уміти належно застосовувати широкий спектр психотерапевтичних втручань при основних психіатричних розладах (їх було перераховано вище):
 - a. Демонструвати належні знання і практичні навички щодо застосування КПТ-втручань, які є науково обґрунтовані та щодо яких є докази їх ефективності при тому чи іншому психіатричному розладі.
 - b. Бути освіченим у суміжних спеціальностях та загалом науці психіатрії та психотерапії, розуміти внесок і цінність інших підходів, наявність відповідних наукових даних та доказової бази щодо їх ефективності при тому чи іншому психіатричному розладі.
 - c. Уміти співпрацювати з клієнтом у процесі психотерапії, пояснюючи йому відповідні аспекти праці, узгоджуючи цілі і стратегії, навчаючи клієнта відповідних технік, делегуючи йому належну частину праці у формі домашніх завдань, допомагаючи йому з часом ставати «самому собі психотерапевтом».
 - d. Використовувати відповідний арсенал методик оцінювання (опитувальники, шкали та ін.) для моніторингу ефективності терапії.
3. Будувати, підтримувати та завершувати терапевтичний стосунок:
 - a. Уміти будувати з клієнтом партнерський стосунок співпраці щодо досягнення цілей психотерапії.
 - b. Встановлювати і утримувати належні професійні границі.
 - c. Уміти оцінювати наявність ризику/небезпеки для пацієнта, терапевта чи інших осіб і ефективно реагувати у відповідних випадках.
 - d. Бути свідомими та належним чином дотримуватися етичних та юридичних аспектів психотерапевтичної практики.
 - e. Усвідомлювати можливий вплив власного психологічного стану, особистісних характеристик, моральних, релігійних цінностей на психотерапевтичний процес та терапевтичний стосунок – і уміти в належний спосіб (при потребі залучаючи допомогу у формі супервізії та ін.) вирішувати можливі проблеми та загрози.

Складові програми

1. **Навчання теорії та практики когнітивно-поведінкової терапії.** Загалом 625 навчальних годин. Воно буде реалізовуватися шляхом:
 - a. Теоретично-практичних семінарів-модулів (загалом 16, трьохденних, чотири семінари в рік). Передбачено 16 модулів, загальною тривалістю щонайменше 300 академічних годин.
 - b. Роботою у групах відпрацювання практичних навичок – щонайменше 100 годин.
 - c. Структурованим самостійним навчанням, яке включає опрацювання рекомендованої літератури (чотири підручники є для обов'язкового опрацювання), перегляд відеодемонстрацій технік, виконанням домашніх завдань та ін. – щонайменше 300 год. самоосвіти.
 - d. Учасники програми отримують доступ до онлайн-бібліотеки УІКПТ, яка містить велику кількість інформаційно-ресурсних матеріалів з КПТ, що дає можливість студентам знаходити необхідні навчальні матеріали, статті по темах, яка їх цікавить, матеріали необхідні для написання дипломної роботи, шкали/опитувальники для використання у клінічній практиці з пацієнтами, відеобібліотеку з демонстраціями технік КПТ і т.п.
 - e. Додаткова опція для бажаючих (за окрему плату): самостійне опрацювання учасниками програми он-лайн навчальних семінарів Оксфордського центру когнітивно-поведінкової терапії (субтитрованими на російську мову): семінарів базового рівня – протягом першого року навчання і семінарів поглибленого рівня – протягом другого-третього року навчання.
2. **Супервізована клінічна практика КПТ:**
 - a. Студент повинен собі самостійно організувати клінічну практику у ролі психотерапевта з другого року навчання.
 - b. Загалом студент повинен набрати щонайменше 200 годин клінічної роботи методом КПТ щонайменше з восьма клієнтами і щонайменше з трьома типами психічних розладів (для прикладу, депресія, ОКР, соціальна фобія, булімія та ін.).
 - c. Щонайменше у трьох випадках студент має отримати письмову згоду на аудіо/відео запис терапевтичних сесій (з дотриманням усіх вимог конфіденційності) для представлення цих записів на супервізію та оцінювання. Відповідно щонайменше три випадки студент має «провести» від початку до завершення терапії під супроводом супервізора.
3. **Супервізії:**
 - a. Загалом щонайменше 85 годин супервізій. Від студентів очікується представлення власного випадку на кожній супервізії.
 - b. Супервізії відбуватимуться щомісячно у міні-групах очно (для студентів зі Львова та Києва) чи дистанційно (із застосуванням дистанційних онлайн-супервізій для студентів з інших міст) – з частотою один раз у місяць (лише в часі першого року регулярність дещо інша з огляду на специфіку практичних супервізій пов'язаних з спеціальними домашніми завданнями).
 - c. Інтервізії в інтервізійних групах – загалом щонайменше 40 годин.
4. **Індивідуальна навчальна терапія** (рекомендована усім учасникам програми, по можливості у методі КПТ) **та робота над власним особистісним розвитком**, поглибленням саморозуміння та застосування принципів КПТ до власного життя. Попри те, що власна навчальна терапія є необов'язковою, а лиш рекомендованою, усі студенти повинні продемонструвати належне розуміння себе, своєї особистості та своїх можливих особистісних труднощів, які можуть бути заторкнуті в умовах психотерапії та здатність до адекватного їх вирішення, «самопсихотерапії».
5. **Оцінювання** – у формі тестів/іспитів, письмових робіт, оцінювання аудіо записів терапії, письмових описів випадків та дипломної роботи та ін. (див. нижче).

