**ТОГБСУ СОН "Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда"**

****

**Реабилитационная программа**

**"Восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и людей с расстройствами, непосредственно связанными со стрессом через развитие навыков жизнестойкости"**

****

Программа по реабилитационной работе с инвалидами представляет собой авторскую социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Автор:

Яковлева Оксана Васильевна - психолог в социальной сфере ТОГБСУ СОН "Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда"

Тамбов - 2024

1. Пояснительная записка

Люди с ограниченными возможностями здоровья, вследствие перенесенного заболевания или получившие травмы, повлекшие за собой инвалидность, имеющие расстройства, непосредственно связанные со стрессом, пережившими тяжелое психотравмирующее событие, которое может приводить к изменению личности - относятся к наиболее уязвимым слоям населения, требующим активной социальной и психологической работы и реабилитации. Каждый человек в той или иной степени адаптируется к жизни в социуме, но внезапное тяжелое угрожающее жизни заболевание или травма, экстремальная обстановка ставит человека перед непривычными обстоятельствами и задачей определения смысла происходящих событий и своего отношения к ним.

Факторы получения инвалидности оказывают сильнейшее психотравмирующее воздействие, связанные с ограничением возможностей, нарушая привычный образ жизни и баланс между адаптационными механизмами и внешним миром. С получением инвалидности или расстройства, непосредственно связанного со стрессом люди сталкиваются с различными медицинскими, социальными и психологическими проблемами, для решения которых необходимы качественные и доступные услуги по реабилитации и абилитации с использованием различных методов и технологий по развитию навыков жизнестойкости, которые определяют меру психического благополучия.

В программе использованы технологии и понятия нового метода отечественной психотерапии аутоординационного направления (ПАН), как отмечают авторы В.А.Янышева и Д.А.Донцов "у человека удовлетворяются социальные потребности и реализуются социальные мотивы, формируется положительное восприятие мира и развивается конструктивное творческое мышление". Психологическая программа выступает как практика пролонгированной психологической разгрузки эмоционального негатива в психике людей и метода оздоровления тела, профилактики невротических расстройств. "Психотерапия аутоординационного направления (ПАН), – психологическая помощь нашему народонаселению и его психологическое и психосоциальное развитие в имеющейся системе государственной социальной помощи населению, в имеющих место государственных системах здравоохранения". Базовые задачи психотерапии аутоординационного направления наиболее полно согласуются с задачами по реабилитации и абилитации инвалидов и людей, имеющих посттравматическое стрессовое расстройство:

- очищение психики от очагов скрытого напряжения (ОСН), отпускание негативного эмоционального материала: страхов, тревог, агрессии, депрессии, от многих клинических отклонений, в том числе неврозов, психозов, зависимостей

- укрепление духа как развитие эффективного поведения зрелой личности, адаптации и реадаптации в социуме, как решение психологических проблем, связанных с чрезвычайными ситуациями, связанных с физическими и психологическими травмами при получении инвалидности или расстройства, непосредственно связанного со стрессом.

Последствия перенесенного стресса из-за психотравмирующей ситуации или инвалидности могут проявляться спустя много лет. Многие из стереотипов поведения в прошлом под влиянием травматического опыта и стресса могли привести к декомпенсации психических и физических функций, что требует реабилитации и адаптации по психологическому встраиванию его в социальные связи и отношения для поддержания психического благополучия.

**Цели и задачи программы**

**Цель** - развитие навыков жизнестойкости и психического благополучия с помощью методов психотерапии аутоординационного направления, саморегуляции в стрессовых ситуациях, избавления от очагов скрытого напряжения, взаимодействия с окружающим миром, жизнь в согласии с собой, восстановление психологической адаптации и эффективного социального поведения.

Задачи программы:

- проведение психодиагностики для определения неадаптивных стратегий поведения и риска формирования патопсихологических реакций в виде расстройства, непосредственно связанного со стрессом, неврозов и зависимостей

- обучить способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных жизненных ситуациях и избавить от очагов скрытого напряжения

- повысить уровень психологических знаний, сформировать мотивацию использовать их в работе над своими проблемами с помощью естественно-психического метода для разрешения конфликтных ситуаций через пролонгированное уменьшение конфликтности в его психологическом состоянии и теми убеждениями, восприятием и когнитивными установками, которые и создают конфликтные ситуации вокруг него

- сформировать мотивацию к саморазвитию и развитию личности человека живущего в мире с собой и обществом, с гуманистическим отношением в общественной жизни

