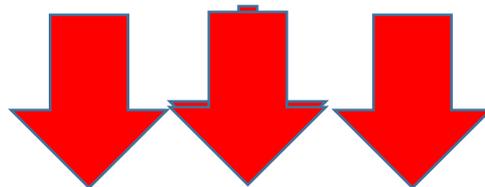


Будьте внимательны к своим мыслям. Именно они - начало поступков...

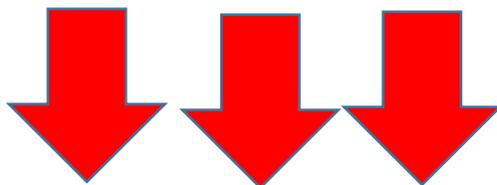
***Лао – Цзы,
древнекитайский
философ***

В нашем обществе принято считать, что:

ЖИЗНЕННОЕ СОБЫТИЕ ВЫЗЫВАЕТ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ



ФОРМИРУЮТ НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ

И многие люди до сих пор считают, что:

1. СОБЫТИЕ является **РЕШАЮЩИМ**
ФАКТОРОМ в формировании эмоций и
поведения.

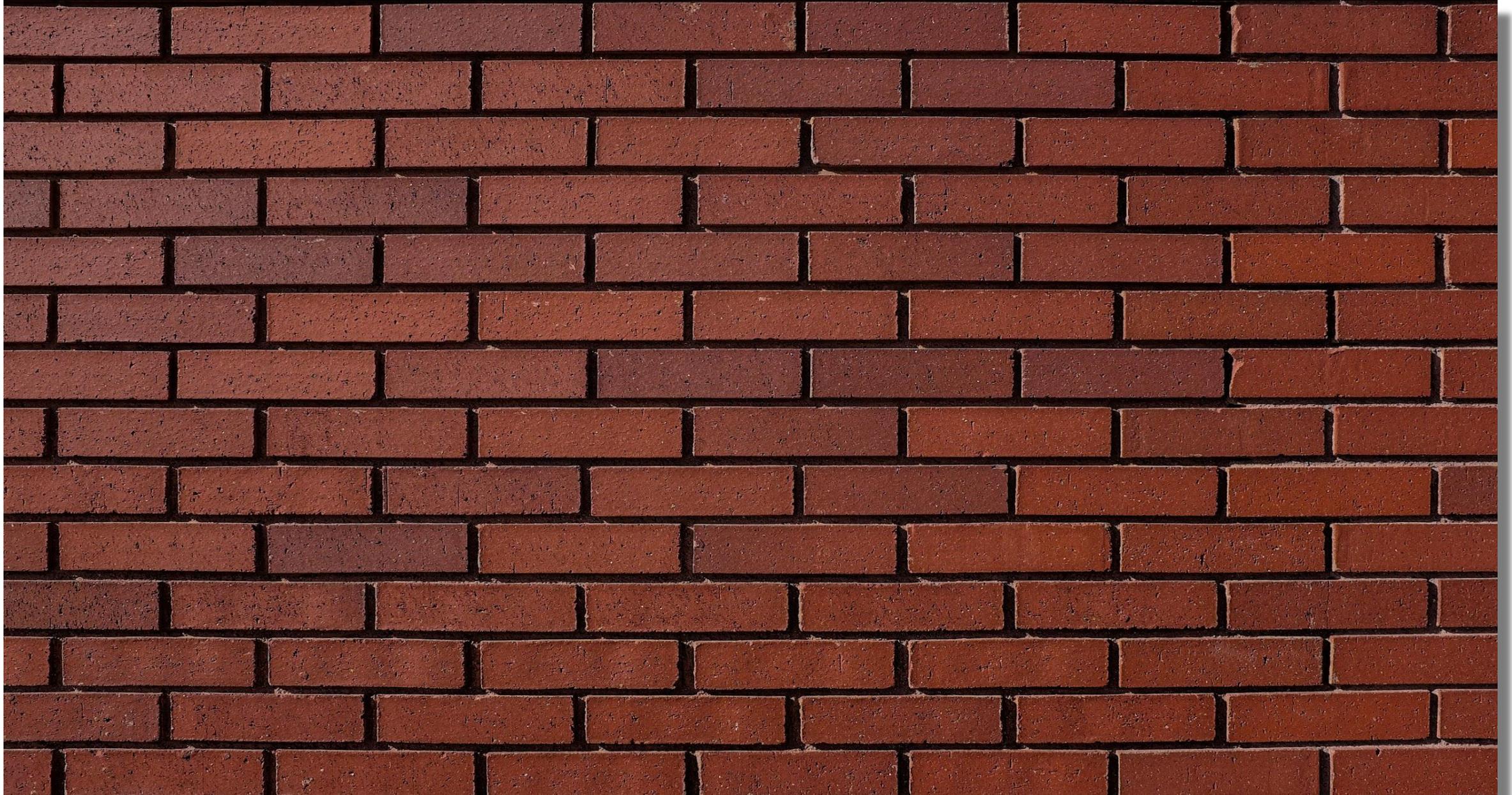
2. НАШИ ЭМОЦИИ ВСЕГДА АДЕКВАТНЫ
СИТУАЦИИ, т.е. наша реакция на жизненные
трудности соответствует уровню трудностей.

Если бы это было так, то **ВСЕ**
ЛЮДИ, как минимум,
реагировали бы на одну и ту же
ситуацию абсолютно
ОДИНАКОВЫМИ НЕГАТИВНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ!!!

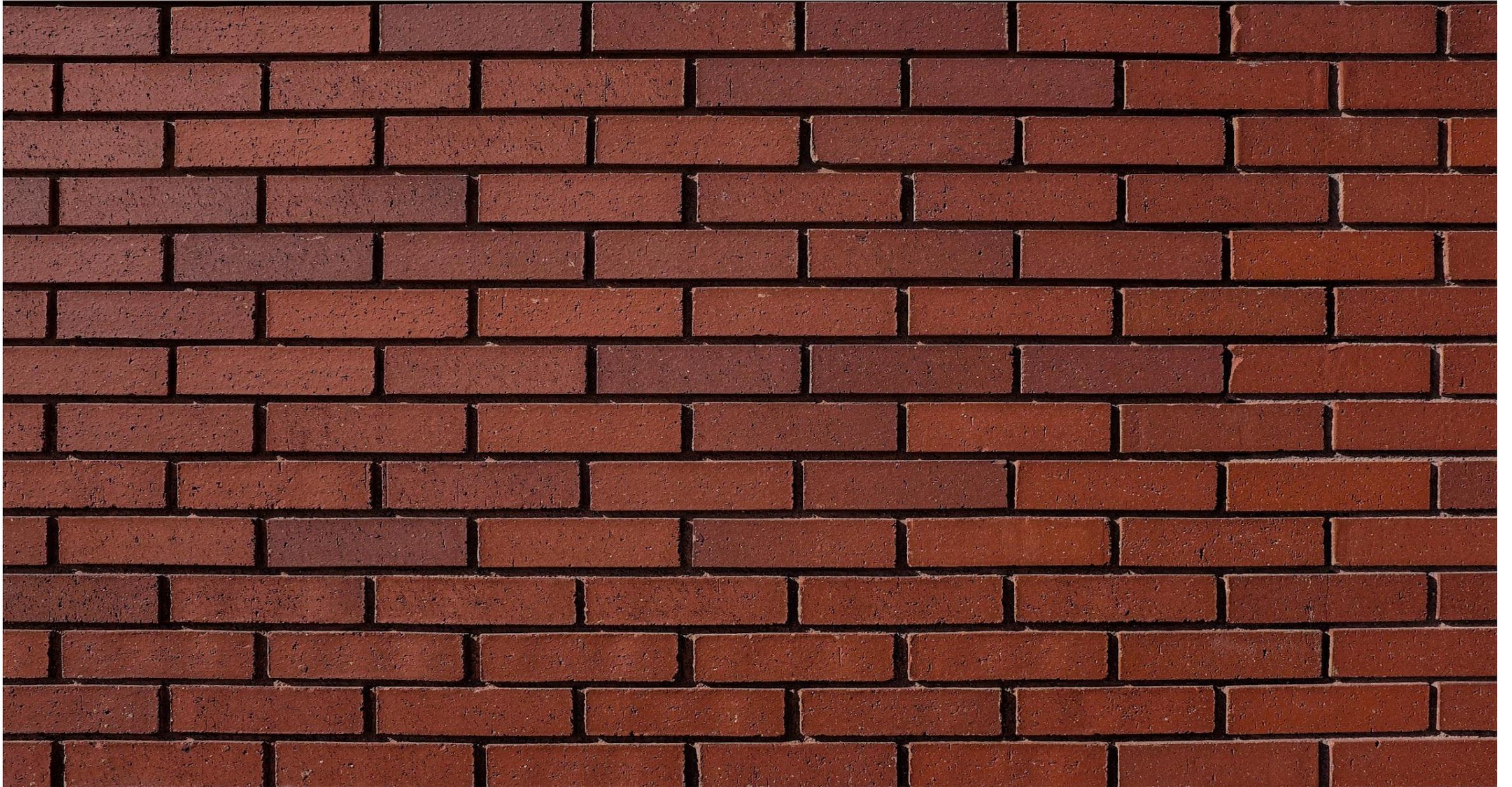
Так ли это??