Вимоги до учасників програми:

На програму можуть бути зараховані особи, які відповідають наступним вимогам:

1. Мають завершену вищу освіту, підтверджену відповідним дипломом, сертифікатом у наступних спеціальностях: лікар-психіатр/психотерапевт, психолог, соціальний працівник. (Примітка: як виняток за рішенням приймальної комісії можуть прийматися студенти/інтерни, що навчаються на останньому році навчання за вищезгаданими спеціальностями і близькі до завершення даної освіти). Звертаємо увагу, що представникам інших спеціальностей (як медичних, так педагогічних та інших) необхідно спершу здобути одну з зазначених вище спеціальностей для роботи у сфері охорони психічного здоров'я (наприклад, психології як другої вищої освіти) і лиш тоді можлива спеціалізація у когнітивно-поведінковій психотерапії на програмі УІКПТ, яка є програмою післядипломної освіти.
2. Мають належний рівень знань, відповідно до здобутої освіти, у сфері психології розвитку, психопатології, психіатрії та наркології, соціальної нейробіології, основних теоріях психотерапії та основах клінічного консультування.
3. Мають належні комунікативні вміння та практичні навички консультування відповідно до здобутої освіти (побудова терапевтичного стосунку, активне слухання, невербальне спілкування та ін.).
4. Мають загальне добре розуміння сфери охорони психічного здоров'я та зрілу професійну самоідентифікацію та мотивацію до роботи у даній сфері.
5. Бути особистісно зрілими людьми. Мати добре сформовані навички турботи про власне психологічне благополуччя та зріст (інтроспекція, розуміння себе, праця над завданнями внутрішнього розвитку, усвідомлення власних психологічних труднощів чи проблем та належна робота над ними і т.п.).
6. Добре розуміти і дотримуватися у клінічній практиці етичних стандартів психотерапевтичної практики.
7. Мати розуміння основ когнітивно-поведінкової терапії та належну мотивацію щодо поглибленого її вивчення та застосування у клінічній практиці.
8. Мають можливість реалізувати усі вимоги даної програми (зокрема бути присутніми на усіх семінарах, брати участь у супервізіях та інтервізійних групах, час на опрацювання рекомендованої літератури, можливість організувати собі належну клінічну практику з відповідними категоріями клієнтів, кошти на оплату вартості навчання, готовність до виконання письмових робіт, можливість аудіо/відео запису окремих терапевтичних сесій, базову комп'ютерну грамотність та ін.).

Організація та зміст навчальної програми

Структурно даний проект розбито на вісім семестрів, кожен семестр тривалістю півроку включає у себе два трьохденних модулі.

Загальна тематика модулів і повний перелік тем, що будуть висвітлені у процесі навчання:

- Вступ у теорію КПТ.
- Обстеження і формулювання у моделі КПТ
- Основні навички і техніки КПТ: загальні, когнітивні, поведінкові
- Додаткові/спеціальні техніки КПТ
- Робота з глибинними і проміжними переконаннями у КПТ. Низька самооцінка, перфекціонізм та інші поширені особистісні проблеми.
- КПТ депресії. КПТ при суїцидальних намірах.
- КПТ тривожних розладів: соціальна фобія, прості фобії, obsесивно-компульсивний розлад, панічний розлад та агорафобія, генералізований тривожний розлад
- КПТ при «тривозі за здоров'я» (іпохондричний розлад та ін.)
- КПТ з людьми хронічно/термінально хворими, онкохворими. КПТ розладів адаптації у людей з соматичними розладами.
- Робота зі страхом смерті та іншими екзистенціальними питаннями у КПТ
- КПТ при хронічному больовому синдромі.
- КПТ посттравматичного стресового розладу
- КПТ при пережитті втрати і при ускладненої реакції втрати
- Основи КПТ (і схема-терапії) при розладах особистості.
- КПТ розладів харчової поведінки
- КПТ модель самоконтролю. Мотиваційне інтерв'ювання. КПТ при розладах імпульс-контролю та інших проблем пов'язаних з порушенням самоконтролю.
- Вступ у КПТ при зловживанні/залежності від алкоголю та інших психоактивних речовин
- Вступ у КПТ «важких» психіатричних розладів: важкі/психотичні форми депресії, манія (і біполярний розлад), шизофренія
- Спеціальні формати застосування КПТ: групова КПТ, сімейна/подружня КПТ, використання програм КПТ-самопоміи. Модель проведення тренінгів у КПТ.
- КПТ інтерперсональних проблем. КПТ подружніх проблем.
- Особливості застосування КПТ зі «спеціальними» категоріями клієнтів: чоловіки/жінки (гендерні аспекти), особи похилого віку, люди з особливими потребами, специфічні етнічні групи та ін.
- Основи КПТ з дітьми та підлітками. КПТ орієнтоване на підтримку стосунків батьки-діти.
- Специфічні проблеми та застосування КПТ при них: розлади сну, «контроль злості», надмірна вага, «стрес»/професійне вигорання та інші.
- Вступ у сучасний розвиток КПТ - підходи «третьої хвилі»: майндфулнес, КПТ орієнтована на співчуття, терапія зобов'язання та прийняття та ін.
- Розвиток навичок само-супервізії та використання інтервізій та супервізій щодо поширених труднощів терапії: проблеми терапевтичного альянсу, коморбідності, низька мотивація, негативні системні впливи та ін.
- Коучінг у моделі КПТ та «КПТ+»: КПТ орієнтоване на особистісний зріст, самореалізацію, розвиток інтерперсональних навичок, плекання психічного благополуччя та стресостійкості.
- Професійний розвиток у КПТ. Приватна практика: принципи організації та ведення. Життя у ролі психотерапевта: основи само-менеджменту.

