ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Практическое занятие «Работа с беспокойством »

Куратор группы: Климов Александр Александрович, клинический психолог
Ведущие: Вахрамеева Тамара, Макарова Мария, Соловьева Анастасия,

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

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.

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Беспокойство - про что оно?

Склонным к беспокойству людям бывает тяжело даже подумать о том, что их избыточное волнение может быть бесполезным, не говоря уже о принятии этой мысли. Тревога действительно может запускать процесс усиленной подготовки и предотвращать негативные последствия. Поэтому нельзя сказать, что целью терапии является полное устранение любого волнения.

Исследование беспокойства

Наша задача – помочь пациенту научиться отличать полезное беспокойство от бесполезного, а также трансформировать эти переживания в поиск решений для существующих в действительности проблем. Объяснить это можно следующим образом.

«Представим, что вы собираетесь в автомобильное путешествие. Расстояние до пункта назначения – больше 1000 километров. Возникающее перед началом поездки беспокойство продуктивно, если вы думаете: “Достаточно ли у меня бензина? А масла? А охлаждающей жидкости? Понятен ли мне маршрут? Достаточно ли времени я выделил на поездку?” По сути это лишь проявление предусмотрительности: вы сосредоточены на событиях и трудностях, с которыми весьма вероятно столкнетесь в ходе путешествия, – и если вы не решите эти вопросы сейчас, обстоятельства могут заставить вас решать их в пути.

Впрочем, нельзя сказать, что бесполезны любые вопросы “Что, если…?” Некоторые из них можно трансформировать в вопрос “Что делать?” Например, мысль “Что, если у меня выйдет из строя компьютер и все данные с жесткого диска окажутся безвозвратно потеряны?” можно переформулировать в вопрос, связанный с решением потенциальной проблемы: “Как я мог бы защитить файлы, которые храню на компьютере?” Их можно скопировать в облако.

Таким образом, ориентация на “Что делать?” приводит к продуктивным действиям».

Обычно непродуктивное беспокойство невозможно подтвердить или опровергнуть: «Не могу поверить, что это происходит со мной» или «Мне так плохо, что я просто не могу это вынести». Подобные руминации приводят к усилению симптомов депрессии и увеличению ее продолжительности (Nolen-Hoeksema, 2000). Их желательно перефразировать, задавая себе следующие вопросы: «Могу ли я превратить это утверждение в конкретный прогноз?», «Какую проблему в данном случае мне нужно решить?» и «Как можно было бы решить эту проблему?»

Пример:

ТЕРАПЕВТ: Итак, вы очень беспокоитесь из-за предстоящего экзамена. Мы уже конкретизировали некоторые ваши переживания: вы боитесь не поступить на юридический факультет и в дальнейшем не найти работу, если не сдадите этот экзамен. Вслед за этим вы начинаете волноваться о том, что не сможете заработать на жизнь и окажетесь полной неудачницей.

ПАЦИЕНТКА: Да, получается целая цепочка.
меня получится.

ТЕРАПЕВТ: Некоторые из этих переживаний можно отнести к непродуктивным. Они
не связаны с событиями, которые вероятно произойдут сейчас или в ближайшем будущем, так
что вы с ними действительно ничего не сделаете. Например, беспокойство о том, что вы можете
в конце концов оказаться безработной неудачницей, не зависит от того, на что вы способны
сегодня. Вы не можете устроиться на работу, потому что еще учитесь.

ПАЦИЕНТКА: Я постоянно волнуюсь о чем-то подобном. «Вдруг парень меня бросит?» или «Что, если я заболею?».

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, могут ли какие-то из этих переживаний – о том, что вы
плохо сдадите экзамен, не поступите на юридический факультет, не найдете работу и в целом
вся ваша жизнь будет неудачной, – помочь вам составить список действий, которые необходимо
предпринять сегодня или на этой неделе?

ПАЦИЕНТКА: Наверное, только то, что касается подготовки к экзамену.

ПАЦИЕНТКА: Наверное, только то, что касается подготовки к экзамену.

ТЕРАПЕВТ: Отлично. Тогда давайте составим этот список. А если у вас будет появляться непродуктивное беспокойство, предлагаю записывать провоцирующие его мысли в соответствующий список, который затем можно будет убрать в ящик стола.

