КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЛЮДЕЙ С ЗАВИСИМОСТЯМИ

Лектор: Джули Руссо

Код курса: СМ 5001

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ 1 . ВВЕДЕНИЕ В КУРС**

Лекция 1. Введение в курс

1.1 Десять наиболее распространённых видов зависимости

1.2 Значимость схемы.

Выступление с конференции TED

Десять наиболее распространенных видов зависимости

1 Алкоголь – 12.7 %

2 Курение - 10 %

3 Наркотическая зависимость – 10 %

4 Азартные игры – 2-3 %

5 Еда – 5.4 %

6 Видеоигры – 8.5%

7 Зависимость от интернета - 8%

Признаки интернет-зависимости

-

-

8 Пристрастие к сексу/порнография/сексуальное поведение, сопряженное с риском – 6%

9 Шопоголизм - 6-7%

Компульсивная потребность

Эйфория

10 Работа (трудоголизм) – 10%

Усердный труд – это то, чем мы, как правило, восхищаемся. Мы объясняем детям, что желаемого можно добиться только усердным трудом.

Что нужно запомнить:

1. Как аддикция начинается и развивается?
2. Цифры

1.2. Значимость схемы

Первоначальные представления о зависимости

Перемены требуют анализа своей схемы (прошлого опыта)

Когнитивные схемы – это сложная структура, которую мы тщательно оберегаем, фильтруя входящую информацию

Влияние мыслей на эмоциональное состояние

Просмотр выступления с конференции TED

**Johann Hari.  Everything you think you know about addiction is wrong**

<https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong/transcript#t-277672>

Как повлияла на мою схему эта речь?

Мой эмоциональный отклик на видео:

Физическая и психологическая зависимость

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ 2. ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ**

Лекция 2. Факторы любви и духовности в преодолении зависимости

2.1 Почему необходим комплексный подход?

2.2 Признаки зависимости

2.3 Психологическая природа зависимости

Интегративный подход

Как развивается сострадание?

В чем разница между сочувствием и эмпатией?

Духовный аспект в развитии сострадания

Что Писание говорит о зависимости?

Сотворение

Удовлетворение потребностей и желаний

Грех

Древо зависимости (аддикции)

Стыд, душевная боль и внутренний разлад – благодатная почва для формирования зависимости.

Выводы:

* У всех людей имеется врожденное стремление к Богу… жажда совершенной любви.
* В Эдеме, благодаря общению с Богом и друг с другом, все было идеально.
* Лишившись общения с Богом в результате грехопадения, человек лишился и совершенной любви; у него появилось чувство пустоты.
* Все мы пытаемся заполнить эту пустоту чем угодно, только не Богом; временами отворачиваемся от Него, прибегая к чему-то или кому-то другому.
* С психологической точки зрения, отступление/бегство от Бога приводит к репрессии и зависимости.

**Репрессия (подавление)**

* Репрессия (избегание)
* Смещение фокуса (переключение)
* Повторное переживание (устойчивость)
* Осознание (понимание)
* Повторное обращение к вытесненным переживаниям (проработка)

**Аддикция (зависимость)/привязанность**

* проявляется всякий раз, когда люди испытывают внутреннее побуждение тратить силы на то, что не является их подлинными желаниями;
* характеризуется навязчивыми действиями и мыслями;
* поглощение психическими переживаниями, которые подчиняют себе волю и желания человека;
* превращение человека в раба своей привязанности.

Режим защиты

Римлянам 7:15-24

Желание и свободная воля (Адам и Ева)

Бунтарство или неблагоразумие?

Впадение в зависимость

Повествование из Книги Бытия содержит все основные элементы зависимости

* Свобода
* Собственная воля
* Желание
* Искушение
* Неблагоразумие
* Вера в ложь; жизнь во лжи

Зависимость – это результат неблагоразумной веры в ложь сатаны и попытки самостоятельно контролировать последствия этого.

Какую ложь могли принять за правду наши клиенты ( и мы сами)?

! Жить значит быть зависимым.