Перший рік: вступний

Студенти отримують базове розуміння теорії КПТ та набувають досвіду та вправності у застосуванні основних технік КПТ загалом та зокрема їх застосуванні при лікуванні депресії.

За цей семестр студенти повинні оволодіти навиками проведення діагностичного інтерв'ю та побудови діагностичного формулювання у моделі КПТ. Вони повинні оволодіти також навиками побудови терапевтичного стосунку, «соціалізації» клієнта у модель КПТ, встановлення терапевтичних цілей, структуруванню терапії та окремої терапевтичної сесії, техніки Сократівських діалогів, основним технікам когнітивного реструктурування (у роботі з негативними автоматичними думками, перцептивними спотвореннями, дисфункційними правилами та припущеннями та негативними глибинними переконаннями/схемами), а також основним поведінковим втручанням. Протягом цього семестру студенти опрацьовують книжку Дейвіда Вестбрука «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію», Джудіт Бек «Когнітивна терапія» та Аарона Бека «Когнітивна терапія депресії». Так само студенти регулярно зустрічаються у групах для відпрацювання практичних навичок, здобуття власного досвіду КПТ для самодопомоги та інтервізії. Групи будуть відповідно організовані і структуровані. До відповідних завдань опрацювання практичних навичок проводяться супервізії з аналізом відео застосування технік. В кінці першого року студенти здають іспит на основі якого їм надається допуск до клінічної практики у ролі «інтерна КПТ» під супервізією на термін п'яти років.

Другий-четвертий роки навчання: здобуття клінічних компетентностей

Протягом цього часу студенти вивчатимуть теоретичні та практичні основи роботи методом КПТ з основними, найбільш поширеними психіатричними розладами щодо яких є доказова база ефективності методу КПТ, а також можливості застосування КПТ у форматі «КПТ+» у сфері коучінгу, плекання особистісного розвитку, розвитку превентивних програм.

Протягом цього часу студенти опрацьовують відповідну рекомендовану літератури, відеодемонстрації технік та інші компоненти структурованої програми самоосвіти. З другого року навчання студенти приступають до супервізованої клінічної практики. Щомісячно відбуваються супервізії по випадках, що їх ведуть студенти (загалом десять супервізій щороку). Так само студенти беруть участь у групах інтервізії. Студенти подають у відповідності до термінів аудіо/відеозаписи терапевтичних сесій на оцінювання, письмові описи випадків та дипломну роботу.

В останньому семестрі студенти здають загальний іспит з теоретичних знань та залік з практичних навичок, а також проходять оцінювання на основі шкали оцінки компетентностей КПТ. На основі успішної здачі іспиту та усіх форм оцінювання студентам присвоюється акредитація когнітивно-поведінкового терапевта.

Факультативні можливості подальшого навчання: супервізована клінічна практика

У випадку, якщо студент протягом чотирьох років навчання не здобув необхідних компетентностей (за результатами оцінювання), не мав можливості у повній мірі виконати вимоги навчальної програми (наприклад, години клінічної практики, описи випадків, аудіозаписи сесій, кількість клієнтів), то як факультатив студентам пропонуються додаткові супервізійні семестри, які включають виключно супервізії в групі та необхідні процедури оцінювання (звісно, що при бажанні студент може самостійно організувати для себе необхідні додаткові супервізії індивідуально за межами УІКПТ).