Давайте поэкспериментируем

Ваша реакция?



А теперь ?

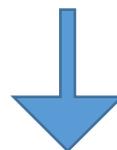




СИТУАЦИЯ ИЗ ЖИЗНИ



**МЫСЛИ (САМОРАЗГОВОР, ОБРАЗЫ,
УБЕЖДЕНИЯ, ОЦЕНКА СИТУАЦИИ)**



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

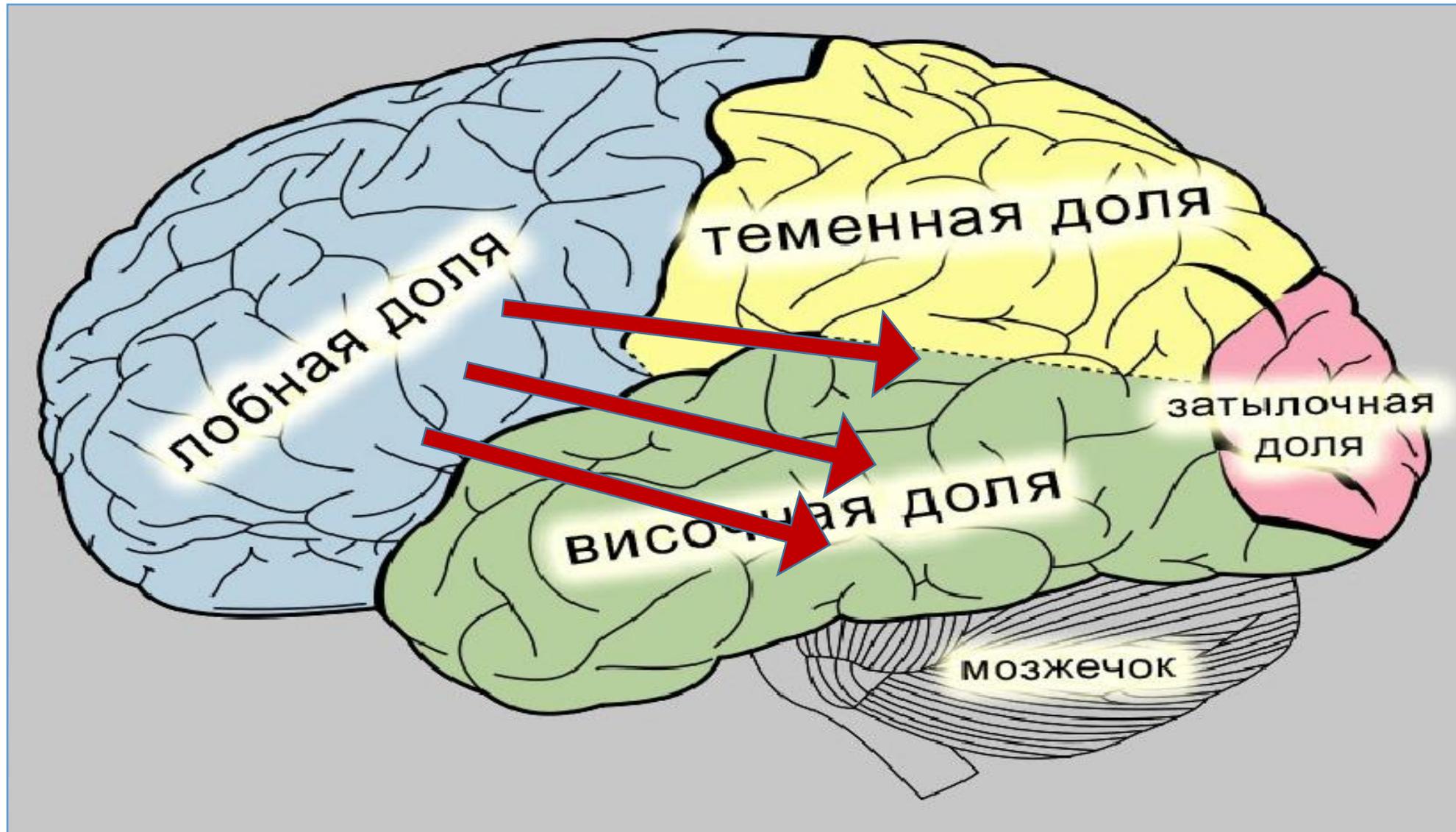


ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

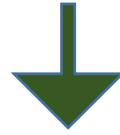
Не событие определяет наше поведение и реакцию на него, а то, **как мы оцениваем данную ситуацию** и то, что мы о ней думаем.

Именно **наши мысли** (установки, негативные образы, убеждения) оказывают влияние на наше **эмоциональное состояние и поведение.**

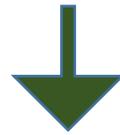
Научное доказательство того факта, что МЫСЛИ вызывают ЭМОЦИИ



У Марии появилась головная боль



Мария подумала: «У меня инсульт!»

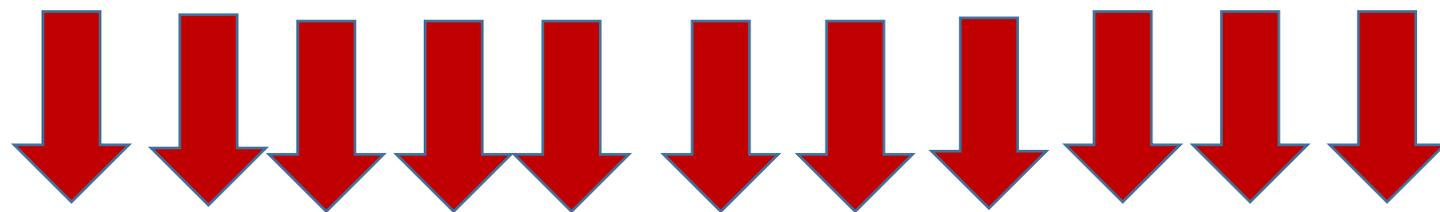


У Марии возникла паника



**Мария побежала в больницу,
чтобы произвести обследование**

**ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ИЗМЕНИТЬ
ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ,**



**НАМ НУЖНО ИЗМЕНИТЬ
ВЫЗВАВШИЕ ИХ МЫСЛИ И
ИДЕИ!**

**НЕ ВНЕШНИЕ СОБЫТИЯ И ЛЮДИ
ВЫЗЫВАЮТ У НАС НЕГАТИВНЫЕ
ЧУВСТВА,**

**А НАШИ МЫСЛИ !!! ПО ПОВОДУ
ЭТИХ СОБЫТИЙ И
НАША ОЦЕНКА !!! СИТУАЦИИ .**

Чтобы осознать, как мысли воздействуют на наше эмоциональное состояние, давайте выполним простое задание:

Я думаю...	Поэтому я чувствую...
Я плохо справлюсь с этим заданием...	
Я никому не нужен...	
Я всегда должен быть на высоте!	
Окружающие как-то косо смотрят на меня...	
Уфф, хорошо, что я так легко отделался!	
Ужас! Я этого не выдержу!	
Не беда! Одно поражение еще не повод опускать руки!	