**Описание участников программы**

Программа предназначена для оказания социально-психологической помощи по восстановлению и поддержанию психического здоровья в реабилитации и абилитации инвалидов и людей с расстройством, непосредственно связанного со стрессом. Возраст не ограничен

**Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы**

Занятия необходимо проводить в комнате для индивидуальных и групповых занятий, оснащенных удобной мягкой мебелью, компьютер, экран и проектор для воспроизведения презентаций, видео и аудиоматериала.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

- обучение существующим методам саморегуляции стрессовых состояний;

- психодиагностика уровня стресса и поиска ресурсных состояний для избавления от очагов внутреннего напряжения;

- повысить уровень жизнестойкости и психического благополучия;

- мотивация на здоровый образ жизни и социализацию в коллективе;

- создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление самоуважения, укрепление уверенности в собственных возможностях и способности эффективного взаимодействия в социуме.

**Методические рекомендации к проведению занятий**

Психологическая поддержка при оказании квалифицированной и специализированной помощи при реабилитации и абилитации инвалидов выступают в качестве основного компонента эффективной социально-психологической работы по преодолению травматического опыта и последствий стресса.

Травматический опыт пребывания в физически и психологически травмирующих обстоятельствах, связанных с резкими изменениями в условиях жизни, таких как внезапная инвалидность, тяжелые заболевания, угроза жизни и здоровью из-за вооруженных конфликтов и чрезвычайных ситуаций влекут за собой негативные переживания и поведенческие программы сформированные в условиях повышенной опасности и истощение ресурсов, которые снижают свойство личности как жизнестойкость. Посттравматический стресс возникает в ответ на воздействие травма­тического события (событий). Общим знаменателем травмирующих событий является чувство интенсивного страха, беспомощности, по­тери контроля и угрозы полного уничтожения.

Психологические последствия психотравмирующего события во многом определяются индивидуальной предрасположенностью к проявлением посттравматического стресса, повышенного уровня тревожности, таких как беспокойный сон, реакцией на громкие звуки, повышенная раздражительность. Изменение поведения с появлением страхов темноты, одиночества, регрессией, нарушением межличностных отношений. Симптомы посттравматического стресса, перепады настроения, эмоциональные нарушения, беспокойное поведение, а также соматические симптомы встречаются наиболее часто после психотравмирующей ситуации и затрудняют процесс реабилитации и адаптации, поэтому необходима психологическая коррекция по восстановлению и поддержанию психического здоровья.

Основными стратегиями психологической работы являются:

1. Эго-состояния.

2. Избавление от внутренних очагов скрытого напряжения и выработка новых поведенческих программ в социально-приемлимом контексте. В данной стратегии используются техники психотерапии аутоординационного направления с самоанализом подсознательных действий применяя ключевые вопросы согласно технологии ведения сессии индивидуального консультирования с достижением изменений в подсознательных элементах таких как аффективные реакции. Использование ассоциаций направляет раскрытие психотравматического опыта.

3. Осознание травматического опыта, переоценка прошлого опыта жизни, как психоистории для выработки новой когнитивной модели поведения, способствующих восстановлению навыков жизнестойкости в процессе реабилитации и адаптации к будущему

4. Восстановление ресурса. Применение различных техник саморегуляции, аутогенной тренировки, а также включение человека во внешнюю деятельность по возвращению в активную жизнь.

Программа включает комплекс занятий, направленных на психокоррекцию Эго-состояний, личностно-ориентированный тренинг, профилактику аддиктивного поведения и выработку жизнестойкости - системы убеждений о себе, мире и отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и лучше справляться со стрессом.

**Формы работы**

* Групповые: личностно-ориентированный тренинг, сеансы по релаксации и снятию очагов скрытого напряжения, теоретические и практические занятия.
* Индивидуальные консультации, психодиагностика, работа с метафорическими ассоциативными картами «Проститься, чтобы жить».

**Методы работы**

- Психологическое просвещение;

- Психологическая коррекция на основе изменений в подсознательных элементах психики, например аффективных реакций при раскрытии психотравматического опыта;

- Психологическая коррекция эго-состояний неадекватной детскости, инфантильности, негативных повторяющихся программ поведения с приобретением способности брать на себя чувство ответственности за результаты своей жизни и принятие решений;

- Психологическая коррекция методами био-психо-социо-духовной модели, как эгоцентрической части - поддержка инстинкта самосохранения человека, так и духовной - инстинкта самосохранения вида с достижением степени эмоциональной зрелости;

- Личностно-ориентированные (реконструктивные) изменения методами Б.Д. Карвасарского как способ к разрешению внешних и внутренних конфликтов путем реорганизации системы отношений, характерных эмоциональных и поведенческих стереотипов для профилактики невротических состояний.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется в течении 3-х месяцев. Продолжительность занятия 30-40 минут.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе теоретических и практических занятий, упражнений, разработке памяток, составление индивидуальных консультаций по запросам психокоррекции, профилактике риска неадаптивных стратегий поведения и аффективных реакций и формирования навыков жизнестойкости, как способности лучше выдерживать и справляться со стрессом.