У випадку, якщо студент не здобув акредитації в часових межах програми, то він може продовжувати практику КПТ виключно у ролі психотерапевта-інтерна максимум протягом п'яти років після завершення програми за умови наявності регулярних щомісячних супервізій у акредитованого супервізора (домовленість про такі супервізії є індивідуальною відповідальністю студента), після чого

його допуск до клінічної практики втрачає чинність і він повинен у індивідуальному порядку пройти переатестацію. Протягом цього часу КПТ-інтерн може у індивідуальному порядку звернутися в акредитаційну комісію УІКПТ з метою погодження процедури необхідного оцінювання та акредитації як КПТ-терапевта. Практика КПТ (і рекламування власних послуг клієнтам як КПТ) без наявності відповідної акредитації є порушенням етичних стандартів УІКПТ та УАКПТ

Мова викладання: українська. Втім учасники можуть вільно користуватися у спілкуванні між собою і з викладачами тією мовою, якою їм зручно (наприклад, російською) і їх зрозуміють. Так само домашні завдання, аудіозаписи сесій можна подавати на рідній для студента і зрозумілій для супервізора мові, зокрема російській.

Викладачі/супервізори програми

Уся команда викладачів/супервізорів УІКПТ є акредитованими викладачами/супервізорами методу КПТ.



Олег Романчук, лікар-психотерапевт, дитячий та підлітковий психіатр, акредитований терапевт/викладач/супервізор КПТ. Спеціалізація: робота з дітьми та підлітками, дорослі з тривожними розладами, ПСТР, депресією, особистісними розладами, робота з втратою. Додаткова акредитація у схема-терапії та EMDR.



Катерина Явна, психолог, акредитований КПТ-терапевт (з дітьми, підлітками та дорослими) та супервізор/викладач методу КПТ. Спеціалізація: робота з дітьми дошкільного віку, з дітьми з розладами харчової поведінки, діти з розладами поведінки. Дорослі з тривожними розладами.



Валентина Паробій, психолог, акредитований КПТ-терапевт та супервізор/викладач методу КПТ. Спеціалізація: тривожні розлади, інтерперсональні проблеми, особистісні розлади. Додаткова спеціалізація у схема-терапії.



Данилкова Ірина, лікар, акредитований КПТ-терапевт та супервізор/викладач методу КПТ. Спеціалізація: депресія, тривожні розлади, дизморфобічний розлад, особистісні розлади. Додаткова спеціалізація у схема-терапії.



Ліда Романчук, психолог, акредитований КПТ-терапевт (з дітьми, підлітками та дорослими) та супервізор/викладач методу КПТ. Спеціалізація: робота з дітьми та сім'ями, ПСТР, тривожні розлади, особистісні розлади. Додаткова спеціалізація у схема-терапії.



Сергієнко Оля, лікар-психотерапевт, акредитований КПТ-терапевт та супервізор/викладач методу КПТ. Спеціалізація: КПТ тривожних розладів, депресії, робота з вагітними та породіллями.



Карачевський Андрій, лікар-психіатр, психотерапевт, акредитований КПТ-терапевт та супервізор методу КПТ. Спеціалізація: робота з uzалежненнями, тривожними розладами, депресію, посттравматичним стресовим розладом.



Нетлюх Галина, психолог, акредитований КПТ-терапевт, супервізор методу КПТ. Спеціалізація: депресія, тривожні розлади, ПТСР, залежності.

Додаткові спеціалізовані модулі та програми

Як уже згадувалося, УІКПТ додатково до даної програми пропонує її учасникам можливість одержання додаткової спеціалізації у окремих темах та напрямках сучасної КПТ. Для цього УІКПТ організовує додаткові навчальні проекти та окремі спеціалізовані семінари і запрошує для їх проведення провідних західних фахівців. Таким чином УІКПТ дає можливість кожному вибрати на основі доброї базової освіти додаткову можливість спеціалізації у тій тематиці, яка цікавить конкретного фахівця і у якій він/вона мали б бажання поглибити власні знання та навички.

Перелік додаткових модулів та навчальних програм:

- онлайн навчальна програма Оксфордського центру когнітивної терапії
- спеціалізація у КПТ з дітьми та підлітками (річна навчальна програма, можливість поступлення і паралельного навчання з другого року навчання на базовому навчальному проекті КПТ)
- схема-терапія особистісних розладів, схема-терапія подружніх пар, групова схема-терапія
- майндфулнес-орієнтована КПТ
- терапія зобов'язання та прийняття (АСТ)
- КПТ залежностей
- спеціалізація у психотравматології та травмо-фокусованій КПТ
- КПТ психотичних розладів

Детальніше про ту чи іншу програму ви можете довідатися на вебсайті УІКПТ.

Окрім вищезгаданих програм, що УІКПТ організовує на сталій основі і регулярно повторює, УІКПТ також організовує тематичні семінари із залученням закордонних викладачів на спеціалізовану тематику (наприклад, КПТ при хронічному больовому синдромі, трансдіагностичні підходи у КПТ, КПТ при низькій самооцінці та ін.).

До залучання додаткових спеціалізованих семінарів та навчальних програм УІКПТ залучає провідних іноземних викладачів.

Онлайн навчальна програма Оксфордського центру когнітивної терапії.