ПАЦИЕНТКА: Получается, мне нужно сосредоточиваться на беспокойстве о тех событиях, в отношении которых я могу что-то сделать?

ТЕРАПЕВТ: Верно. Это поможет настроиться на продуктивный лад и превратить волнение в перечень дел, которые необходимо выполнить.

ПАЦИЕНТКА: Думаю, это у меня получится.

Возможные трудности

Некоторые пациенты говорят, что и так знают: их волнение всегда иррационально. Однако было бы неверно заявлять, что любое беспокойство непродуктивно и не приносит пользы. Например, переживания о предстоящем ежегодном медосмотре или оплате счетов, приводящие к действиям (записи к врачу и своевременному возвращению долгов), намного эффективнее игнорирования подобных вопросов. Поэтому необходимо донести до пациентов, что иногда волнение помогает понять, какие полезные шаги необходимо сделать. Кроме того, в ряде случаев людям сложно различать «возможные» и «вероятные» события. Например, разрыв шины на шоссе и потеря контроля над машиной возможны. Однако сделать поэтому поводу практически ничего нельзя: разве что проверить давление в колесах и соблюдать на дороге скоростной режим.

Если же пациент требует полной определенности в будущем, нужно разобрать с ним преимущества и недостатки такого подхода, а также обсудить, почему он согласен мириться с неопределенностью в иных жизненных ситуациях.

ТЕХНИКА: Назначение времени для беспокойства

Пациентам нужно определить конкретное время и место для беспокойства, чтобы научиться переживать интенсивное волнение на протяжении ограниченного периода. Если беспокоящие мысли появляются в течение дня до или после означенного срока, следует их записывать и откладывать в сторону. Заниматься посторонними делами в отведенное для беспокойства время нельзя; при этом желательно фиксировать все вызывающие волнение мысли, не стараясь их оспорить и не пытаясь решить возникшие проблемы.

Необходимо также установить продолжительность этого периода – например, 30 минут – и завершать процесс только по его истечении.

Какие вопросы задавать?

«Иногда нам может казаться, что волнение выходит из-под контроля, что мы беспокоимся все время. Поэтому я предлагаю вам выделить полчаса, которые каждый день нужнобудет посвящать исключительно переживаниям. Записывайте все, что вас тревожит, на листе бумаги. Если вы почувствуете, что начинаете волноваться о чем-то в другое время дня, просто письменно зафиксируйте свои мысли и отложите их до момента, когда время для беспокойства наступит в следующий раз».

Возможные трудности

Не у всех клиентов получается волноваться на протяжении всего отведенного периода времени. Эта «проблема» говорит лишь о том, что любые переживания конечны – о чем также свидетельствует их повторяющееся содержание. Интенсификация волнения помогает провести экспозицию без нейтрализации возникающих ощущений (например, попыток разрешить проблему). Точно такая же экспозиция используется при лечении людей с навязчивыми мыслями и компульсиями. По сути, склонные к волнению люди пытаются избавиться от пугающих их образов через поиск решений. Однако когда они выполняют это упражнение, им приходится сосредоточиваться на волнении, не прибегая к нейтрализации, – что запускает процесс привыкания.

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Начало консультирования :

1. Разговор можно начать с вопросов:

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

2. Затем необходимо выявить беспокоиство клиента по поводу волнующего события. Возможные вопросы: **Иногда нам начинает казаться, что мы волнуемся буквально все время, и что беспокойство никак не получается контролировать. Вам это знакомо?**

3. Клиенту предложить вопросы на подумать. **Какие предсказания я делаю? Какую именно проблему мне нужно решить? Какие конкретные действия я могу предпринять? Могу ли составить список дел, которые необходимо выполнить для решения проблемы? Могу ли я сделать что-то прямо сегодня? Разумно ли так переживать об этом?**

4. <u>На что обратить внимание супервизору:</u>

Получилось ли установить контакт? Что мешало

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Литература

- Р. Лихи: «Техники когнитивной психотерапии»
- С.Хейс(Хайес):«Освобожденный разум»

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

ПОРТАЛ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Контактные данные:

Клиентский отдел: +7 812 467-98-98

Наш сайт: education-psy.ru

Электронная почта: client@dpo-portal.ru