Домашнее задание №1

Используя данную табличку, фиксировать эпизоды негативных чувств в течение дня и записывать мысли, вызвавшие данные чувства, чтобы сделать понятной **связь между собственными мыслями и чувствами.**

Я думаю....	И поэтому я чувствую...

День 2

а) 17 самых распространенных «искажений мышления».

б) Различение мыслей и фактов.

Задание для разогрева: Определить «автоматические мысли», зная ситуацию и эмоциональную реакцию на нее

Ситуация	Автоматические мысли	Эмоция
Василий обратил внимание на первые весенние цветы		Василию стало грустно
Сосед Андрея не возвратил ему вовремя его личный инструмент		Андрей разозлился
Друзья Екатерины заметили, что Екатерина плачет на романтических сценах фильма		Екатерина смутилась
У Николая поднялась температура		Николай обрадовался
Виктория ощутила боль у себя в животе		У Виктории началась паника
На юбилее Ирины администрация преподнесла ей поздравительный адрес		Ирина испытала разочарование

Признаки **НЕЗДОРОВЫХ** глубинных убеждений

1. Вызывают очень **яркие** негативные **переживания** (не грусть, а глубокое уныние; не страх, а панику; не просто боль и тревогу, а ощущение катастрофы и ужаса, невыносимости переживания)
2. Маркерами нездоровых **ГЛУБИННЫХ** убеждений являются слова-паразиты: **«Я ДОЛЖЕН», «ЛЮДИ ДОЛЖНЫ», «УЖАСНО!!», «НЕВЫНОСИМО!», «НЕ ПЕРЕЖИВУ!!»** которые как раз и вызывают невыносимые эмоциональные переживания.
3. Эти убеждения очень стойкие, словно сделаны из железобетона, и трудно поддаются оспариванию. Людям кажется что это **ЖИЗНЕННАЯ НОРМА И ВСЕ ТАК ЖИВУТ**, и что **ИЗМЕНЕНИЕ ЭТИХ УСТАНОВОК ПОВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ РАЗРУШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ И ОТНОШЕНИЙ!!!**

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ «ИСКАЖЕНИЯ МЫШЛЕНИЯ»



1. «ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ»

УВЕРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТОМ, ЧТО ОН
ЗНАЕТ МЫСЛИ ОКРУЖАЮЩИХ,
НЕСМОТРЯ НА ОТСУТСТВИЕ ВЕСОМЫХ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВ.

**НАПРИМЕР: «ОН/ОНА СЧИТАЕТ МЕНЯ
ПОЛНЫМ НЕУДАЧНИКОМ».**

2. «ПРЕДСКАЗАНИЕ БУДУЩЕГО»

ЧЕЛОВЕК СМОТРИТ ВПЕРЕД И ПРЕДРЕКАЕТ, ЧТО ВСЕ БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ, ИЛИ, ЧТО ГРЯДУТ БОЛЬШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ:

Например: «любые мои попытки знакомства окончатся неудачей»; или «я провалюсь на собеседовании». «Я завалю экзамен», «Я не найду работу».

3. «КАТАСТРОФИЗАЦИЯ»

ЧЕЛОВЕК СЧИТАЕТ, ЧТО ПРОИСХОДЯЩЕЕ, ИЛИ ТО, ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ, НАСТОЛЬКО «УЖАСНО» И «НЕВЫНОСИМО», ЧТО ОН ЭТОГО НЕ ПЕРЕЖИВЕТ.

НАПРИМЕР: «ЭТО УЖАСНО, ЕСЛИ МЕНЯ НЕ ПРИМУТ В СРЕДЕ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ!». «ЕСЛИ Я НЕ СПРАВЛЮСЬ, ЭТО БУДЕТ КАТАСТРОФЕЙ».

4. «УМЕНЬШЕНИЕ ЦЕННОСТИ ПОЗИТИВА»

ЧЕЛОВЕК НЕ ПРИДАЕТ ОСОБОГО ЗНАЧЕНИЯ ЛЮБОМУ ПОЗИТИВНОМУ ОПЫТУ, ДОБРЫМ ПОСТУПКАМ И УСПЕХАМ.

НАПРИМЕР: «МАЛО ЛИ ЧТО ОНА ДОБРА КО МНЕ, ВСЕ ЖЕНЫ ДОЛЖНЫ СЕБЯ ТАК ВЕСТИ!», «ТЕБЕ БЫЛО ЛЕГКО ЭТОГО ДОСТИЧЬ, ЭТОТ УСПЕХ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ!». «ТАКОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ МОЖНО ОЖИДАТЬ ОТ ЛЮБОГО!».

5. НАВЕШИВАНИЕ ЯРЛЫКОВ.

**ЧЕЛОВЕК НАДЕЛЯЕТ БЕЗУСЛОВНЫМИ,
ГЛОБАЛЬНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ
СЕБЯ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.**

**ПРИМЕР: «Я НИКОМУ НЕ НУЖЕН», «ОН
ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК».**

6. «НЕГАТИВНЫЙ ФИЛЬТР»

**ВЫ КОНЦЕНТРИРУЕТЕСЬ ТОЛЬКО НА
НЕГАТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ,
ИГНОРИРУЯ ПОЗИТИВНЫЕ.**

**НАПРИМЕР: «НИКТО НЕ ПРОЯВИЛ
ИНТЕРЕСА КО МНЕ», «В МОЕЙ ЖИЗНИ
БЫЛИ ТОЛЬКО ПРОВАЛЫ».**

7. «СВЕРХЪОБОБЩЕНИЕ»

НА ОСНОВАНИИ ЕДИНИЧНОГО СЛУЧАЯ
ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТ К ГЛОБАЛЬНО-
НЕГАТИВНОМУ ВИДЕНИЮ.

**НАПРИМЕР: «СО МНОЙ ТАК ВСЕГДА БЫВАЕТ. Я
ТОЛЬКО И ДЕЛАЮ, ЧТО ТЕРПЛЮ НЕУДАЧИ».
«СЕГОДНЯ МОЙ ДРУГ ДАЖЕ НЕ ОБРАТИЛ НА
МЕНЯ ВНИМАНИЯ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО - Я
НИКОМУ НЕ НУЖЕН».**

8. «ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ»

ЧЕЛОВЕК ОЦЕНИВАЕТ СЕБЯ, ДРУГИХ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ В КАТЕГОРИЯХ «ХОРОШИЙ – ПЛОХОЙ», «ВЫСШИЙ – НИЗШИЙ» И Т.Д., ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПРОСТО ОПИСЫВАТЬ, ПРИНИМАТЬ И ПОНИМАТЬ ПРОИСХОДЯЩЕЕ.

НАПРИМЕР: «Я ПЛОХО УЧИЛСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ», «ОНА ВЕЗУЧАЯ. А Я НЕВЕЗУЧИЙ». «ЗАЧЕМ ПЫТАТЬСЯ ЕЩЕ РАЗ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ».

9. МАКСИМАЛИЗМ.

ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ О ЛЮДЯХ ИЛИ
СОБЫТИЯХ В КАТЕГОРИЯХ «ВСЕ ИЛИ
НИЧЕГО»

**НАПРИМЕР: «ВСЕ МЕНЯ ОТВЕРГАЮТ», «Я
ТОЛЬКО ЗРЯ ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ».**

10. «ДОЛЖЕНСТВОВАНИЕ»

ЧЕЛОВЕК ИНТЕРПРЕТИРУЕТ СОБЫТИЯ НА ОСНОВАНИИ ЧЕТКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ, КАК ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ!!!, НЕ ПРИНИМАЯ В РАСЧЕТ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ.

НАПРИМЕР: «Я ДОЛЖЕН ВСЕ ДЕЛАТЬ ХОРОШО. НЕ СПРАВЛЯЮСЬ – ЗНАЧИТ, Я НЕУДАЧНИК».

11. «ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ»

**ВЫ ЦЕЛИКОМ ПРИПИСЫВАЕТЕ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПРОИЗОШЕДШИЕ
СОБЫТИЯ СЕБЕ, НЕ УЧИТЫВАЯ, ЧТО И
ДРУГИЕ ТОЖЕ НЕСУТ ЧАСТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ.**

**НАПРИМЕР, ЖЕНА АЛКОГОЛИКА
ВОЗОБНОВИВШЕГО ПОТРЕБЛЕНИЕ: «Я
ДОЛЖНА БЫЛА ПРЕДВИДЕТЬ ЭТОТ СРЫВ
И ПРИНЯТЬ МЕРЫ!».**

12. «ОБВИНЕНИЕ»

ЧЕЛОВЕК ВИДИТ В ДРУГИХ ИСТОЧНИК СВОИХ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ И ОТКАЗЫВАЕТСЯ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ИЗМЕНЕНИЯ.