Протягом навчання бажаючі студенти, що здійснили відповідну додаткову оплату (для студентів навчальних програм УІКПТ Оксфордський центр пропонує 75% знижку), та, відповідно, отримали аккаунт у онлайн-бібліотеці Оксфордського центру КПТ, матимуть можливість додатково опрацювати модулі онлайн-навчальної програми Оксфордського центру когнітивної терапії (ОЦКТ), які будуть додатково сертифіковані відповідними сертифікатами ОЦКТ:

- David Westbrook «Вступ у КПТ. Обстеження та формулювання»
- Gillian Butler «Стосунок співпраці»
- James Bennett-Levy «Постановка цілей»
- James Bennett-Levy «Поведінкові експерименти»
- Helen Kennerley «Сократівські діалоги» та «Робота з глибинними переконаннями»
- Ann Hackman, Freda McManus «Використання роботи в уяві та поведінкових експериментів для збільшення ефективності КПТ у роботі з панічним розладом з агорафобією»
- Norma Morrison «КПТ при obsесивно-компульсивному розладі»
- Emilie Holmes «Використання уяви, образів у КПТ – для діагностичного формулювання і для терапії»
- Martina Mueller «Сприяти покращеному, інтегративному пережиттю травматичної події при посттравматичному стресовому розладі»
- Melanie Fennell «Робота з низькою самооцінкою у КПТ»
- Deborah Lee «КПТ орієнтована на співчуття»

Дані модулі транслюються англійською мовою з російськими субтитрами. Усі модулі викладаються провідними викладачами методу КПТ, визнаними експертами у своїй галузі. Модулі супроводжуються слайдами (перекладеними на російську мову), які можна завантажити, та супровідними роздатковими матеріалами (бланками вправ, схемами, інструкціями для пацієнтів та ін.). Особливо цінною частиною модулів є те, що вони включають не лише виклад певної теми, але й клінічну демонстрацію технік у формі відео рольових ігор чи записів реальних терапевтичних сесій (звісно з люб'язної згоди пацієнтів). У такий спосіб слухачі можуть не лише побачити та отримати знання «з перших уст», але й побачити майстрів КПТ «в дії».

Детальніше про онлайн навчальну програму див. на відповідній сторінці вебсайту УІКПТ.

Процедура оцінювання та акредитації

У процесі навчання теоретичні знання та практичні навички учасників програми будуть оцінюватися з метою визначення того, чи студент набуває очікуваних знань та навичок (див. розділ навчальні цілі програми) і відповідно, чи він може бути представлений до акредитації, як «психотерапевт за напрямком когнітивно-поведінкова психотерапія».

Оцінювання відбуватиметься наступним засобами:

1. В кінці першого року навчання/ на початку другого студент здає міні-іспит на основі якого та на основі рекомендації супервізора, який супервізував студента протягом першого року навчання, студенту присвоюється кваліфікація КПТ-інтерна та надається допуск до клінічної практики під супервізією.
2. Впродовж другого-четвертого року навчання студент подає вісім обов'язкових випадків у формі спеціальної форми «подання випадку» на затвердження даних обстеження, плану терапії, її результату супервізору. Зарахування даних восьми випадків є обов'язковою передумовою зарахування клінічної практики КПТ. Деталі щодо процедури подання та зарахування випадків є у онлайн-бібліотеці УІКПТ.
3. Супервізор оцінює клінічну практику супервізованого студента за допомогою стандартизованої оксфордської шкали ACCS (Assessing Competences in Cognitive Therapy Scale) – при цьому студент має набрати мінімальний прохідний бал (за два аудіозаписи сесій представлені на оцінювання). Для цього протягом третього і четвертого семестрів навчання студент повинен подати супервізору два (по одному кожного семестру) відео чи аудіо записи психотерапевтичної сесії (сесії мають бути не діагностичними, а терапевтичними, представлені у повній тривалості сесії від початку до кінця (орієнтовно 50 хв.).
4. Студент подає до оцінювання два описи випадків власної практики (кожен 2-4 тис. слів орієнтовно), у якому представлено випадок, розроблено діагностичне формулювання, представлено цілі терапії, терапевтичний план та висвітлено перебіг щонайменше п'яти сесій з описом застосованих втручань. Щодо обидвох описів випадку студент повинен отримати задовільну оцінку. Студентам окремо подаються інструкції з опису випадків, критерії оцінювання.
5. До окремих модулів, а також до групи модулів викладачами може бути додано міні-іспити у формі тестування, задачі практичних навичок та ін. Про умови та тематику проміжного контролю знань студентам програми буде повідомлятися завчасно.
6. В часі останнього семестру навчання студент подає письмову дипломну роботу. Темі дипломних робіт узгоджуються із супервізорами протягом другого року навчання. Інструкції з написання дипломної роботи, критерії оцінювання студентам подаються додатково.
7. За умови позитивної оцінки усіх попередніх форм оцінювання студент допускається до підсумкового іспиту, який передбачає оцінку теоретичних знань та залік практичних навичок (згідно з переліком питань та навичок базових компетентностей КПТ, які є у онлайн-бібліотеці) та проходження підсумкової співбесіди з супервізором на основі шкали оцінки компетентностей КПТ. На основі позитивних результатів даного підсумкового оцінювання подається заявка у акредитаційну комісію УІКПТ на присвоєння кваліфікації КПТ-терапевта.

