

Как стать счастливы или практическая психология человека.

ПОДГОТОВИЛА ЯСТРЕБОВА А.Д.

- ▶ **Цель** помочь понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так – а затем передать вам в руки инструменты для позитивных изменений.
- ▶ **Рекомендации** подскажут, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее реагировать на окружающую действительность.

Опираемся на систему взглядов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).
КПТ – признанная и действительно успешная терапия для решения широкого спектра проблем;

Она разбудит в вас способность – и желание! – справляться с проблемами

Итак, почему к вам пристало несчастье?

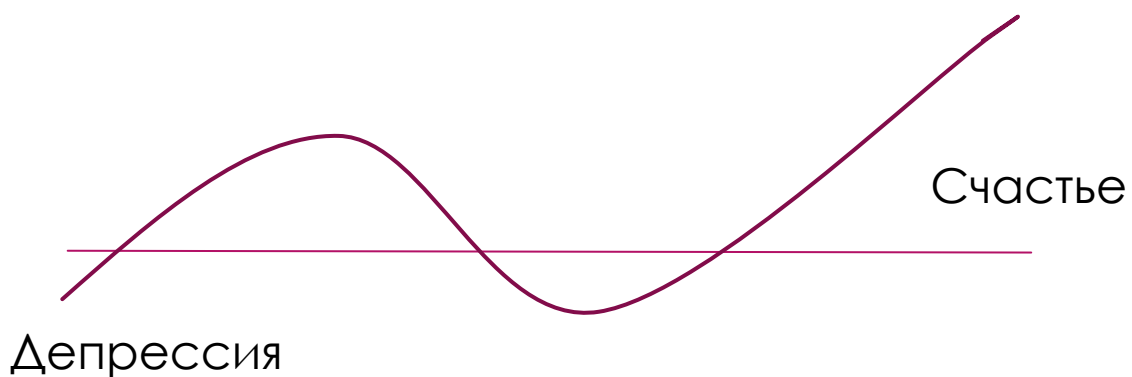
- ▶ **Подавленное настроение, однако, является результатом неверного умонастроения – вы из тех, для кого стакан всегда наполовину пуст.** Вы не удовлетворены, разочарованы в жизни – или просто выдался невезучий день, несчастливая неделя или неудачный месяц.
- ▶ **Время от времени такое случается с каждым;** осознание того, почему это происходит, помогает справиться с «черными» эпизодами.
- ▶ **Подавленное настроение, однако, является результатом неверного умонастроения – вы из тех, для кого стакан всегда наполовину пуст.** Вы не удовлетворены, разочарованы в жизни – или просто выдался невезучий день, несчастливая неделя или неудачный месяц. **Время от времени такое случается с каждым;** осознание того, почему это происходит, помогает справиться с «черными» эпизодами.

1) Подавленное настроение.

- ▶ Подавленное настроение отравляет жизнь.
- ▶ Расскажем о том, что это такое, откуда берется и почему запускает в вас свои острые когти. Осознание этого поможет двигаться к счастливой жизни.



Почему мы хандрим?



- ▶ Настроение переменчиво по своей природе. Проведите линию, обозначив один ее конец словом «счастлив», другой – «в депрессии». Мы скользим то вверх, то вниз по этой линии – в зависимости от того, что происходит в жизни. Дело в равновесии.
- ▶ Нет причин мириться с упадническим настроением как с данностью. Как только вы поймете, как и почему скатились в глубокую тоску, сможете совершить некоторые изменения.