Оптимальное число участников группы 6-10 человек, поскольку это позволяет проработать разный индивидуальный опыт. При большей численности участники, использующие защитную стратегию избегания могут остаться без самораскрытия.

**Реабилитационная программа**

**"Восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и людей с расстройствами, непосредственно связанными со стрессом через развитие навыков жизнестойкости"**

Расстройства, непосредственно связанные со стрессом развиваются вследствие мощного психотравмирующего воздействия угрожающего или катастрофического характера, сопровождающееся экстремальным стрессом, основными клиническими проявлениями выступают повторные переживания элементов травматического события в ситуации «здесь и сейчас» в форме флэшбеков, повторяющихся сновидений и кошмаров, что сопровождается чаще тревогой и паникой, но возможно также гневом, злостью, чувством вины или безнадежности, стремлением избегать внутренние и внешние стимулы, напоминающие или ассоциирующиеся со стрессором. В качестве пусковых факторов выступают события, которые способны вызвать дистресс практически у любого человека, природные и техногенные катастрофы, угроза жизни, военные действия, террористические акты, пребывание в плену, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека. Заболевание характеризуется высокой коморбидностью с другими психическими расстройствами и может приводить к изменению личности.

В когнитивных моделях расстройств, непосредственно связанных со стрессом, которые в настоящее время нашли свое подтверждение в исследованиях с использованием современных возможностей нейровизуализации, патогенез их тесно связан с нарушением процессов переработки информации и интеграции травматического опыта в общую биографическую память человека. Было выявлено, что травматические воспоминания ассоциированы со сниженной активностью левой нижней фронтальной коры, что дает возможность предположить, что в этих воспоминаниях преобладают эмоциональные и сенсорные элементы без соответствующих лингвистических ассоциаций. В норме эпизоды навязчивых наплывов травматических переживаний чередуются с периодами избегания, со временем по мере завершения процесса эти состояния становятся реже и менее интенсивными. В ряде случаев может возникать конфликт между потребностью в осмыслении и существующей системой отношений, в этом случае возникает конфликт с последующим развитием избегающего поведения, эмоционального онемения, как проявления психологической защиты, что формирует почву для последующей манифестации коморбидных депрессивных расстройств.

В МКБ-11 «Расстройства, непосредственно связанные со стрессом» включают в себя «расстройство адаптации» (6B43), «ПТСР» (6B40), «комплексное ПТСР» (6B41) и новый самостоятельный диагноз «пролонгированная реакция горя» (6B42). Кроме того, острая реакция на стресс в настоящее время представляется как нормальная реакция и, в связи с этим, классифицируется в главе «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения». Эта категория рассматривается как легитимная цель для клинических интервенций, но не определена как психическое расстройство.

Следовательно, событие считается психотравмирующим, если имеет место смерть, серьезное повреждение или угроза смерти либо повреждения, а также при наличии в спектре переживаний индивида в ответ на событие выраженного негативного аффекта. Под действием психотравмы у индивида утрачивается способность думать, прорабатывать, сглаживать негативный опыт, искать возможность выхода из сложившейся ситуации из-за интенсивности психотравмирующего воздействия, подрывается чувство базовой безопасности и представления о предсказуемости происходящего.

В программе по преодолению последствий расстройств, непосредственно связанных со стрессом применяют разнообразные методы и технологии. Но основное направление работы с психотравматическим опытом предполагает интеграцию и превращение травмирующей ситуации в часть собственного бытия. Подход состоит в том, чтобы подготовить человека к активному психологическому сотрудничеству путем снятия очагов скрытого напряжения, агрессии, недоверия, изучения психологических проблем.

На первоначальном этапе осуществляется психодиагностика уровня стресса и обучение методам психической саморегуляции, проводятся занятия по снятию очагов скрытого напряжения и неактуального психического напряжения.