Порядок сертифікації/акредитації:

1. На початку навчання студент отримує залікову книжку (в українській та англійській мові, розроблену у відповідності до стандарту акредитаційної заявки ЕАВСТ), у якій відзначається кількість годин семінарів, супервізій, практики, результати оцінювання та ін.

2. Студенти, що за додаткову плату активували доступ до онлайн-семінарів Оксфордського центру КПТ, отримають окремі додаткові сертифікати участі у семінарах від Оксфордського центру КПТ.
3. Студенти, які успішно завершили дану навчальну програму, виконали усі її вимоги (не лише щодо кількості годин, але й щодо здобуття необхідних знань і практичних компетентностей), отримали належні бали в обов'язкових оцінюваннях, рекомендацію супервізора (включно з позитивною оцінкою за шкалою ШОК-КПТ), вкінці проходять процедуру акредитації в акредитаційній комісії УІКПТ та отримають акредитаційний сертифікат про присвоєння кваліфікаційної категорії «когнітивно-поведінковий психотерапевт» від Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ) у відповідності до акредитаційних стандартів УАКПТ та Європейської асоціації КПТ (ЕАВСТ).
4. За бажанням за додаткову плату (орієнтовно 30 євро), яка встановлюється Європейською асоціацією КПТ, аплікант може замовити отримання європейського сертифікату з КПТ, який замовляється УІКПТ на основі отриманого акредитаційного сертифікату УІКПТ.
5. Студенти, що пройшли успішну акредитацію як КПТ терапевти, можуть у майбутньому брати участь у спеціалізованих навчальних програмах УІКПТ (наприклад, КПТ дітей та підлітків – на цій програмі можна навчатися паралельно до здобуття акредитації, схема-терапія розладів особистості, майндфулнес орієнтована КПТ та ін.), а також за умови набуття належного досвіду та знань навчатися на викладача/супервізора методу КПТ.
6. У випадку, якщо після завершення чотирьох років навчання студент не здобув акредитації, то він може продовжувати практику КПТ виключно у ролі психотерапевта-інтерна максимум протягом п'яти років після завершення програми за умови наявності регулярних щомісячних супервізій у акредитованого супервізора (в межах факультативних додаткових супервізійних семестрів чи ж домовившись про супервізії індивідуально з акредитованим супервізором), після чого його сертифікат інтерна втрачає чинність і він повинен у індивідуальному порядку пройти переатестацію. Протягом цього часу КПТ-інтерн може у індивідуальному порядку звернутися в акредитаційну комісію УІКПТ з метою погодження процедури необхідного оцінювання та акредитації як КПТ-терапевта чи продовження допуску до клінічної практики в ролі інтерна-КПТ згідно чинної процедури і вимог акредитації. Практика КПТ (і пропонування власних послуг клієнтам як КПТ) без наявності відповідної акредитації є порушенням етичних стандартів УІКПТ.
7. Детальніше про акредитаційні стандарти УІКПТ та УАКПТ, ЕАВСТ, процедуру акредитації можна довідатися на відповідній сторінці сайту УІКПТ.

Умови вступу та процедура зарахування на програму

Фахівці, що бажають взяти участь у даній програмі, після ретельного ознайомлення з умовами даної програми та етичними стандартами УІКПТ повинні заповнити аплікаційну заявку (яка включає також мотиваційне есе; форму заявки можна завантажити за даним лінком: <http://bit.ly/AppCBT4Y> і надіслати її (заповнену і надіслану у форматі Word, просимо не надсилати відскановані заповнені від руки заявки) разом із відсканованим державним дипломом/сертифікатом про освіту (лікаря психіатра/психотерапевта, психолога, соціального працівника) чи ж довідкою про навчання на даних спеціальностях (може бути теж копія студентського квитка із зазначенням спеціальності) на електронну адресу: i.cbt.org.ua@gmail.com

Прийом аплікаційних заявок відкрито до 30 квітня 2019 року (включно). Заявки подані після цього терміну не розглядаються.

Після подання заявки аплікантам будуть надіслані на електронну адресу рекомендації щодо підготовки до вступних іспитів з переліком питань до іспитів, рекомендованої літератури та описом знань та навиків, що оцінюватимуться, а також призначено дату вступної співбесіди. Метою співбесіди є оцінка готовності та мотивації учасника до навчання на програмі КПТ та при потребі з'ясування запитань учасника щодо організації та умов навчання і т.п.

Після завершення прийому заявок встановлюється дата проведення вступних іспитів і учасники будуть повідомлені про режим проведення іспитів. Вступні іспити будуть у Львові та Києві – місто на вибір учасника (дата іспитів 25 травня 2019 року). Звертаємо увагу, що **здача іспитів можлива тільки очно у відведений день, будь-які можливості здачі іспитів у індивідуальному порядку чи дистанційно є виключені з метою забезпечення справедливих та рівних умов участі у конкурсі.**

Іспити включатимуть у себе оцінку теоретичних знань та практичних навичок – комунікативних та базових навичок консультування. Теоретичний іспит стосуватиметься основ загальної психології, психопатології/ психіатрії, принципів психологічного консультування. Практичний – з базових навичок консультування та інтерперсональної взаємодії. Детальні інструкції щодо підготовки до іспитів надсилаються одразу після подання заявки – тому рекомендуємо не зволікати з поданням заявки.