НАПРИМЕР: «ЭТО ОН ВИНОВАТ В ТОМ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НИКЧЕМНОЙ!». «ЭТО ОНА МЕНЯ РАЗОЗЛИЛА!», «ВСЕ МОИ ТРУДНОСТИ ИЗ-ЗА РОДИТЕЛЕЙ».

13. ПРИСТРАСТНОЕ СОПОСТАВЛЕНИЕ.

ЧЕЛОВЕК ИНТЕРПРЕТИРУЕТ СОБЫТИЯ, ИСХОДЯ ИЗ НЕРЕАЛИСТИЧНЫХ СТАНДАРТОВ. НАПРИМЕР, ОН СМОТРИТ ТОЛЬКО НА ТЕХ, КТО ДЕЛАЕТ ЧТО-ТО ЛУЧШЕ НЕГО, И В СРАВНЕНИИ С НИМИ ОЩУЩАЕТ СЕБЯ НЕПОЛНОЦЕННЫМ.

НАПРИМЕР: «ОНА УСПЕШНЕЙ МЕНЯ», «ДРУГИЕ ЛУЧШЕ МЕНЯ НАПИСАЛИ ТЕСТ».

14. «ОРИЕНТАЦИЯ СОЖАЛЕНИЯ»

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО В ПРОШЛОМ ОН МОГ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ, НО НЕ СДЕЛАЛ, УПУСКАЯ ИЗ ВИДУ, ЧТО ОН МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ СЕЙЧАС.

НАПРИМЕР: «ЕСЛИ БЫ Я ПОСТАРАЛСЯ, ТО МОГ БЫ НАЙТИ РАБОТУ ПОЛУЧШЕ», «ЗРЯ Я ТОГДА ЭТО СКАЗАЛ».

15. ЧТО БУДЕТ «ЕСЛИ?»

ЧЕЛОВЕК ИЗВОДИТ СЕБЯ ВОПРОСАМИ О ТОМ, ЧТО МОЖЕТ НЕОЖИДАННО ПРОИЗОЙТИ В БУДУЩЕМ. ПРИ ЭТОМ ЕГО НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТ НИ ОДИН ИЗ ОТВЕТОВ.

НАПРИМЕР, «ЧТО ЕСЛИ СТРАХИ ВОЗОБНОВЯТСЯ? ИЛИ «ЧТО ЕСЛИ НАШИ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЕМ ВНОВЬ РАЗЛАДЯТСЯ?», «ЧТО ЕСЛИ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ ВЕРНУТСЯ??» «А ЧТО ЕСЛИ Я СЛИШКОМ РАЗВОЛНУЮСЬ И БУДУ ЗАДЫХАТЬСЯ?».

16. «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ»

**ЧЕЛОВЕК ИНТЕРПРЕТИРУЕТ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ ИСХОДЯ ИЗ СВОИХ
ЧУВСТВ.**

**НАПРИМЕР, «Я ЧУВСТВУЮ ТРЕВОГУ,
БУДУЩЕЕ МОЕГО ПРЕДПРИЯТИЯ ОПАСНО».
«Я ОЩУЩАЮ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМ, ЗНАЧИТ
У НАС С ЖЕНОЙ ВСЕ ПЛОХО».**

17. «НЕСПОСОБНОСТЬ КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИТЬ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ»

**ЧЕЛОВЕК ОТВЕРГАЕТ ЛЮБОЕ
ДОКАЗАТЕЛЬСТВО ИЛИ ДОВОДЫ, КОТОРЫЕ
МОГУТ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ЕГО НЕГАТИВНЫМ
МЫСЛЯМ.**

**НАПРИМЕР: «НИКТО НЕ СПОСОБЕН
ПОЛЮБИТЬ МЕНЯ – ДРУЗЬЯ ОБЩАЮТСЯ СО
МНОЙ ТОЛЬКО ИЗ ЖАЛОСТИ».**

ТЕХНИКА №2: «РАЗЛИЧЕНИЕ МЫСЛЕЙ И ФАКТОВ»

1. МЫСЛИ – ЭТО **ГИПОТЕЗЫ** ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ.

2. МЫСЛИ МОГУТ БЫТЬ **ИСТИННЫМИ** И **ЛОЖНЫМИ**.

3. ЧТОБЫ МЫСЛЬ СТАЛА **ФАКТОМ**, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ **ПОДТВЕРЖДЕНА**.

Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Поведение
У человека участилось сердцебиение	«Я могу умереть!»	Паническая атака	Поиск помощи извне
У человека участилось сердцебиение	«Я переборщил с кофе..»	Легкое недовольство	Игнорирование симптомов, продолжение дел, которыми занимался
У человека участилось сердцебиение	«Видать, переутомился на работе...»	Легкая грусть	Человек принимает решение лечь спать или расслабиться.
У человека участилось сердцебиение	«Не удивительно, я так зажигал на ЛФК! Нужно перевести дух.»	Оптимизм, гордость за себя!	Осознанная релаксация, принимается решение отдохнуть .

Домашнее задание №2: «Различение мыслей и фактов»

Таблица 2.1. Заполните данную табличку, попробовав самостоятельно разграничить свои «Негативные мысли о ситуации» и «Другие возможные факты».

Негативные мысли о ситуации	Другие возможные факты

Табличка 2.2. Вставьте «Другие возможные факты» в столбец «Альтернативные мысли» и пропишите, какие возможные эмоции и возможное поведение они за собой повлекут. Что изменилось?

Ситуация	Альтернативные мысли	Эмоции	Поведение

Думаешь, у тебя простые тараканы в голове? А там целый штат профессионалов: неисполнительный директор, дизайнер домыслов, программист деструктивного поведения, таргетолог на мудаков, менеджер по несвязям с общественностью, забухалтер, специалист по продвижению в себя, SMM'щик.

ДЕНЬ 3. «ВСЕГДА ЛИ ТОЛЬКО ЛИШЬ НАШИ ЭМОЦИИ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШЕ БУДУЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ??»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

**1. НАША ОЦЕНКА СВОЕГО
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

2. «ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ»

3. «СКРЫТОЕ ЗНАНИЕ»

НАША ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

№1. НАША ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- ▶ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА МЫ ИСПУГАНЫ, РАССЕРЖЕНЫ ИЛИ ГРУСТНЫ, **МЫ ОЦЕНИВАЕМ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ НАША ЭМОЦИЯ СЛАБОВЫРАЖЕННОЙ И УПРАВЛЯЕМОЙ ИЛИ ЖЕ ОНА УЖАСНА !!! И КАТАСТРОФИЧНА !!!.**
- ▶ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПРОТЕКАНИЯ ЛЮБОЙ ЭМОЦИИ ЗАВИСИТ В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ ТОГО, КАК ОНА БЫЛА НАМИ ВОСПРИНЯТА.
- ▶ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПРЕУВЕЛИЧИВАЮТ ЛЮБУЮ СВОЮ ЭМОЦИЮ. ОНИ ГОВОРЯТ СЕБЕ: **«ЭТО УЖАСНО, ЧТО Я НАПРЯЖЕН!», «Я НЕ ВЫНЕСУ ТОСКИ!», КАКОЙ КОШМАР, ЧТО Я РАССТРОИЛАСЬ!».**
- ▶ ВСЕ ЭТИ НЕГАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ЭМОЦИЙ СОЗДАЮТ ЧРЕЗВЫЧАЙНО НИЗКУЮ ТЕРПИМОСТЬ К ПЕРЕЖИВАНИЮ ЛЮБЫХ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ И ВСКОРЕ ФОРМИРУЕТСЯ **«ЭМОТОФОБИЯ» – НЕОПРАВДААННЫЙ СТРАХ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛЮБЫХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ.**

❖ РАЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ:

1. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РАЗОЧАРОВАНИЕ, ГРУСТЬ, РАЗДРАЖЕНИЕ, СОЖАЛЕНИЕ, НЕУДОВОЛЬСТВИЕ И Т.Д.