«Быть живым значит быть зависимым. Быть живым и зависимым значит нуждаться в благодати».

Джеральд Мэй

**Признаки зависимости**

Толерантность

Симптомы отмены (ломки)

Самообман

Утрата силы воли

Искажение внимания

Существуют ли благотворные аддикции?

Разница в наличии или отсутствии свободы

* Важно понимать разницу между сильными чувствами в отношении чего-либо и зависимостью.
* Главный критерий – свобода. Можем ли мы в любой момент времени отказаться от соответствующего поведения?
* Истинные аддикции представляют собой компульсивные привычные схемы поведения, которые затмевают собой желание угодить Богу и нарушают свободу.

Является ли аддикция «реальной» проблемой?

Случай с Фрэнком (прочитайте распечатку ситуационной задачи) и ответьте на вопрос:

Как бы вы стали разговаривать с Фрэнком о его пристрастии к алкоголю ?

Воздействие аддикции на психику

Аддикция влияет на психику двумя способами:

1. Влияет на нашу волю, на способность выбирать и направлять свои действия.
2. Влияет на нашу самооценку, на наше мнение о себе, на степень самоуважения и ценность, которой мы себя наделяем.

Аддикция вызывает раздвоение воли, приводя к возникновению противоречивых мотивов и внутреннему ощущению хаоса.

Удар по самооценке

Скатывание в самозащиту

Механизмы защиты:

Это НЕ проблема!

Отрицание и подавление мысли о наличии проблемы

Рационализация: построение доводов для оправдания своего поведения

Сокрытие

Тактика затягивания/проволочек

Прокрастинация

Сговор/попустительство

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ 3. ПРИРОДА ЗАВИСИМОСТИ**

Лекция 2. Факторы любви и духовности в преодолении зависимости

2.4 Нейрохимический аспект зависимости

2.5 Повторение

Выступление с конференции TEDMED

<https://www.youtube.com/watch?v=Mnd2-al4LCU>

Мозг играет одну из ключевых ролей в формировании зависимости и ее преодолении.

Нейромедиаторы и передача импульсов в мозге

Аддикция меняет процессы происходящие в головном мозге

Серотонин дает ощущение спокойствия и удовлетворенности. Антидепрессанты регулируют уровень серотонина.

Дофамин – это нейромедиатор, ответственный за производство чувства удовольствия. Он естественным образом вырабатывается, когда мы испытываем радость и наслаждение.

Погружение в состояние эйфории

Разница между антидепрессантами и наркотиками

Отклик на выступление с конференции TEDMED

Дж. Мэй «Зависимость и благодать»

Стремление к комфорту

Стремление к комфорту и балансу или «норме» существует и на физиологическом, и на психологическом уровнях.

Химический дисбаланс и стресс вызывают у нас чувство дискомфорта.

Клетки головного мозга

Из всех клеток головного мозга наиболее важными являются нервные клетки или нейроны. Нейроны генерируют и реагирую на широкий спектр электрических, магнитных, химических и вибрационных стимулов.

Синапсы и нейромедиаторы

Взаимодействие нервных клеток между собой происходит с помощью химических веществ, называемых нейромедиаторами.

**Повторение**

Основные идеи Дж. Мэйя

Интеграция

Бытие 3:22

Духовная брань: проблема свободной воли

Основные составляющие зависимости:

- Свобода

- Своеволие

- Вожделение

- Искушение

- Безрассудство

- Последствия

От одного древа к другому

Последствия грехопадения

Зависимость как древо

Повернуться к Богу или отвернуться от Него?

Подавление и аддикция

Аддикция представляет собой компульсивное привычное поведение, которое ограничивает свободу человеческого желания.

Пять основных признаков аддикции: толерантность, синдром отмены, самообман, утрата силы воли, искажение внимания

Борьба на психологическом уровне: психика

Амбивалентность: двойственность желаний

Самооценка: неспособность остановиться

Действия защитных механизмов

Отрицание и подавление

Рационализация

Сокрытие

Сговор

Тактика затягивания

Борьба на поведенческом уровне: научение

Зависимости мы «учимся» практически бессознательно.