Відбір учасників відбуватиметься відповідно до «вимог до учасників програми» вказаних вище на основі сумарного рейтингового балу. Приймальною комісією встановлюється прохідний бал щодо теоретичних і практичних знань та навиків і УІКПТ залишає за собою право набирати меншу кількість учасників, ніж планований розмір навчальної групи, або оголошувати додатковий набір в разі меншої, ніж заплановано, кількості учасників, що набрали прохідний бал. Про результати конкурсу учасники будуть повідомлені індивідуально. Остаточне зарахування на програму відбуватиметься після того, як учасники програми підписують угоду щодо навчання та сплачують внесок за перше півріччя першого року навчання.

За розгляд аплікаційної заявки та вступні іспити встановлено оплату у розмірі 750 грн.

Початок навчання (перший семінар): 9-11 вересня 2019 року

Із запитаннями можна звертатися, написавши на електронну адресу Інституту (i.cbt.org.ua@gmail.com) чи зателефонувавши у робочий час за тел. +38-096-38-26-330 (Олег Романчук).

Вартість навчання та інформація про стипендії

Вартість одного семестру (півріччя) навчання для студентів, що є громадянами України – 12.5 тис грн (орієнтовно еквівалент 400 євро), для іноземних громадян 15 тис грн (орієнтовно 480 євро). Дана сума покриває усі витрати безпосередньо пов'язані з навчанням (участь в семінарах, супервізіях, навчально-методичні матеріали, оцінювання, кава-перерви). Загалом навчання складається з восьми семестрів (піврічч), оплата здійснюється щод семестру. Вартість навчання сплачується в гривнях. УІКПТ залишає за собою право змінювати вартість навчання на навчальній програмі з КПТ, але в межах, що не перевищує 50% вартості (до валютного еквіваленту вартості участі у програмі) заявленої на початку проекту та умовою попередження учасників проекту щодо зміни вартості не менше ніж за півроку до таких змін.

УІКПТ встановлює стипендії на навчання (у формі знижок у оплаті за навчання) за індивідуальними заявками студентів за умови наявності двох критеріїв: (1) особливих життєвих обставин (напр., вимушено переселені особи, наявність в родині особи з важкою хворобою/неповносправністю, втрати близької особи та пов'язаних з цим фінансових труднощів і т.п.) та (2) продемонстрованих високих показників знань в ході вступних іспитів. Рішення про виділення стипендії приймається після проведення вступних іспитів в часі зарахування на програму. Стипендія встановлюється на рік, і може бути продовжена щорічно при повторному поданні заявки на основі соціальних підстав та продемонстрованих високих показниках знань в ході навчання в УІКПТ. Орієнтовний розмір стипендії становить знижка в оплаті вартості навчання у 20%.

Для подання заявки на стипендію необхідно заповнити відповідну форму, яку можна завантажити за даним лінком: <http://bit.ly/StipCBT4Y>, заповнити та надіслати її разом з аплікаційною формою.

Про **вартість додаткових спеціалізованих програм** (у тому числі онлайн програму Оксфордського центру КПТ), модулів, семінарів можна довідатися детальніше на вебсайті УІКПТ в анонсах відповідних подій.