2. ПОПАДАЮТ В ДИАПАЗОН ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 99

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ ТИП ОЦЕНКИ ЭМОЦИЙ
НАЧИНАЕТСЯ СО 101 И УХОДИТ ДАЛЕКО В
БЕСКОНЕЧНОСТЬ..... ∞

ТАКИЕ ЭМОЦИИ КАК ДЕПРЕССИЯ, ТРЕВОГА,
ЯРОСТЬ, ОТЧАЯНИЕ, ВРАЖДЕБНОСТЬ,
ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ КАК РАЗ ПОПАДАЮТ НА
ЭТОТ ОТРЕЗОК ОТ 101 ДО ∞

«УЖАСНО!», «НЕВЫНОСИМО!»,
«КОШМАРНО!», «КАТАСТРОФИЧНО!»

УПРАЖНЕНИЕ :«ДЕСЯТЬ СОБЫТИЙ ИЗ ПРОШЛОГО...»

СОСТАВЬТЕ СПИСОК ИЗ 10 СОБЫТИЙ ИЗ ПРОШЛОГО, КОТОРЫЕ СИЛЬНО РАССТРОИЛИ ВАС.

ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ СВОЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА ПО ПОВОДУ СОБЫТИЯ ОТ 0 ДО 10 БАЛЛОВ.

ОЦЕНИТЕ !!!РЕАЛЬНЫЙ УРОН!!!, КОТОРЫЙ ВЫ ПОНЕСЛИ ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО СОБЫТИЯ.

ОТМЕТЬТЕ ДЛЯ СЕБЯ РАЗНИЦУ В СТЕПЕНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАССТРОЙСТВА И РЕАЛЬНОГО УРОНА, ПРИЧИНЕННОГО ВАМ.

№ 2: «ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ»

- ◆ **НЕПРЕКРАЩАЮЩИЙСЯ ДИАЛОГ С САМИМ СОБОЙ, КАК ЕСЛИ БЫ У НАС В ГОЛОВЕ НАХОДИЛСЯ СОВЕТЧИК, ОБРАЩАЮЩИЙСЯ К НАМ.**
- ◆ **ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС МОЖЕТ БЫТЬ ГРОМКИМ ИЛИ ТИХИМ, НАВЯЗЧИВЫМ ИЛИ ФОНОВЫМ, НО КОГДА ЛЮДИ ОБРАЩАЮТ НА НЕГО ВНИМАНИЕ, ТО ОНИ СЛЫШАТ ЕГО.**
- ◆ **ЦИТАТА: «ЭТО КАК БУДТО ТВОЙ ЛИЧНЫЙ НАСТАВНИК, СИДЯЩИЙ У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ».**

ПРИМЕРЫ «ВНУТРЕННИХ ДИАЛОГОВ»

ЖЕНЩИНА, У КОТОРОЙ ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЧИНАМИ:

«ТЫ ТУПАЯ И ЛЕНИВАЯ НЕРЯХА! У ТЕБЯ НИЧЕГО В ЖИЗНИ НЕ ВЫШЛО. ТЫ НИКОГДА НЕ ОБЩАЛАСЬ С МУЖЧИНОЙ ХОТЬ СКОЛЬ-НИБУДЬ СТОЯЩИМ. ТЫ КАКАЯ-ТО ДРЯННАЯ ВОНЮЧКА И НАВСЕГДА ЕЮ ОСТАНЕШЬСЯ».

БИЗНЕСМЕН В ГЛУБОКОЙ ДЕПРЕССИИ:

«ТЫ ДУМАЕШЬ, ТЫ БОЖЬЯ БЛАГОДАТЬ МИРУ, ПОТОМУ ЧТО ТЫ БОГАТ?! ЧТО Ж, ТЫ - НИЧТО! ТЫ МОЖЕШЬ ЗАРАБОТАТЬ ВСЕ ДЕНЬГИ НА ЗЕМЛЕ, НО ТЫ ТАК И ОСТАНЕШЬСЯ БЕСКЛАССОВЫМ ПРИЖИВАЛОМ!»

ЧЕЛОВЕК, СТРАДАЮЩИЙ НАРКОТИЧЕСКОЙ
ЗАВИСИМОСТЬЮ:

**«ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА, ЧТО ТЫ УПОТРЕБЛЯЕШЬ
НАРКОТИКИ, ПРОСТО У ТЕБЯ БЫЛО ОЧЕНЬ ТРУДНОЕ
ДЕТСТВО. ГЛУБОКО ВНУТРИ ТЫ ВСЕ ЕЩЕ ХОРОШИЙ
МАЛЬЧИК, БЕДНЕНЬКИЙ ДУШКА!».**

ПАЦИЕНТ, СТРАДАЮЩИЙ ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ:

**«О, ГОСПОДИ! ТЫ НЕ ВЫНЕСЕШЬ ЭТИХ ОЩУЩЕНИЙ И
СТРАДАНИЙ. ТВОЕ СЕРДЦЕ НЕ ВЫДЕРЖИТ ВСЕГО ЭТОГО!
А ТУТ ЕЩЕ КАК НАЗЛО ВСЕ ЭТИ ОКРУЖАЮЩИЕ ЛЮДИ.
ЕСЛИ С ТОБОЙ ЧТО-НИБУДЬ СЛУЧИТСЯ – ПОМОЩИ
ЖДАТЬ НЕОТКУДА!».**

№3 «СКРЫТОЕ ЗНАНИЕ»

▶ **«СКРЫТОЕ ЗНАНИЕ»** – ПОТОМУ ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ПОДОЗРЕВАЕТ О ЕГО СУЩЕСТВОВАНИИ.

▶ ОНО ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЧЕЛОВЕК ИСПЫТАЕТ ЭМОЦИЮ, НО НА МГНОВЕНИЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОН СОВЕРШИТ КАКОЕ-НИБУДЬ ДЕЙСТВИЕ.

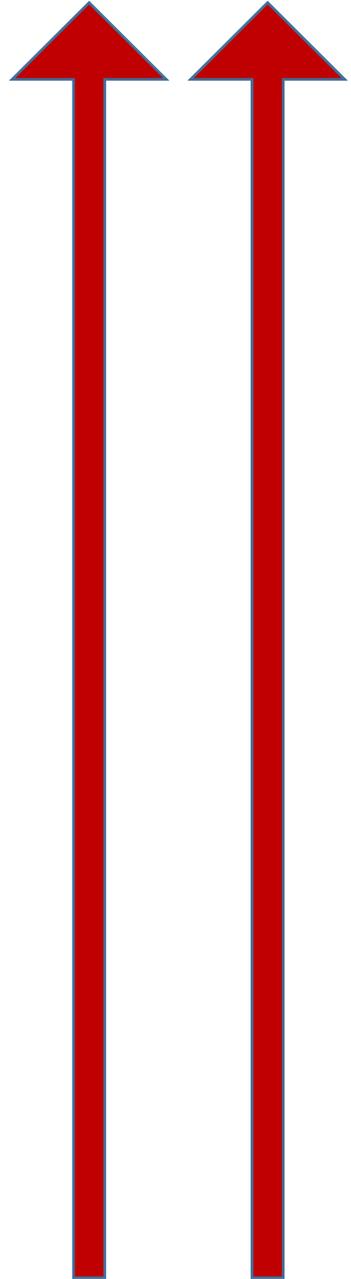
ОНО ТАК СТРЕМИТЕЛЬНО, ЧТО МНОГИЕ ЛЮДИ
ПОПРОСТУ НЕ ЗАМЕЧАЮТ ЕГО.

ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ???

ЭТО МОЛНИЕНОСНОЕ РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ
ПЕРЕВОДИТ ЭМОЦИЮ В ДЕЙСТВИЕ, СЛОВНО
НЕСЛЫШИМЫЙ ЯЗЫК, НА КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК
ГОВОРИТ СЕБЕ: «ДА, Я ДОЛЖЕН!» ИЛИ «НЕТ, Я НЕ
ДОЛЖЕН.»