На этапе психологической коррекции проводится повышение уровня психологической устойчивости к стрессам, которое происходит с развитием навыков жизнестойкости. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Она включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Контроль представляет собой убежденность в том, что действия и решения позволяют повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

На заключительном этапе происходит повышение социально-психологической компетентности и повышение коммуникативной активности с вовлечением в общественную жизнь, закрепление новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление способности эффективного существования в мире, укрепление уверенности в собственных силах.

**I этап - Психодиагностика и навыки саморегуляции, снятие очагов скрытого напряжения.**

***Групповое занятие 1 - тренинг коммуникативных навыков***

***Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы в группе.***

Знакомство и обсуждение правил работы группы:

1. Доверительный стиль общения.

Общение всегда ценилось не столько за обмен информацией (пусть даже самой ценной), сколько за возможность соприкоснуться с уникальными мирами, бездонными вселенными, которые скрыты в каждом человеке. Для этого надо совсем немного: суметь открыть себя другому человеку. (С.В.Петрушин) Для создания общения надо в первую очередь научиться убирать всевозможные барьеры, которые мы (часто неосознанно) ставим на пути доверительного общения.

Барьер: Есть боксеры, которые защищаются тем, что держат соперника на длинной дистанции, не дают ему приблизиться к себе. Этого спортсмена действительно не достать. Стиль общения некоторых людей мало чем отличается от тактики подобных боксеров. Представьте ощущения, если человек, с которым вы разговариваете:

* избегает смотреть в глаза, обычно взгляд его направлен вбок или вниз;
* не называет вас по имени, говорит «вообще», а не лично к вам относящееся;
* внутренние переживания разговора с вами не отражаются на его обычно бесстрастном лице;
* в разговоре отстраняется, избегает рукопожатий.

Барьер: Кто-то достигает безопасности лишь в «ближнем бою». Это человек, переходящий сразу на «ты», откручивающий у вас пуговицу и похлопывающий по плечу. Такое чрезмерное «проламывание» личных границ в общении также может вызвать неприятные ощущения, восприниматься как излишняя навязчивость.

Доверительному общению мешают:

* категоричные формулировки, в которых якобы нельзя сомневаться
* когда человек старается, чтобы в любом споре последнее слово было за ним;
* разговор строится не как беседа, а как демонстрация своих «ценных» качеств или познаний.

 В этом случае человек может произвести авторитетное впечатление. Его выслушают, но самому доверится вряд ли захотят. Не менее успешно можно остаться одному и «опускаясь вниз», занижая себя, демонстрируя скромность, малозначимость.

«Человек-невидимка» — это, пожалуй, самый эффективный защитный стиль из всех, которые гарантируют изоляцию. По сути человек сам себя делает незаметным для окружающих.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Некоторые люди стесняются говорить о том, что они чувствуют или думают, так как боятся показаться смешными. Но основная задача группы - своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят о том, что волнует каждого; то, что происходит в группе, обсуждается здесь и сейчас.

3. Искренность в общении. Во время работы группы участники говорят то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, участник обозначает свою позицию "сейчас не готов". Естественно, что в группе не поощряются обиды на высказывания других членов группы.

4. Конфиденциальность в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Участники должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с другими во время занятия. Это помогает членам группы быть искренними и способствует самораскрытию.

5. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из участников стремится подчеркнуть положительные качества человека, каждому члену группы – как минимум одно доброе слово.

6. Как можно больше контактов и общения с участниками группы. Кто-то кому-то нравится больше, с кем то приятнее общаться, но во время занятий участники стремятся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знают.

7. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой каждый участник все время, каждую минуту, активно участвует в работе группы: внимательно смотрит и слушает, наблюдает за собой, пытается почувствовать партнера и группу в целом.

8. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Стараться по возможности демонстрировать, что слушают его, что рады за него, что им интересны его мнение, его внутренний мир. Участники не перебивают говорящего и молчат до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого можно задать свои вопросы, поблагодарить его или с ним поспорить.

9. Не накапливайте негативные переживания, а по мере возникновения прорабатывайте их в группе. Можно не обращать внимания на мелкий дождик, но накопившая грозовой заряд туча способна многое смести на своем пути, остается горькая мысль: «Неужели все случилось из-за какого-то пустяка?»

Упражнение 1 "Правда и ложь о себе"

Каждый участник рассказывает о себе два факта из жизни: один из них был в действительности, другой вымышленный. Другие участники в свою очередь должны догадаться, что правда, а что ложь.