У страдающих депрессией наблюдаются пять или более следующих симптомов



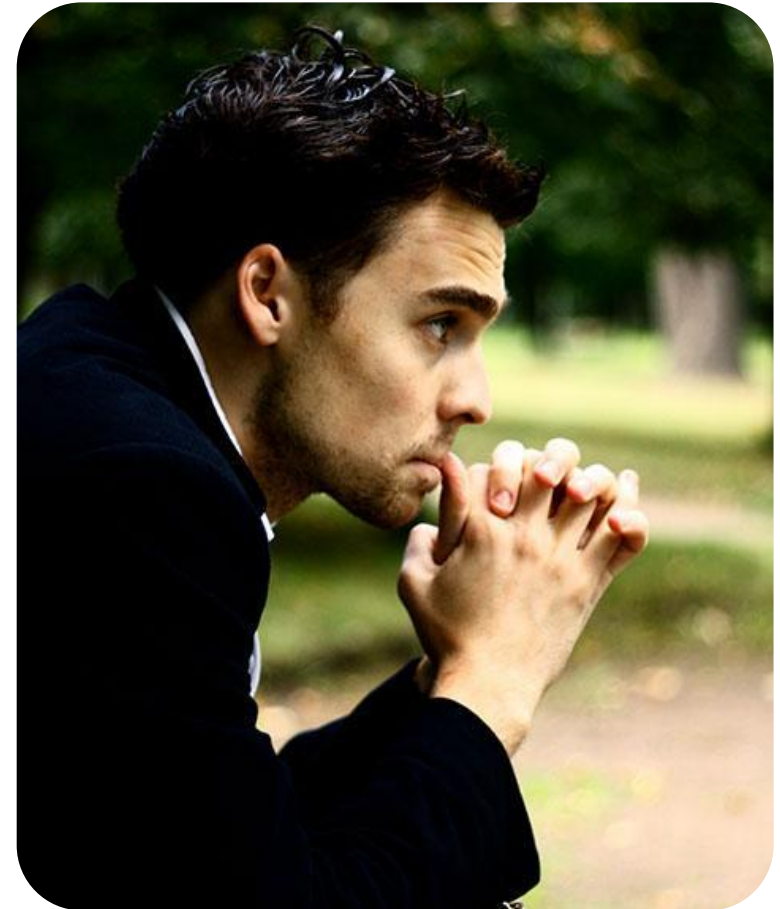
- ▶ • подавленное настроение;
- ▶ • снижение интереса или чувства удовольствия;
- ▶ • изменение аппетита;
- ▶ • неполноценный сон;
- ▶ • бесцельные движения, такие как хождение, выкручивание рук или чрезмерное нетерпение;
- ▶ • усталость либо упадок сил;
- ▶ • чувство бесполезной или чрезмерной, не соответствующей обстоятельствам вины;
- ▶ • снижение мыслительной способности или способности к концентрации;
- ▶ • повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

Что вызывает подавленное настроение?

- ▶ **Причиной депрессии** служит недавно пережитый сильный стресс или эмоциональная травма «родом из детства» – деструктивные отношения с одним из родителей, братом или сестрой.
- ▶ **Воспитание определяет** и внутреннее самочувствие, и способность справляться с проблемами, и возможность восстановления после эмоционального расстройства.
- ▶ Наши впечатления о мире, взгляд на самих себя и окружающих **формируются и развиваются в детстве**. Концентрируются вокруг понятий о самооценке, достижениях, признании и привлекательности.

Результаты подавленного настроения.