День 4. Проработка **промежуточных** и **глубинных** убеждений через **автоматические мысли**





Автоматические мысли:

- 1.«Внутренний диалог», саморазговор, негативные образы
- 2.Спонтанно возникающий поток сознания

Промежуточные убеждения:

1. Жизненные принципы
2. Жизненные правила

Глубинные убеждения:

Фундаментальный уровень убеждений, сформированный, как правило, в детском возрасте. Значительное влияние оказывают особенности внутрисемейных взаимоотношений.

Начальник дает
сверхурочную
работу



«Я не могу
отказать, не могу
сказать «нет» ...»

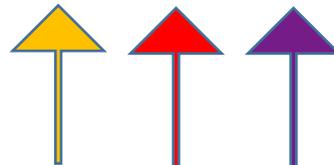


Подавленность



Уныло выхожу на
работу в свой
выходной...

«Я Должен всем нравиться!»



«Я - Абсолютное Ничтожество!»

Работая со своими **автоматическими мыслями**, подвергая их сомнению, реконструируя их, мы можем добиться изменения **промежуточных** и **глубинных убеждений**.

Техника «вертикального спуска» позволяет продвинуться от автоматических мыслей, лежащих на поверхности, к своим промежуточным убеждениям (жизненным правилам и принципам).

Исследование промежуточных убеждений позволяет приблизиться к эпицентру и первопричине – глубинным убеждениям. Оспаривание промежуточных и глубинных убеждений дает мощнейший положительный эффект в разрешении личностных проблем.

Если я буду обострять ситуацию, она испытает злость
(автоматическая мысль)

Если она испытает злость ко мне, я стану для нее
непривлекательным

Если я стану для нее непривлекательным, она перестанет
любить меня и уйдет от меня

Я буду одинок

Я никогда не буду счастлив, если я одинок

Ситуация: Пациент испытывает постоянную тревогу, начиная новую работу.

Автоматическая мысль: «Я не смогу справиться с этой работой».

Терапевт: Как Вы думаете, что может произойти, если Вы не справитесь с этой новой работой?

Пациент: Я буду не на высоте.

Терапевт: Если Вы будете не на высоте, что это будет значить для Вас?

Пациент: Я окажусь несостоятельным.

Терапевт: Если Вы окажетесь несостоятельным, то что с Вами произойдет?

Пациент: Меня перестанут ценить окружающие.

Терапевт: А если Вас перестанут ценить окружающие, то что случится?

Пациент: Я буду отвергнут ими.

Терапевт: Ну, а если Вы будете отвергнуты окружающими, то что случится?

Пациент: Я буду несчастлив и одинок.

Терапевт: Если Вы будете несчастливы и одиноки, что это будет значить для Вас?

Пациент: Это просто ужас и катастрофа!

Терапевт: Какое же основное предположение стоит за всеми этими мыслями?

***Пациент:* Я нуждаюсь в принятии другими людьми, чтобы быть счастливым...А если меня не будут принимать окружающие люди – то это будет ужасно и невыносимо для меня!**

Техника «Вертикальный спуск». Форма для заполнения

• Ситуация

• **Беспокоящая мысль (внутренний монолог, пугающий образ)**

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

• Эта мысль беспокоит меня потому, что... Что будет, если это случится?

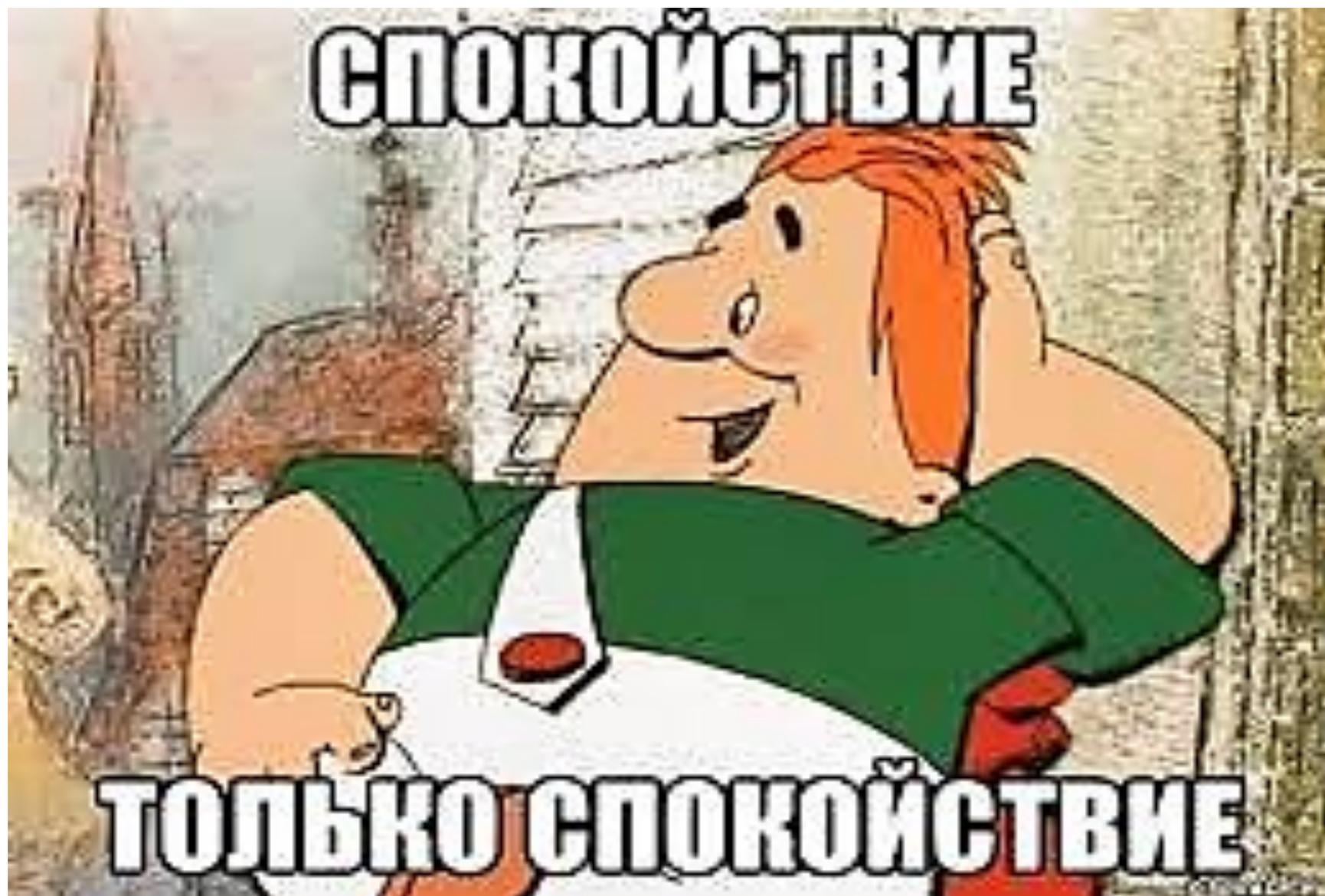
Техника: «Оценка вероятности событий»

После выполнения техники **«вертикальный спуск»** оцените отдельно последовательную **вероятность возникновения каждого события**, как они представлены в виде ступеней в технике «вертикальный спуск». Отдельной строкой записывается вероятность возникновения последнего события.

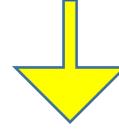
!!!! Внимание !!!!

Отследите свои чувства и эмоции, когда будете оценивать степень вероятности каждого из событий. Вы обнаружите для себя много интересного 😊

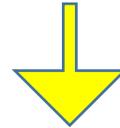
День 4. Техники Самоконтроля



СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ



**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЫСЛИ (ДРУГИЕ
ВОЗМОЖНЫЕ ФАКТЫ О СИТУАЦИИ)**



**ЖИЗНЕСПОСОБНАЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ**



ЖИЗНЕСПОСОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



№1: «Квадрат Декарта» как способ снятия тревоги и принятия эффективных решений

P.S. Не забудьте оценить степень вероятности воплощения каждого события в реальности. Желательно в границах от **0% до 100%**



Техника №2. «Техника остановки мыслей»

Техника предназначена для прекращения нежелательных мыслей, навязчивых мыслей о наличии какого-либо заболевания, самоуничижительных мыслей типа **«я полное ничтожество, я недостоин, я ничего не стою»**.