Установление контакта - просмотр фрагмента фильма "9 рота" (2.12 мин)

Психотерапия аутоординационного направления с темой обсуждения: «Что Вас тревожит в данный момент? сегодня? вчера?» для определения актуальной негативной ситуации, сопровождаемой определёнными ощущениями (мыслями, проблемами, физическими недомоганиями). Озвучивание этого содержания позволяет осмыслить очаги скрытого напряжения и исходную негативную ситуацию, мысленно вернувшись в неё.

***Индивидуальное консультирование - психодиагностика***

1. Шкала для клинической диагностики ПТСР Источник: Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса — СПб: Питер, 2001. — 272 с.

2. Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД) Источник: Посттравматическое стрессовое расстройство / под ред. В.А. Солдаткина; ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 624 с.

3. Оригинальное название: Шкала оценки выраженности психофизиологической реакции на стресс Источник: Клиническая психометрика: учебное пособие / В. А. Солдаткин, А. И. Ковалев, М. Н. Крючкова [и др.]; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии. – Ростов-на-Дону: Изд-во РостГМУ, 2020. – 352 с

***Групповое занятие 2 - Психологическое просвещение***

***Цель: информирование о психологической помощи при расстройствах, непосредственно связанных со стрессом***

Презентация в группе о физиологических, интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих симптомах, и о последствиях стрессовых расстройств: психологических и социальных.

***Групповое занятие 3 - психокоррекция***

***Цель: психокоррекция Эго-состояний по методам психотерапии аутоординационного направления***

Эго-состояние личности в психотерапии аутоординационного направления выражается в эмоциональном, поведенческом настрое:

1. Родителя по отношении к самому себе, который может быть либо Контролирующим, либо Опекающим

2. Взрослого

3. Естественного ребенка, Капризного Обиженного Бунтующего ребенка, либо Адаптивного ребенка

Взрослый зрелый человек может в своем поведении, решениях, эмоциях выступать в роли Ребенка (сценарии усвоенные из собственного детского опыта) или Родителя (то, что было усвоено им из отношений к нему собственных родителей). После психотравмы, часть личности изолируется от сознания и в структуре эго-состояний она будет соответствовать детскому эго-состоянию, ребенку. Из-за страха и душевной боли человек будет стремиться взаимодействовать с тем, кто дает ему надежду и утешение, то есть с Эго-состоянием родителя.

Личностная зрелость это состояние Взрослого - это такие эмоционально-волевые, мотивационные и когнитивные состояния при которых человеку комфортно, безнапряженно в теле, в ходе общения проявляются позитивные мысли и чувства, а участвуя в совместной деятельности и взаимодействуя с другими людьми человеку спокойно и хорошо на душе, он чувствует себя уверенно и испытывает уважение к себе и другим. Также к этому Эго-состоянию могут проявляться состояния Контролирующего и Опекающего родителя в отношении себя и Естественного ребенка.

Эго-состояния Адаптивного ребенка и Капризного Обиженного Бунтующего ребенка должны быть представлены самим минимальным образом.

**Контролирующий Родитель** - организует и пристально контролирует поведение и деятельность себя или других людей. Девиз: "Нужно все делать правильно, а я прослежу за этим". Позиция - непоколебимая уверенность в своих знаниях и опыте. Характерные слова: правильно, никогда не делай так, это надо сделать, будь аккуратнее.

**Опекающий Родитель** - позитивная передача опыта через заботу о людях, готов поддержать подбодрить, вселить уверенность. Девиз "Ты можешь быть лучше и я тебе в этом помогу". Позиция - забота с позиции своего опыта и знаний. Характерные слова: я в тебя верю, ты это сможешь, будь осторожен.

Просмотри обсуждение фрагмента фильма "Отец солдата" - "Это же виноград!"

**Взрослый** - наиболее оптимально проявляет себя в социальной и профессиональной деятельности, в личной и семейной жизни. Ориентирован на полезную информацию, факты и интересные дела. Поддерживает равноправную творческую атмосферу в коллективе, открыто и на равных взаимодействуя с другими. Способен признавать свои и чужие ошибки не стыдя за них, по возможности исправляя их. Стремится к объективной оценке своих возможностей и происходящих событий. Способен уважительно принимать мнение других и открыто высказывать свою точку зрения. Взвешенное принятие информации. Безоценочная обратная связь. Девиз "Прежде всего объективность, уравновешенность, спокойствие". Позиция - на равных. Характерные слова и фразы: с какой целью, логично, практично, что можно сделать.