10 причин чому варто вивчати КПТ

1. КПТ є провідним, високоефективним методом психотерапевтичної допомоги щодо більшості психіатричних розладів – це справді метод, який може бути дуже корисним для кожного психотерапевта (чи ж не тому у більшості західних країн КПТ є включена в обов’язкову програму освіти клінічних психологів і психіатрів).
2. КПТ є метод, який є рекомендований багатьма протоколами як «метод першого вибору» при лікуванні того чи іншого психіатричного розладу – багато «сучасних» пацієнтів, читаючи рекомендації у Інтернеті, відповідно шукають уже не просто будь-якого психотерапевта, а саме когнітивно-поведінкового.
3. КПТ є методом, який має оптимальний баланс структурованості та гнучкості – тому як сам метод, так і освіта у ньому є «гнучко структуровані». Це дає певне відчуття впевненості та опори, особливо важливе на початках професійної кар’єри психотерапевта (частим є відгук студентів, що у порівнянні з іншими методами психотерапії КПТ є більш ясным та зрозумілим, і його легше вивчати) – чи ж це не чудовий вибір для першої психотерапевтичної освіти?
4. КПТ має дуже широку сферу застосування – це свого роду аналогія спеціальності «сімейний лікар» у загальній медицині – це дає вам можливість мати широкий вибір клієнтів і зменшує ризик «простоя» у приватній практиці. Так само великі можливості є застосування КПТ у форматі «КПТ+» у формі превентивних втручань, коучінгу, плекання психічного благополуччя, особистісного зросту, реалізації себе, розвитку інтерперсональних навичок, стресостійкості та ін.
5. Водночас КПТ інтенсивно розвивається і має також багато спеціалізованих підходів (аналогія у медицині «фахівець вузького профілю») – тож це дає вам можливість вибрати у майбутньому галузь для подальшої спеціалізації відповідно до ваших інтересів та уподобань (для прикладу, схема-терапія розладів особистості чи травмо-фокусована КПТ).
6. КПТ є методом, який є емпірично обґрунтований – це метод, який критично досліджує сам себе, свою ефективність, свої теоретичні гіпотези – саме тому, цей метод так інтенсивно розвивається і має певний захист від того, щоби стати «догматично-ідеологічним» чи ж «сумнівно-аматорським підходом». Вибираючи КПТ, ви вибираєте науковість, розвиток та приналежність до великої світової спільноти КПТ-терапевтів!
7. КПТ має визнання науковообґрунтованого методу з економічно обґрунтованою доцільністю – саме тому він має підтримку урядів багатьох країн та/або страхової медицини. У випадку розвитку в Україні страхової медицини, є висока імовірність того, що саме метод КПТ увійде до переліку послуг, що покриватимуться медичною страховкою.
8. КПТ має багато можливих форматів застосування: індивідуальна, сімейна, групова – ви можете працювати не лише у одному форматі, а одразу у декількох, що дає вам можливість зробити свою психотерапевтичну практику більш різнобічною та цікавою.
9. Вивчення КПТ може бути дуже корисним для особистого життя та власного психічного здоров’я – так само як у КПТ ми вчимо пацієнтів бути собі самими психотерапевтами, так само вивчаючи КПТ, ви будете вчитися краще турбуватися про власне психічне благополуччя!
10. І, як підсумок, якщо ви відчуваєте своє професійне покликання у житті бути психотерапевтом і допомагати іншим вирішувати психологічні проблеми і жити більш повноцінним, більш щасливим життям – КПТ має великий потенціал стати одним з ваших основних знарядь у цьому!

Відгуки випускників даної навчальної програми дивіться на відповідній сторінці сайту УІКПТ:

www.i-cbt.org.ua/cbtpro

+ 5 причин чому варто вивчати КПТ саме на програмах УІКПТ:

- ▶ Навчальні стандарти УІКПТ відповідають сучасним європейським стандартам навчання цього методу, зокрема стандартам Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (ЕАВСТ). Це уможливує у майбутньому отримання випускниками програм УІКПТ отримання «євросертифікату» від ЕАВСТ, який є свого роду «знаком якості» психотерапевтичної освіти.
- ▶ УІКПТ використовує сучасні методології викладання КПТ, що є можливо завдяки тісній співпраці з нашими західними партнерами, зокрема Оксфордським центром когнітивної терапії. Це дає можливість нам використовувати їх багаторічний досвід, творчо інтегруючи його та адаптуючи до українських реалій.
- ▶ УІКПТ залучає до викладання провідних українських та західних викладачів та супервізорів методу КПТ, схема-терапії та інших доказових підходів – тож це є важливою складовою «європейської якості» наших освітніх програм. УІКПТ має власну програму вишколу супервізорів/викладачів на основі сучасних стандартів освіти супервізорів та тренерів КПТ і дбає за якість підготовки та праці українських викладачів!
- ▶ УІКПТ має велику інформаційно-ресурсну базу, яка постійно поповнюється. Усі студенти отримують у подарунок базовий сучасний підручник з КПТ, а також повний безтерміновий доступ до онлайн-бібліотеки зі слайдами презентацій, аудіозаписами семінарів, перекладами опитувальників, публікаціям, роздатковими матеріалами для пацієнтів, відеобібліотекою демонстрацій технік КПТ та ін.
- ▶ УІКПТ має високі стандарти організації навчальних заходів. Для нас важливий кожен аспект, кожна деталь: від вибору викладача, атмосфери у групі до якості перекладу та кави ☺ За результатами зворотнього зв'язку – загальне задоволення студентів наших програм становить 4.7 по п'ятибальній шкалі.

Ми цінуємо осіб, що обирають шлях вивчення КПТ, щоби врешті стати компетентними психотерапевтами і могли ефективно допомагати іншим – тож для нас є честю бачити Вас учасниками наших програм і ми докладемо усіх зусиль, щоби сприяти Вашому навчанню, особистому й професійному розвитку!

"Когнітивно-поведінкова терапія є провідним, сучасним, науково-обґрунтованим методом психотерапевтичної допомоги людям з багатьма видами проблем та розладів у сфері психічного здоров'я.

В Україні неможливо досягти якісного покращення ситуації у сфері психічного здоров'я дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку без розвитку фахової, компетентної, доступної психотерапевтичної допомоги методом КПТ.

Український інститут когнітивно-поведінкової терапії ставить собі за мету сприяти розвитку когнітивно-поведінкової терапії в Україні шляхом організації якісних освітніх програм з КПТ у відповідності до сучасних європейських стандартів.

Від турботи про психічне здоров'я окремої особи, родини - до більш здорового та гармонійного суспільства..."