1. Освоение нового поведения
2. Формирование привычки
3. Борьба

Цикл патологической зависимости

Борьба на биологическом уровне: мозг

Счастливый уголок

Наиболее тесно аддикция связана с веществами и действиями, которые вызывают выброс дофамина

Последствия: привыкание

Привыканием называют процесс постепенного снижения ответной реакции организма в результате повторяющейся стимуляции.

Полное привыкание подразумевает непосредственные физические изменения в нервных клетках и связях между ними.

Химический дисбаланс приводит к изменениям в мозге

Стабильность

Мы можем контролировать свои действия в ответ на синдром зависимости и способны вырваться из этого рабства.

Однако, как бы хорошо механизм контроля ни был отлажен, бдительность терять нельзя.

2-ое Коринфянам 12:7-10 жало во плоти

Дар зависимости

Зависимость – это то, что может заставить и часто заставляет нас опуститься на колени.

Зависимость сбивает с нас спесь.

Невозможность обрести полную свободу от зависимости способствует более глубокому отклику на благодать.

Надежда

Порой надежда может быть чем-то призрачным, и родиться ей иногда надлежит в муках. Но она есть, неизменно. Подобно свободе, надежда – дитя благодати, а благодать остановить нельзя.

Римлянам 5:5

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ 4.** **ТЕОРИИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. ОЦЕНКА И ДИАГНОСТИКА**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.1 Консультирование по вопросам зависимости как самостоятельная профессиональная область

3.2 Теоретический базис

3.3 Оценка и диагностика зависимости

Общественное движение

Анонимные алкоголики

Консультанты – не специалисты

Оксфордская группа

Миннесотская модель Хазельден

Принцип анонимности

Стигматизация

Исследования по проблемам зависимости

Аддикция как болезнь

Регулируемая медицинская помощь

Максимальная польза для максимума людей

Стадия готовности к переменам

Продолжение разбора ситуационной задачи о Фрэнке

Почему люди злоупотребляют алкоголем?

Нравственная модель: нераскаянный грех

Алкоголик рассматривается как человек с признаками вырождения, а алкоголизм – как нравственная слабость.

Лечению предпочитают наказание, поскольку в исцеление не верят.

Психологическая модель:

Неразрешенные эмоциональные проблемы

Психодинамическая теория

Теория личностных качеств

Поведенческая теория научения

Социокультурные модели: общество и культура

- Анализируются культурные установки, структура семьи и кризисные периоды

- Рассматривается влияние коллективного воздействия, социальной политики и доступности психоактивных веществ

- Теория пустого «я» (Кушман)

дефицит социальной связи

Медицинская модель: физиологическая болезнь

Аддикция представляет собой прогрессирующую болезнь со своей симптоматикой. Два ключевых элемента данной модели – потеря контроля над потреблением спиртного и прогрессирование болезни, вплоть до смерти.

В основе – физиология; отсутствие четкого плана лечения; уместнее всего использовать как метафору.

Биопсихосоциальная модель

Биологические аспекты влияют на психологические, а также подвергаются влиянию социальных факторов в рамках сложного взаимодействия, что приводит к формированию у человека аддиктивного поведения, его поддержанию либо постепенному прекращению.

**Теоретический базис**

**Выработка теоретической направленности**

Обеспечивает основу для использования информации, касающейся ситуации вашего клиента.

Предполагает опору на одну основную теорию с возможным применением в работе некоторых методик и приемов других теорий.

Может рассматриваться как дерево: ствол, ветви, побеги и листья.

Миллер

1 Аддикцию можно рассматривать и лечить в рамках разных научных парадигм, но и способы будут разными. Даже при общем понимании зависимости как биопсихосоциального расстройства, стратегии его лечения будут отличаться друг от друга в зависимости от избранного теоретического базиса.

2 На какую теорию вы будете опираться?