Этап 1.

Подготовка к технике начинается с составления списка беспокоящих мыслей и отдельно списка образов воспоминаний. Эти два списка могут совпадать только частично и поэтому их следует прорабатывать отдельно.

Этап 2.

Сконцентрируйтесь на нежелательных мыслях. Лучше это делать с закрытыми глазами. Невербально просигнализируете терапевту, когда нежелательные мысли будут четко представлены в сознании (если работаете с терапевтом. Если самостоятельно – этап невербального сигнала опускаем).

Невербальный сигнал – поднятие указательного пальца вверх.

Как только сигнал подан, терапевт командует **«СТОП!»**. Клиента просят описать, что произошло. После повторения процедуры несколько раз с позитивным результатом, клиенту предлагается применять технику самостоятельно, при этом вначале вслух громко произносить команду **«СТОП!»**. При успешном результате перейти на энергичное произнесение команды про себя.

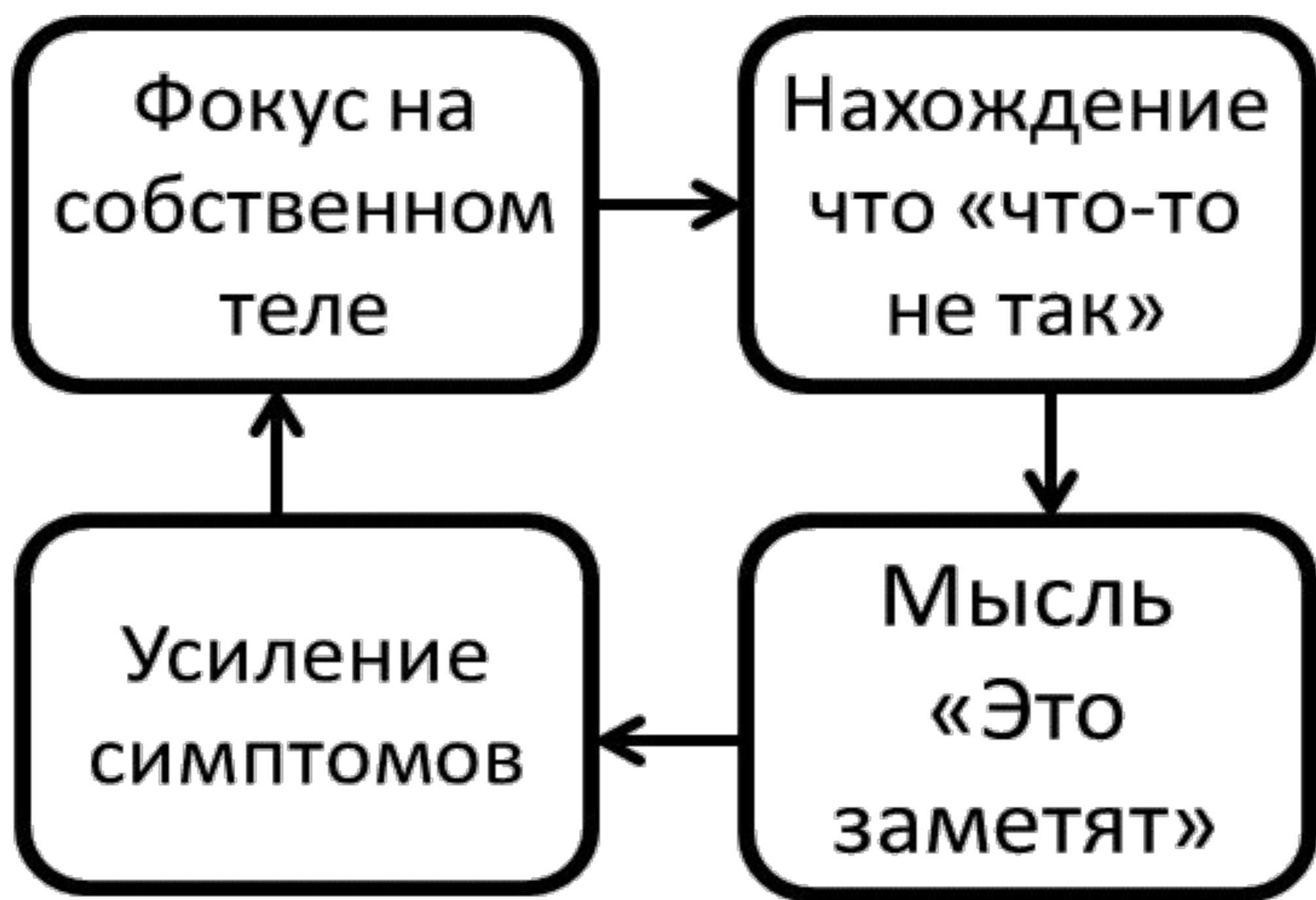
Этап 3.

Задача этого этапа – заполнить пустоту, возникшую после остановки нежелательных мыслей, **заменить их на адаптивные мысли,** несовместимые с нежелательными мыслями. **«Природа не терпит вакуума».** Если не производить замену, то все станет на **«прежние рельсы».**

При длительной практике **(от 7 до 21 дня)** навык остановки нежелательных мыслей закрепится на бессознательном уровне и станет привычкой.

Техника №3 «Парадоксальная Интенция (направленность сознания)»





Инструкция к технике «Парадоксальная Интенция»

Пациенту, имеющему определённую фобию, предлагается противоречивая попытка возжелать то, чего он больше всего боится. Это может быть объект, действие или ситуация, в которой пациент очень боится оказаться.

Как только пациент прекращает попытки борьбы со своими фобическими и прочими проявлениями, вместо этого используя парадоксальную интенцию, порочный круг разрывается, симптом ослабевает и вскоре атрофируется.

Техника №4 «Методика вызванного гнева»

Гнев и **страх** – это эмоции, которые не могут длительно сосуществовать одновременно, так как активизируют различные физиологические структуры.



Техника выполнения:

1. Представьте до мельчайших подробностей пугающую Вас ситуацию.
2. В тот момент, когда Вы почувствуете реальное **ощущение страха**,



представьте себе, что Вас оскорбили или в Вашем окружении произошло нечто такое, что вызвало у Вас **сильный гнев!**



Техника №5. «Техника Замещения» или «Систематическая десенсибилизация»

1 Этап: Овладение навыками активной и пассивной нервно-мышечной релаксации.

Нам необходимо научиться осознанно вызывать в своем теле состояние расслабления.

Это состояние достигается:

1. Путем максимального напряжения отдельных групп мышц с последующей фиксацией на ощущениях расслабления («Релаксация по Джейкобсону»)
2. Путем вызывания ощущений тепла и прохлады в различных участках тела («Техника Образного Дыхания». Яремная ямка - Солнечное сплетение – Ладони – Стопы – Позвоночный столб – Любой участок тела, где чувствуется максимальное напряжение)

2 Этап: Составление иерархии ситуаций, вызывающих Страх

Иерархия страхов– это лестница со ступеньками, позволяющая двигаться от незначительных ситуаций тревоги и страха к более значимым. Обязательным условием составления списка является **реальное переживание страха**. Используйте шкалу от 0 до 10 баллов, где 0 – абсолютное спокойствие, а 10 – максимальное ощущение страха.

3 Этап: Этап замещения страха на состояние расслабления

Начинаем с состояния полного расслабления. Затем представляем первую ситуацию (1 балл) из иерархии ситуаций, вызывающих страх. Представляем ее в течение 5-7 секунд. Далее следует расслабление в течение 30 секунд. **Есть ли тревога?** Чередуем представление пугающей ситуации с расслаблением 3-4 раза, пока не получится достичь максимального расслабления при образе пугающей ситуации. **1 самостоятельный сеанс – не более 30 минут с проработкой 2-3 ситуаций.**
Частота занятий – **2-3 раза в неделю.**

Первая помощь при панической атаке



– восстановление дыхания с помощью бумажного пакета или коротких вдохов и длинных выдохов



– отвлечение внимания от тревоги с помощью простых игр – пересчета пуговиц на одежде, мысленного понижения температуры в градуснике и т.п.



