



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Практическое занятие «Декатастрофизация»

Куратор группы: Климов Александр
Александрович,
клинический психолог

Ведущие: Вахрамеева Тамара,
Макарова Мария, Соловьева Анастасия,

Формат работы

18:00-18:20 – Мини-лекция (обзор техники)

18:20-19.40 – Демонстрация

19:40-20:40 – Отработка в мини-группах

20:40-21:00 – Обратная связь

Отработка в залах – 60 минут.

Делимся на группы по 3 человека.

Сессия – 20 минут, один человек - консультант, второй – клиент, третий – супервизор.

15 минут – работа консультанта с клиентом, 5 минут – обратная связь клиента и супервизора в комнатах. Далее меняемся ролями.

Декатастрофизация - Простая техника борьбы со стрессом

Цель: исследовать события и их последствия, вызывающие тревогу; преодолеть страх, развить способность принимать угрожающую информацию.

Поставить под сомнение те ужасные последствия, которые ждут человека в случае провала.

Человек осознает насколько его фантазии далеки от действительности, а также становится морально подготовлен к «плохому исходу», однако неприятных переживаний становится заметно меньше.

Обсуждается пугающая участника и воспринимаемая им как катастрофическая ситуация (например, экзамен, собеседование при приеме на работу, публичное выступление и т.д.).

Терапевт задает вопрос: «А что будет, если ...?» Участника просят **представить себе самое худшее**, что только можно вообразить, а затем представить, **как он справляются с возникшей трудной ситуацией** и ухитряется уцелеть при самых отрицательных результатах.

При рассмотрении всех последствий ситуации участник приходит к выводу, что ситуация не настолько значима, как представлялось в самом начале беседы.

Можно на листе бумаги описать все, что случилось. Подумать, что могло бы случиться самого страшного, после чего действительно наступят черные дни.

Представить, что это случилось, а затем вернуться к тому, что произошло в реальности, после чего реальные события не покажутся такими тяжелыми и мрачными.

Угрожающие события можно рассмотреть и с точки зрения их позитивного истолкования, т.е. найти в этих ситуациях как можно больше хорошего. **Посмотреть на источник страха с положительной стороны, обнаружить в нем достоинства, удачи и выгоды.**

Какие задавать вопросы

- А что будет, если ...? (*произнести ситуацию страха*)
- Что вы чувствуете, когда ...? (*произнести самое худшее, что воображает клиент*)
- Что бы вы делали в этой ситуации? (Как бы выходили из неё?)

В завершение сессии:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что вы испытываете сейчас?
- Как изменился ваш страх?

Пример

Пациент. Мне нужно завтра выступить перед своей группой, и я перепуган до смерти.

Терапевт. Чего же вы боитесь?

Пациент. Мне кажется, я буду выглядеть глупо.

Терапевт. Предположим, вы действительно будете выглядеть глупо. Что в этом плохого?

Пациент. Я этого не переживу.

Терапевт. Но послушайте, предположим, они будут смеяться над вами. Неужели вы от этого умрете?

Пациент. Конечно, нет.

Терапевт. Предположим, они решат, что вы – наихудший из всех существовавших ораторов... Разрушит ли это вашу будущую карьеру?

Пациент. Нет... Но неплохо быть хорошим оратором.

Терапевт. Конечно, неплохо. Но если вы потерпите неудачу, неужели родители или жена отрекутся от вас?

Пациент. Нет... они отнесутся с сочувствием.

Терапевт. Так что же в этом самое ужасное?

Пациент. Я буду плохо чувствовать себя.

Терапевт. И долго вы себя будете плохо чувствовать?

Пациент. День или два.

Терапевт. А затем?

Пациент. Затем все придет в порядок.

Терапевт. Вы боитесь, что на карту поставлена ваша судьба.

Пациент. Верно. У меня такое ощущение, что на карту поставлено все мое будущее.

Терапевт. Итак, где-то по дороге ваше мышление дает сбой... и вы склонны рассматривать любую неудачу, словно это конец света... Вам нужно на самом деле обозначить свои неудачи как неуспехи в достижении цели, а не как страшное бедствие и начать оспаривать свои ложные послышки.

Возможные трудности

- Есть вероятность, что клиенту станет тяжело, поэтому рекомендуется проявлять в течение сессии **поддержку и давать ресурс**.
- Рекомендуется для тренировки в группах ситуацию выбирать полегче.

Техника «Декатастрофизация»

1. Разговор можно начать с вопросов:

Какую ситуацию вы хотели бы сегодня обсудить? Что вас тревожит?

2. Затем необходимо выявить страх клиента по поводу волнующего события. Возможные вопросы: **Что именно вас тревожит в этой ситуации?**

3. Вместе с клиентом **представить во всех подробностях будущие возможные проблемные ситуации** (все более угрожающие сцены вплоть до самых страшных), **найти и описать способы их решения**. Варианты вопросов представлены на слайде 6.

На что обратить внимание супервизору:

Получилось ли установить контакт? Что мешало установлению контакта? Что помогало? Применял ли консультант технику? Какие были положительные моменты в его работе? Над чем, возможно, стоило бы поработать?

Литература

- Аарон Темкин Бек: «Когнитивная терапия»



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



ПОРТАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Контактные

клиентский отдел: +7 812 467-98-98

Наш сайт: education-psy.ru

Электронная почта: client@dpo-portal.ru