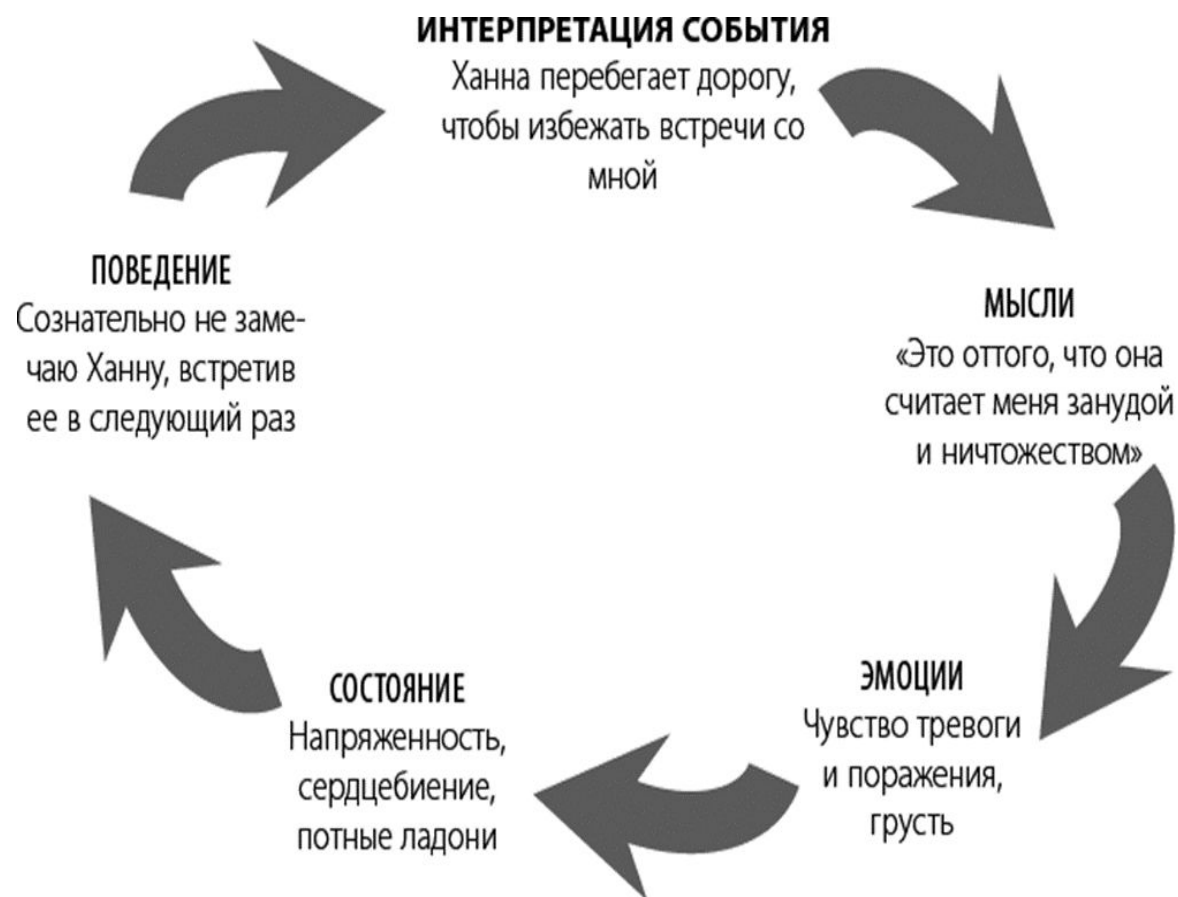
- ▶ Негативное мышление влияет на отношение не только к себе, но и к миру в целом. Прошлое смешивается с будущим, а люди превращаются в актеров в черно-сером мире, где мы теперь обитаем.
- ▶ **Многое зависит от самоуважения. Будучи в депрессии, вы обесцениваете свои достижения, а все сравнения делаете не в свою пользу.**



2) Когнитивно-поведенческая терапия.

- ▶ **Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)** – один из лучших методов, помогающих избавиться от подавленного настроения. Она предлагает стратегии и приемы, способные сделать вас счастливей.
- ▶ **Терапия направлена на то, чтобы человек почувствовал себя лучше сегодня – независимо от того, что произошло в прошлом.**
- ▶ **Дело не в том, что случилось, а в том, как вы это интерпретируете.** Если ситуация оценивается как стрессовая, меняются все реакции: физические, эмоциональные, поведенческие.
- ▶ *Ваше восприятие ситуации оказывает воздействие на чувства и может решительно повлиять на исход события.*
- ▶ **Начав сомневаться в верности собственных суждений, вы поможете себе сформулировать более достоверные – и оптимистичные – выводы.**

Целый порочный круг.