Личность типа А - описание ряда характеристик личности, совместное наличие которых увеличивает риск сердечных заболеваний, связанных со стрессом. Для человека с личностью типа А характерно стремление работать до изнеможения и сильный дух соперничества во всех делах. Проявляет активность как в состоянии покоя, так и в ситуациях связанных с повышенным уровнем стресса. Деятельность до изнеможения, проявляет нетерпение в отношениях с другими людьми, теряется когда вынужден ничего не делать, очень самокритичен. Чувство гнева защищает от внешнего мира и от самого себя.

Просмотр и обсуждение фрагмента фильма "Личность типа А"

**Естественный ребенок** - Эго-состояние жизненной гармонии, эмоциональности в общении, привносит позитив и радость в жизнь других, любознательность и доброта к людям, поведение пронизано позитивным принятием опыта, спонтанностью, воодушевление и энтузиазм, открытость всему новому. Девиз "Я оптимист и энтузиаст, я чувствую себя настоящим, свободным и искренним. Характерные слова: мне нравится, я чувствую, я радуюсь, я в восторге, я хочу и могу.

**Капризный, обиженный, бунтующий ребенок.** Капризность - это своенравность в желаниях, доходящих до прихоти, своеволие, непостоянство, малообоснованные и немотивированные требования особых условий и особого отношения. Обидчивость - сильная приверженность чувству обиды, мнимой несправедливости, якобы оскорбительному отношению других, кажущемуся притеснению с их стороны. Бунт - протест, это стихийное поведение, перманентная возмущенность окружающим миром, несогласие со всеми, драчливость, враждебность. агрессивность. Также этому состоянию характерны проявления постоянного недовольства и раздражительности по отношению ко всему, проявляемые явно и открыто. Также характерны незрелость личности, негативизм, постоянное и негативное несогласие с окружающими и обвинение их в своих неудачах. Требует от окружающих максимального удовлетворения своих потребностей, заставляет других все делать по-своему, активно используя эмоциональное давление, может взывать к чувству вины, склонен к упрямству и спорам, ему кажется, что к нему несправедливы, что ему недодают, что он заслуживает. По его мнению его недооценивают и недостаточно уважают. Девиз "Почему плохо только мне, пусть мучаются все". Позиция "Я всегда прав, я самый лучший". Характерные слова и фразы: ты виноват, дай, как тебе не стыдно, ты должна, сделай быстро.

Адаптивный ребенок - незрелость личности, негативизм, раздражительность и недовольство окружающих проявляемые скрыто, внутриличностно, манипулятивно. Ехидство, скрытая агрессия и враждебность к окружающим, внутреннее обвинение себя и окружающих в своих неудачах, жалость к себе, разочарованность в жизни, неудовлетворенность окружающими и собой. Ему нужно постоянно чувствовать свою важность, значимость и востребованность для других и регулярно получать подтверждение этого в виде одобрения. Часто находится в напряжении, поскольку взаимодействие с миром является для него значительным стрессом, вызывая тревогу, опасения, сомнения, страх ошибиться из-за высокой требовательности к себе и другим. Боится критики, обвинений и социального отвержения. Девиз "Ведь я же хороший, правда?" Характерные слова: после вас, мне так стыдно, сомневаюсь, не уверен, что получится.

Просмотр и обсуждение видео "Эффект толпы. Шуточный эксперимент"

Упражнение.

Обсудить виды искажения мышления и определить к какой Эго-позиции они относятся, из Эго-позиции Взрослого провести варианты возражений или обоснований.

· крайности (свой ­- чужой);

· обобщения («все такие…»)

· негативное мышление («ничего хорошего не будет...»);

· поспешные выводы («читаю мысли»);

· эмоциональное мышление («как чувствую, так и мыслю...»);

· требования («должно быть так!..»)

· ярлыки («они такие...»);

· персонализация («все из­-за меня...»);

· сравнение («вот у него...»);

· сожаление («жаль, что...», «хотелось бы...»).

***Групповое занятие 4 - психокоррекция***

***Цель: профилактика зависимостей от ПАВ с применением био-психо-социо-духовного подхода при расстройствах, непосредственно связанных со стрессом***

Презентация в группе о симптомах зависимости от ПАВ, нейрохимических механизмах их влияния на организм, о психологических предпосылках при расстройствах, связанных со стрессом.

