

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
Лаборатория идей, решений и новых технологий в психологии, психиатрии и
психотерапии «Лабиринт П»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДПО
«Лабиринт П»
_____ В.И. Лыков
«01» _____ 09 _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование программы: «Дневник как инструмент психотерапии»

Объем: 20 акад. часов

Москва
2025

Разработчик курса:

Лыков Валерий Иванович — к.м.н., врач психиатр, психотерапевт, директор АНО ДПО «Лабиринт П»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации утверждена на Общем собрании учредителей АНО ДПО «Лабиринт П»

О курсе

Ведение дневника -это самый простой и интуитивно понятный способ психокоррекции. При максимально возможной широте показаний у данного подхода практически нет противопоказаний. Его можно использовать как самостоятельно, так под контролем специалиста. И наконец, это один из тех базовых методов психотерапии, с которого можно начать приобщение и обучение данной дисциплине любого врача, психолога и даже обычного человека.

В настоящее время проведено внушительное число исследований, доказывающих эффективность благотворного влияния ведения дневника на физическое и психическое здоровье. Опубликованы сотни печатных работ, посвященные практическому использованию данного метода в том числе при лечении пациентов с тяжелыми соматическими нарушениями, включая онкологические заболевания. Вместе с тем, на наш взгляд, наблюдается дефицит публикаций на эту тему обобщающего характера. Рекомендации по терапевтическому ведению дневников нередко либо слишком пространны (мол, делайте записи как бог на душу положит), либо напоминают прокрустово ложе с опорой на одну психотерапевтическую парадигму (например, когнитивный дневник в рамках когнитивно-бихевиоральной терапии, дневник сновидений в аналитической традиции и т. д.). На наш взгляд, это существенно ограничивает психотерапевтический потенциал метода и сужает возможности его применения. Применение компьютерных технологий, технически в чем-то облегчая и упрощая процедуру записывания, порождают проблемы другого плана. Ключевая из них связана с открытостью (уязвимостью) цифровых записей для постороннего глаза. Остро встает вопрос о возможности сохранения конфиденциальности при использовании цифровых инструментов. Без этого немыслимо ведение терапевтического дневника. Вместе с тем, в настоящее время все больше людей предпочитают именно этот способ ведения дневника. Таким образом, специалисты по психическому здоровью сталкиваются с новыми вызовами, не имеющими в данное время очевидного и однозначного решения. Для устранения указанных противоречий в рамках предлагаемого курса мы решили использовать феноменологический (целостный, описательный) подход при подаче учебного материала. Обучающимся будет предоставлена возможность подробно изучить наиболее популярные из существующих на сегодняшний день направлений и техник дневниковой терапии. Изюминкой цикла станет обучение авторскому подходу ведения дневника самопознания и самокоррекции. Согласно задумке авторов

цикла это позволит обучающимся сформировать свое собственное представление о дневниковой терапии и особенностях ее использования при различных проблемных физических и психических состояниях.

1.Цель курса:

Обучить специалистов и обычных людей целостной, с учетом современных вызовов методологии ведения дневника, способствующей более осознанному (осмысленному) отношению к жизни и самому себе; помогающей лучше понимать и управлять своими психическими состояниями; позволяющей повысить как эффективность психотерапии, так и результативность самостоятельной работы по укреплению психической устойчивости

Целевая аудитория:

- различные категории людей (от 18 и старше, вне зависимости уровня образования и профессиональной принадлежности) заинтересованные в получении знаний и навыков для противодействия психическому давлению и манипуляции извне

Форма обучения: заочная (дистанционная) с использованием образовательных платформ «Moodle» и «Big Blue Button»

2. Планируемые результаты освоения программы:

1. Необходимый объем знаний, чтобы полноценно применять метод дневниковой терапии
2. Методология применения дневниковой терапии при различных проблемных состояниях
3. Навыки самоконтроля и повышения психической устойчивости с помощью дневниковой терапии

3.Задачи курса

1. Дать представление (обзор) существующих на сегодняшний день подходов к ведению психотерапевтического дневника
2. Сформулировать общие принципы и методологию ведения терапевтического дневника (включая авторские методики)
3. Показать преимущества и недостатки традиционной и онлайн форм ведения дневников
4. Продемонстрировать специфику ведения дневника в зависимости от целей (психотерапия, обучение навыкам саморегуляции, повышение психической устойчивости и т. д.) и особенностей исходных состояний психики (панические состояния, депрессия, навязчивые состояния, зависимое поведение и т. д..)

4. Темы и разделы цикла

№ п/п	Наименования тем и разделов	Учебная нагрузка			Всего (час)
		лекции	практика	самоподготовка	
1	Модуль 1. Общие принципы и подходы к ведению дневника	4	1	1	6
1.1	Терапевтический потенциал дневника и его значение для эффективной работы над собой				
1.2	Сравнительный анализ различных подходов к ведению дневника самонаблюдения				
1.3	Феноменологический (описательный) подход к ведению дневника				
2	Модуль 2. Дневник самопознания и саморегуляции «Зеркалим зазеркалье»	4	1	1	6
2.1	Особенности и отличия в ведении дневника для самопознания и саморегуляции в авторской модификации				
2.2	Диагностическая и описательная составляющие при ведении дневника				
2.3	Параметры состояния, которые отслеживаются и корректируются в процессе ведения дневника				
3	Модуль 3. Особенности ведения дневника в зависимости от целей психокоррекции исходного состояния	2	2		4
3.1	Ведение дневника для повышения психической устойчивости и обучения навыкам саморегуляции				
3.2	Ведение дневника в комплексной терапии панических, обсессивно-компульсивных и депрессивных состояний				
3.3	Дневник в комплексной терапии никотиновой и нехимических				

	зависимостей				
3.4	Разбор ведения дневников обучающимися		4		4
					20