Существует **два способа для того, чтобы почувствовать себя лучше:**

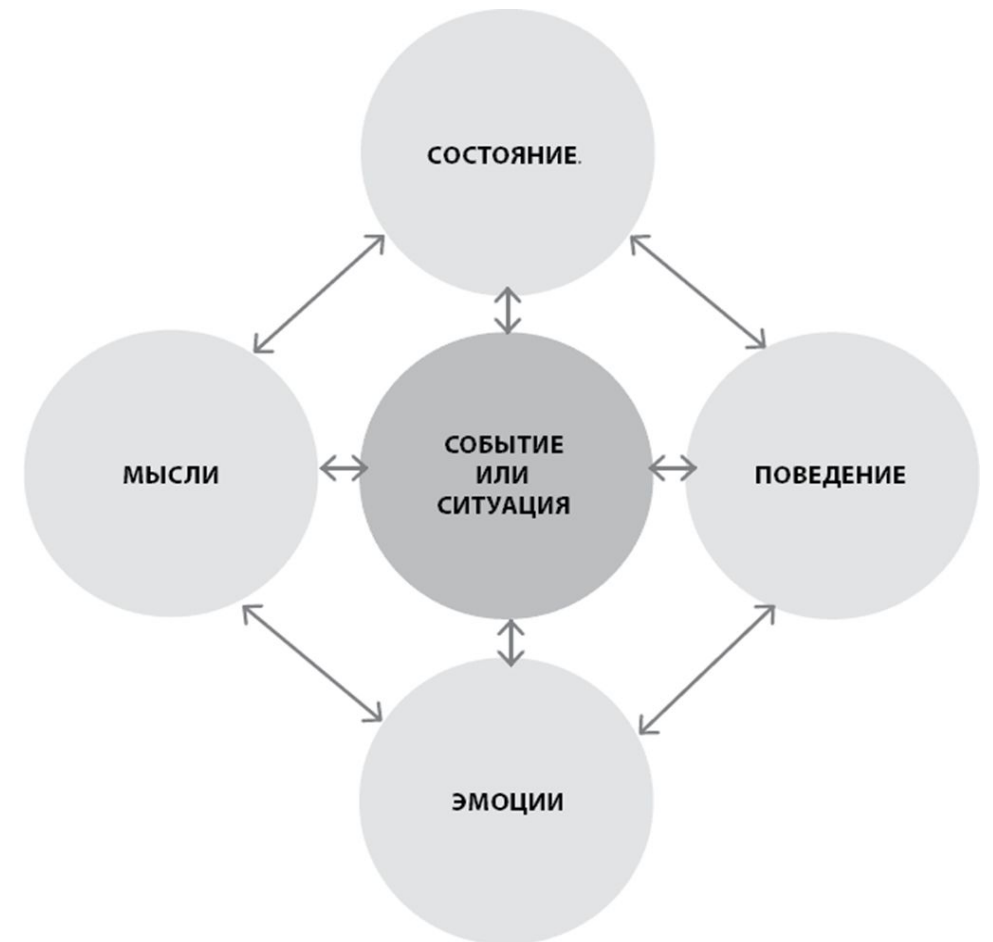
- 1) **изменить осмысление ситуации** (когнитивная способность) и
- 2) **изменить свои поступки** (поведение).

КПТ использует оба.

Смысл этой формы терапии заключается в том, чтобы **научиться подвергать сомнению собственные негативные мысли (а значит, и поведение)** – и увидеть те же самые события в позитивном ключе.

Интеллектуальные карты.

- ▶ Мы будем фокусировать внимание на одном из четырех моментов: **поведение, эмоции, физическое состояние, мысли.**
- ▶ Вы анализируете свое поведение, мысли и чувства – и меняете негативные мысли на позитивные. Как только улучшите одну составляющую (скажем, поведение), изменятся остальные.
- ▶ Обратив внимание на собственную интеллект-карту, вы заставите себя переоценить ситуацию – и вскоре расстанетесь с любимой интерпретацией «все ужасно». Затем изменятся мысли, за ними – физические ощущения. Постепенно порочный круг будет становиться все менее порочным – и вы почувствуете себя счастливей.



ВАША СОБСТВЕННАЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

- ▶ вспомните недавнее переживание – и заполните свой вариант интеллект-карты, ответив по очереди на каждый вопрос (начните с центра).
- ▶ Благодаря этому упражнению вы увидите собственные реакции на событие, сознательно разделяя мысли, поведение, состояние и эмоциональное самочувствие. И вскоре они выйдут из-под вывески «Чувствую себя несчастным». Фиксация собственных наблюдений и их признание – первый шаг к тому, чтобы понять происходящее и предпринять правильные действия.

**МЫСЛИ – НЕ ФАКТЫ: ВАША НОВАЯ МАНТРА
НА ВСЮ ЖИЗНЬ.**

Спасибо за внимание!