Медитация: Сейчас, когда алкоголь больше не управляет Вашими эмоциями, а контроль над эмоциями находится в Вашей воле, а у тела есть время и силы привести себя в порядок и гармонию. Если в неподходящее время будут подступать взрывы эмоций, то могут возникнуть трудности с преодолением стрессовых ситуаций. Понимая, что это может случиться, этого не нужно бояться, а рассказать о переживаниях психологу, чтобы снять эмоциональное напряжение. Нужно помнить, что организм восстанавливается и возвращается в нормальное уравновешенное состояние вместе с психикой, социальными отношениями и духовностью. Сопротивление выздоровлению, как реакция в виде нежелания предпринимать усилия или лени, это черта Эго-состояния **Капризный, обиженный, бунтующий ребенок** преодолевается сбалансированным режимом активной деятельности и отдыха, планированием процесса восстановления и дисциплинированным выполнением плана.

Составление плана на день: что нужно успеть сделать в течении дня, включает дневную занятость, такую как участие в программных мероприятиях, посещение занятий, консультации со специалистом, проведение бытовых занятий, прогулка, личные дела и личные контакты с другими проживающими, социальные дела.

Упражнение: продолжить фразу "Я делаю замечание себе, за то, что я..."

Дискуссия: Какая ситуация, мысль, образ могут спровоцировать на употребление алкогольной продукции? О чем думали в этот момент? Что чувствовал? Что говорили себе? Что делали? Какие хорошие вещи происходили? Какие плохие вещи происходили?

Напутствие:

Двигайся в процессе восстановления, насколько это возможно, не отрекайся от самого себя, поддерживай добрые взаимоотношения с окружающими. Старайтесь говорить спокойно и ясно и спокойно слушать других. Если сравнивать себя с другими, то можно стать озлобленным, поэтому радуйтесь своим успехам и планам. Вкладывайте душу в свою деятельность, какой бы скромной она не была. Каждый человек является вечной ценностью в изменчивых перипетиях судьбы. Развивайте силу духа, чтобы в трудные моменты она была опорой. Не мучайте себя воображением. Помните, что много страхов происходит от скуки и одиночества. будьте добры к себе. В хаосе жизни сохраняйте душевный покой.

Просмотр фрагмента фильма "Малыш" - переоценка прошлого героем фильма, перемены в восприятии, переход из Эго-состояния "Контролирующего родителя" в "Опекающего родителя".

***Групповое занятие 5 - релаксация***

***Цель: регулирование эмоционального состояния при расстройствах, непосредственно связанных со стрессом***

Комплексное воздействие на нервную систему световых эффектов, релаксирующей музыки, ароматических масел, суггестивного текста позволяет интегрировать гармоничное состояние и регулировать эмоциональное состояние через сенсорные модальности: слух, зрение, обоняние. Занятия благотворно влияют на психоэмоциональное состояние при расстройствах, непосредственно связанных со стрессом, помогает активизировать внутренние ресурсы психики, снизить напряжение и повысить мотивацию к проведению других реабилитационных мероприятий.

Показания к прохождению сеансов: повышенная конфликтность, агрессивность, переживание одиночества, расстройства адаптации и пролонгированной реакции горя.

Курс 10 сеансов в течении действия программы.

Упражнение «Работа с очагами скрытого напряжения»

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний.

Вопросы 1. Какие именно люди или события вызвали у вас негативное состояние (вспомните момент до деталей)?

2. В каких конкретных действиях это выражалось: слова, действия? Что вы конкретно почувствовали в то время?

3. Что больше всего задело лично: тон, смысл, манера поведения? Другими словами, где у вас «кнопка» запуска эмоциональной реакции?

4. Было ли это неожиданностью? Если да, то почему вы это упустили из виду?

5. Как вы относитесь к данным людям? и в свою очередь имеют ли данные люди основания относится к вам плохо и что могло по Вашему мнению спровоцировать эту реакцию в вашем поведении?

6. Чего они хотели достичь своим поведением?

Утверждения для введение в состояние релаксации:

1. Вы сидите здесь.

2. Вы смотрите на меня.

3. Вы вдыхаете и выдыхаете.

4. Ваши глаза открываются и закрываются, моргают.

5. И когда вы удобно устроитесь на своем месте

6. Вы можете начать переходить в состояние приятного расслабления. И Вы можете чувствовать себя достаточно комфортно.

