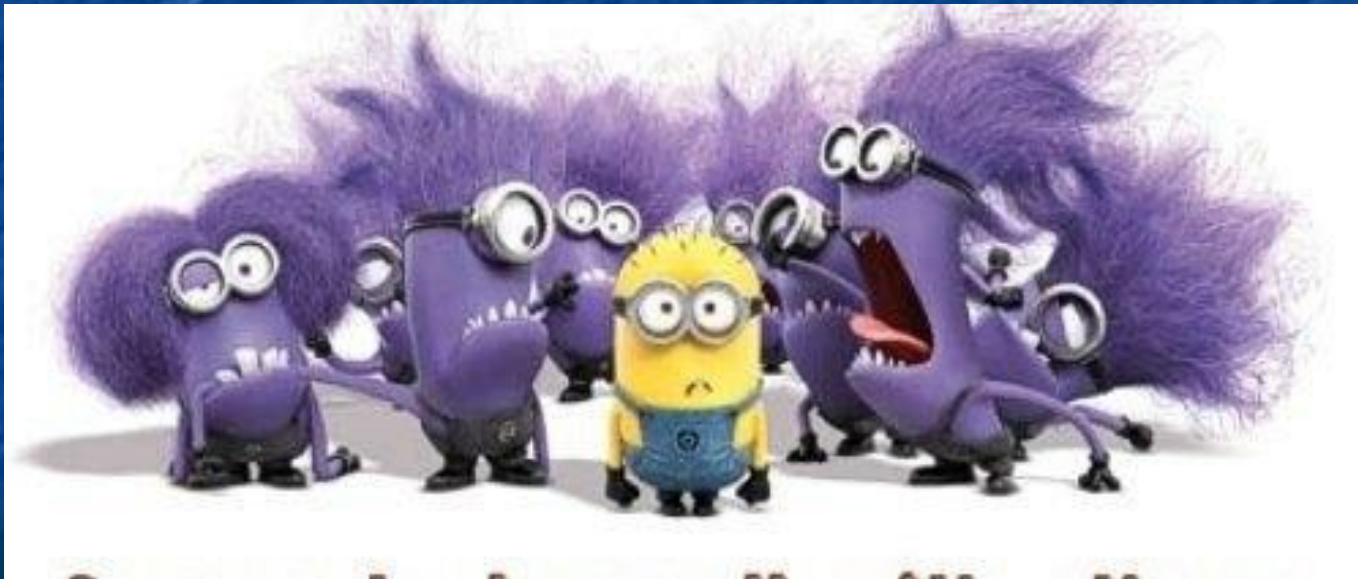


Негативные психические состояния и варианты их коррекции



Реальная
ситуация

- Область
мудрого
принятия

- Область
конструктивных
действий

Социальные
события

Близкие и
значимые
люди



Нереализова
нные
ожидания,
планы

Профессио
нальный стресс

Мы не
можем
влиять

Мы можем
влиять

- Область
субъективных
стрессов

- Область
саморегуляции

Игры ума

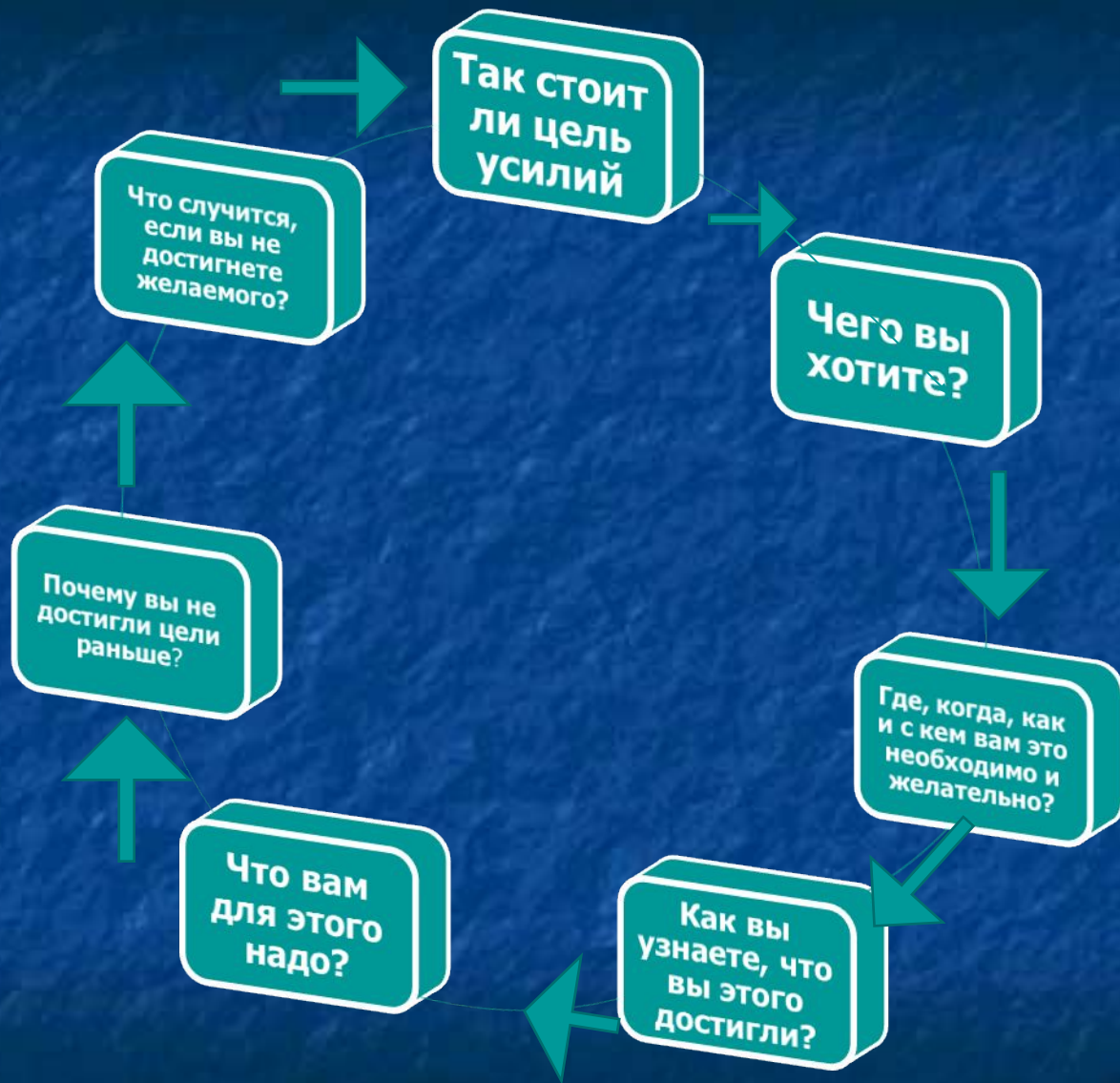
Стадии негативного переживания проблемы – содержание и динамика

Варианты психологической помощи

1 уровень. Когнитивный диссонанс. Переживание ущемления интересов, чувство одиночества. Обида и враждебность.

- Принятие ситуации, отказ от обвинений.
- Осознание продуктивности ситуации (сухой остаток).
- Определение игрового взаимодействия.





Что случится, если вы достигнете желаемого?



Что случится, если вы не достигнете желаемого?



ЛЕТ
ФИШКИ

Что не случится, если вы достигнете желаемого?



Что не случится, если вы не достигнете желаемого?



2 уровень. Переживание опасности, напряжения.

Угроза потери достижений, угроза жизни и здоровью.

Разрушение деятельности, спад активности. Фиксация на ситуации, или объекте.

- Отказ от конфронтации, экономия ресурсов (не браться, не убегать, не опровергать).
- Уход для осмысления ситуации.



Методы коррекции состояний



Область конструктивных действий

Методы коррекции состояний



3 уровень. Поиск виноватых в неуспехе. В созависимых отношениях блокировка тех людей, которые владеют тем, чего нет у них. Месть за самого себя, за то, чего нет в тебе. Утрата способности действовать, открытая злонамеренность, манипуляции, предательство.

- Определение личной позиции, которая дает стабильность. Активное взаимодействие с социальным окружением. Остановить конфронтацию и перестать множить врагов. Переоценка отношений, определение ожиданий своих и чужих.







4 уровень.
Тотальная утрата
веры в себя,
потеря цели,
утрата активности.
Хаос, подобие
жизни. Полная
иллюзия жизни.
Уход от
ответственности.