– разговор с другим человеком на отвлеченные темы, не вызывающие страх

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, ИЗБАВЛЯЮЩИЕ ОТ ПАНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Для прекращения приступа необходимо нормализовать дыхание, выполняя вдохи, задержки и выдохи под счет.



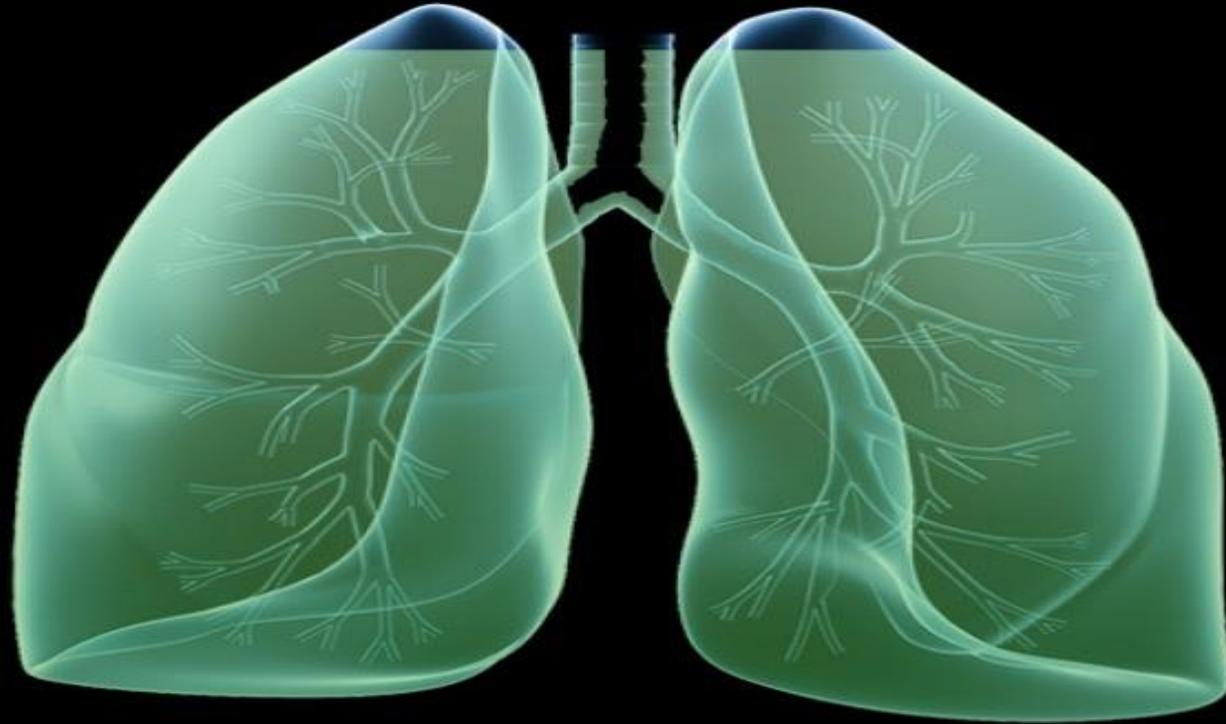
Вдох на 4 счета
Задержка на 4 счета
Выдох на 4 счета

«Квадратное дыхание» (на четыре счета)



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, ИЗБАВЛЯЮЩИЕ ОТ ПАНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Нормализовать дыхание во время ПА можно с помощью медленных вдохов и еще более медленных выдохов под счет.



Вдох на 7 счетов
Выдох на 11 счетов

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, ИЗБАВЛЯЮЩИЕ ОТ ПАНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Нормализовать дыхание и избавиться от мучительных симптомов можно с помощью задержки дыхания.



Медленный вдох
Медленный выдох
Задержка на 7 секунд

№ 7: «СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Во время приступа разорвётся сердце.

1. Ни у одного человека при ПА за всё время наблюдений никогда не разрывалось сердце. Вы, скорее всего, обследованы терапевтом и кардиологом. Врачи не нашли значимых патологий. Ваше сердце здорово. ПА - это реакция интенсивного страха, который не может повлечь повреждений Вашего организма.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Сердце будет биться так часто, что не выдержит и остановится.

2. Ускорение сердцебиения во время страха и/или физической активности - нормальная физиологическая реакция. Сердце человека рассчитано на очень большие нагрузки. Вы, скорее всего, обследованы терапевтом и кардиологом. Врачи не нашли значимых патологий. Ваше сердце здорово и неуязвимо перед панической атакой.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Случится инфаркт.

3. ПА не вызывают инфарктов. За всё время медицинских наблюдений не зафиксировано ни одного случая, что бы даже очень интенсивный страх мог повредить здоровое сердце. Вы, скорее всего, обследованы терапевтом и кардиологом. Врачи не нашли значимых патологий. Ваше сердце здорово и неуязвимо перед панической атакой.

Случится инсульт.

4. Панические атаки не вызывают инсультов. За всё время наблюдений ни у одного человека не случилось инсульта во время ПА. Те симптомы, которые Вы ощущаете, вызваны вегетативной реакцией на интенсивный страх и совершенно безопасны. Несмотря на субъективное ощущение тяжести ощущений, они не могут Вам повредить.

Упаду в обморок.

7. Большинство людей хотя бы раз в жизни теряли сознание по разнообразным причинам, это длится очень недолгое время и совершенно безопасно для здоровья. При этом за всё время исследований ПА не удалось собрать объективных данных об увеличении вероятности обморока во время приступа.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

От сильного страха сойду с ума.

8. Объективные данные о возможности сойти с ума от страха отсутствуют. У людей, страдающих от панических атак, не больше, а по некоторым данным и меньше шансов заболеть шизофренией, чем у всех остальных. ПА - мучительное, но совершенно безопасное состояние. Сойти с ума во время приступа невозможно.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Буду вести себя неадекватно.

9. Во время ПА люди ведут себя тихо и незаметно, их поведение не отличается от обычного. Те симптомы, которые Вы ощущаете как очень сильные и мучительные, совершенно незаметны со стороны. Люди во время приступа не совершают каких-то особенных, странных или неадекватных действий.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Потеряю контроль над собой.

10. При всей мучительности приступа человек продолжает себя полностью контролировать. То, что Ваше тело или мысли Вам не подчиняются, - это иллюзорное субъективное ощущение. Люди, страдающие от панических атак, никогда не совершают особенных или странных действий во время приступов.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Разовьётся шизофрения.

15. ПА не могут привести к развитию шизофрении. Это заболевание вызвано другими причинами. У людей, страдающих от панических атак, не больше, а по некоторым данным и меньше шансов заболеть шизофренией, чем у всех остальных. Люди, страдающие шизофренией, никогда не осознают, что с ними что-то не так, и тем более не боятся этого.

«СОВЛАДАЮЩИЕ КАРТОЧКИ»

Люди вокруг подумают, что я сумасшедший.

16. То, как Вы выглядите во время приступа, гораздо меньше отличается от Вашего обычного вида, чем Вам кажется. В большинстве случаев никто не заметит того, что с Вами происходит. Если же кто-то очень внимательный обратит внимание, то вероятно подумает, что у Вас простуда или проблемы с пищеварением.

ВЗРОСЛЫЙ,
КОТОРЫЙ ИСПЫТЫВАЕТ ТРЕВОГИ И ПАНИЧЕСКИЕ
СОСТОЯНИЯ,
ИМЕЕТ ИХ НЕ ПОТОМУ, ЧТО, **БУДУЧИ РЕБЕНКОМ,**
ПЕРЕЖИЛ ПСИХИЧЕСКУЮ ТРАВМУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ МИР
ДЛЯ НЕГО СТАЛ ОПАСНЫМ И СТРАШНЫМ,

А ПОТОМУ, ЧТО СОХРАНЯЕТ ЭТУ НЕИЗМЕННУЮ УСТАНОВКУ В
СВОЕЙ ГОЛОВЕ И ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЕТ СЕБЕ ЕЕ, СТАВ
ВЗРОСЛЫМ !!!

**Р.С. БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

Ваше здоровье в Ваших руках!!



**КТО НЕ ПРОБУЕТ — У ТОГО
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.**

НИКОГДА
НЕ СЛАВАЙСЯ!
ПОЛЮБИТЕ СВОЮ РАБОТУ