Суггестивный текст:

Мышцы Ваших плеч, левого и правого продолжают расслабляться, и когда они полностью расслабились вслед за ними начинают расслабляться мышцы предплечья, а за ними расслабляются кисти и пальцы правой и левой руки и они лежат полностью расслабленными и Вы будете вчувствоваться в то, что я говорю и смотреть на экран и почувствуете тяжесть в веках или усталость в глазах, продолжайте смотреть на экран и сосредотачиваться на моем голосе, сидеть в удобной для вас позе, продолжать расслабляться вслед за мышцами ваших ног и мышцами тела будут расслабляться мышцы шеи и головы, а внимание устремлено к моему голосу, даже если Ваши глаза невероятно устали и веки стали тяжелыми, мышцы Вашего тела все сильнее и сильнее расслабляются и по телу разливается приятное чувство тепла и солнечного света, которое наполняет Ваше тело и расслабленные мышцы рук, ног, туловища, шеи и головы. Ваше дыхание становится более глубоким и ровным, аромат успокаивает и расслабляет, а сердце бьется спокойно и ритмично, как бывает во время приятного сна. Вы продолжаете слышать мой голос и все в большей степени начинаете чувствовать себя спокойнее и увереннее, голова становится ясной и легкой, а тело покидают неприятные ощущения, как это бывает во сне. Исчезают всякие волнения, раздражение. Вы продолжаете чувствовать себя все более и более спокойным и все более и более уравновешенным человеком, Вы становитесь более устойчивы к внешним раздражителям. Улучшается настроение и появляется жизнерадостность. Вы начинаете обретать самоощущение своего прежнего здорового самочувствия, так как Вы чувствуете себя в период благополучия. И день ото дня здоровое самоощущение будет более выраженным и устойчивым, чтобы Вам было комфортно. А Вы продолжаете чувствовать то, что я говорю и вместе с этим уравновешивается Ваша центральная нервная система и ее основные процессы: тормозной и возбудительный, которые регулируют все функции организма и обеспечивают здоровые взаимоотношения с внешней средой, обеспечивают реабилитацию и восстановление Вашего тела и адаптацию его к условиям внешней среды, что и способствует скорейшей Вашей реабилитации. С каждым днем, даже если Вы это не замечаете, будут уравновешиваться нервные процессы: тормозной и возбудительный, а организм перейдет в нормальный здоровый режим всех физиологических процессов с восстановлением нервно-психических функций. Равновесие процессов центральной нервной системы нормализуют функции желудочно-кишечного тракта, улучшается аппетит, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы, выравнивается артериальное давление и пульс, нормализуется деятельность эндокринной системы и обменные процессы всего Вашего организма, выравнивается гормональный баланс, так как это нужно для поддержания активной жизнедеятельности Вашего организма, чтобы он действовал как единое здоровое целое. Ваше спокойствие после сеанса будет сохраняться и сегодня, и завтра и в последующие дни, в любой обстановке, и в комнате, и в общественных местах и в гостях и в напряженных ситуациях Вы будете сохранять уверенность и спокойствие. Вы будете спокойнее реагировать на раздражители и болезненные состояния, которые были поводом для стресса, потому что навязчивые мысли и страхи покинут Ваше тело и будет возрастать Ваше понимание, что все невротические расстройства и тревоги являются временными и они заканчиваются, когда Вы обретаете спокойствие и уверенность. Полное угасание стресса и тревоги и навязчивых воспоминаний наступит тогда, когда Вы сами перестанете вспоминать и анализировать тревожные состояния, это происходит с каждым днем спокойствия и уверенности, а Вы продолжаете чувствовать себя легко и спокойно. Пробуждаются Ваши интересы к различным аспектам жизни, к взаимоотношениям с окружающими людьми, к фильмам, музыке, к занятиям адаптивной физкультурой и прогулкам на свежем воздухе. Вы знаете, что это полезно и играет важную роль в Вашей жизни. Соблюдение здорового режима приходит на смену дискомфорту и напряжению, с каждым днем улучшается Ваш настроение, а мозг становится более устойчивым к внешним раздражителям. Повышается уровень реабилитации и адаптации Вашего организма, Вы становитесь спокойнее и увереннее в себе и возрастает уверенность в Вашем восстановлении активных жизненных сил. У Вас есть силы и воля, чтобы регулировать свою нервную деятельность, так чтобы Вы чувствовали себя комфортно и легко. Продолжает возрастать Ваш интерес к соблюдению здорового режима: адаптивной физкультуре, релаксации, культурно-досуговой деятельности. С каждым днем Вы начинаете ощущать все больший прилив энергии и чувствовать себя активным деятельным человеком, который может регулировать и управлять своей нервной деятельностью в любой ситуации, Вы уверенны в себе и спокойны. Ваше самочувствие будет улучшаться день ото дня и с каждым новым днем.