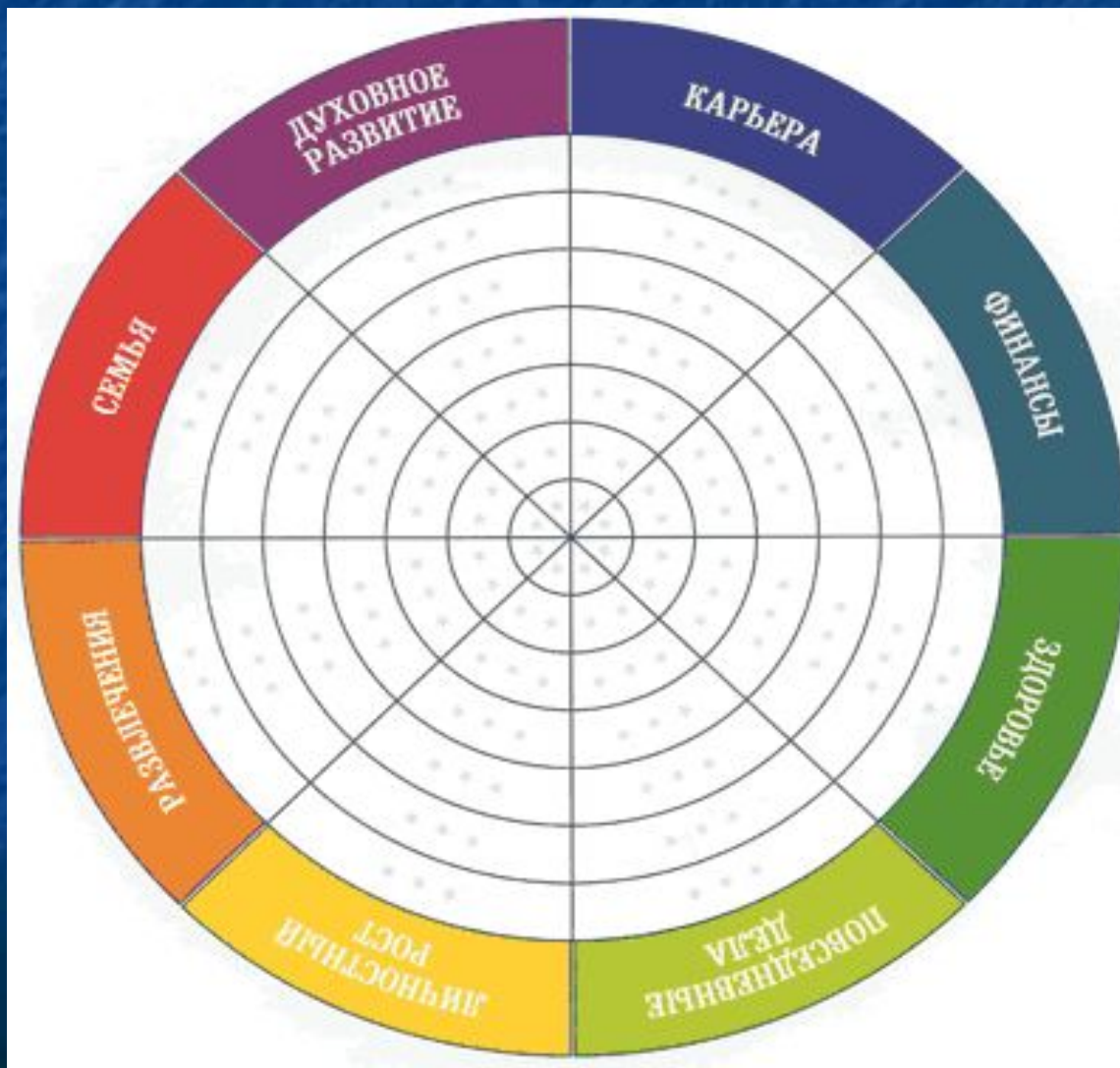
- Выяснение приоритетов,
оценка реальности.
Определение границ
личности (кто Я?).
Выявление манипулятивного
поведения, поиск
соответствия своей позиции
реальности.
- Определение предыдущих
целей и приоритетной
деятельности до личностной
дезинтеграции. Работа с
«Тенью».

Работа с «Тенью»

- Разделенное «Я» включает в себя наборы дуалистических историй, таких как «Я хороший», «Я жертва», «Моя жизнь неполноценна», «Я успешный» или «Я несчастлив». Мы выбираем одну сторону пары противоположностей и игнорируем другую.
- 1. Обнаружение тени («обнимание или закрытие тени»)
- 2. Диалог с тенью (нахождение «крючка»)
- 3. Интеграция тени (признание и осознание своей двойственности)



Гармоничное сочетание в «жизненном круге человека» разнообразных сторон жизнедеятельности.





5 уровень. Состояние вражды. Фиксация на виноватых. Дезинтеграция личности. Любые действия приводят к катастрофе. Психическая неустойчивость. Уход в воображаемую реальность.

Определить точку отсчета реальности.

Выявить когнитивные искажения.

Сформулировать работоспособную точку зрения.

Перестать ждать поддержки и помощи от других и начать действовать самостоятельно.

Основная задача:

Преодоление дезинтегрированного сознания, то есть вытеснение так называемых «мотивов ложной социализации, самоактуализации», которые порождают несбыточные цели и мечты в ущерб стабильной целостности человека.