**Теории, лежащие в основе психологического консультирования**

Подходы, которые подчеркивают терапевтические отношения и присутствие в текущем моменте:

Экзистенциальная психология

Человекоориентированный подход

Гештальт- психология

Мотивационный метод

Позитивное отношение к клиенту

Мотивация к изменению

Когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на ошибках мышления.

Хорошо подходит для терапии зависимостей, поскольку у многих клиентов появляются негативные мысли о себе и процессе выздоровления.

Обращение к прошлому опыту (Адлер)

Работа со схемой

**Стадии готовности к изменениям**

Преобдумывание

Обдумывание

Подготовка

Действие

Поддержание

Оценка и диагностика зависимости

Начальная консультация

Диагностические инструменты

Вопрос: Есть ли у моего клиента зависимость?

**Принципы оценки в лечении злоупотребления психоактивными веществами**

- Осознать собственные проекции на людей, злоупотребляющих алкоголем и наркотиками.

- Проанализировать свою схему.

- Создать атмосферу, располагающую клиента к разговору о его пристрастии к алкоголю и наркотикам.

- Направить разговор с клиентом в диагностическое русло.

Интервьюирование клиентов

Не принимайтесь за работу с психологическими защитами. Примите их как факт и вернитесь к ним позже, либо получите соответствующие подтверждения.

Анализ на предмет утраты контроля (свободы).

Сообщите клиенту, что о его «проблеме» вы будете расспрашивать других людей.

Поведенческие контракты и соглашения

Психометрические инструменты

- По возможности используйте широкий общий метод выявления зависимости.

- Содействуйте клинической оценке.

- Предоставьте данные по «нормативной» группе населения.

- Указывают на возможное существование проблемы.

Опросники пытаются выявить

1. толерантность к увеличению потребления
2. наличие синдрома отмены
3. наличие последствий в результате употребления алкоголя или наркотиков

Скрининг (ситуация Фрэнка)

Наблюдение за поведением клиента

- Привлеките клиента к наблюдению за потреблением ( ведение дневника)

- Клиент соглашается ограничить потребление дозой, меньшей обычной.

- Клиент должен осознавать, что невыполнение соглашения указывает на наличие проблемы.

- Ожидайте неполного отчета, рационализаций и оправданий.

Физиологические инструменты

Попросите у клиента его медицинскую книжку.

Решение вопросов, связанных с необходимостью детоксикации, должно осуществляться с участием врача. Для опровержения отрицания потребления может быть проведено тестирование на наркотики.

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ № 5. ТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТИ**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.4 Терапия зависимости

        3.4.1 Снижение вреда

      3.4.2 Кризисное консультирование

Видео- выступление c конференции TED <https://www.ted.com/talks/mark_tyndall_the_harm_reduction_model_of_drug_addiction_treatment>

**КЛЮЧЕВЫЕ ПОДХОДЫ К ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОСТИ**

**Модель снижения вреда**

**Процесс лечения** ( по книге Миллер)

Два философских подхода

Процесс реабилитации

Ободрения

Деинституализация привела к увеличению числа бездомных людей с когнитивными расстройствами

**Подход к реабилитации**

Индивидуальный путь, а не установленный результат

Включает в себя вселение надежды, формирование надежной основы и позитивной самооценки, отношений, основанных на поддержке, расширение возможностей для восстановления, обеспечение социальной включенности, развитие копинг-навыков и осмысленности

Возник на основе АА

Появился в результате деинституализации

Подразумевает, что цели и план будет вырабатывать сам клиент

**Модель снижения вреда**

Употребление наркотиков/алкоголя – невозможно предотвратить

Для некоторых клиентов продолжительное воздержание – недостижимая цель

Способна предложить контролируемый поэтапный путь к последовательному отказу от алкоголя/наркотиков

Уменьшение негативных последствий влечет за собой непосредственную пользу для самого человека и общества

Метадоновая заместительная (поддерживающая) терапия

Общественный взгляд на модель снижения вреда

Отношение церкви к модели снижения вреда

Мой отклик на выступление д-ра Марка Тиндэла о модели снижения вреда в лечении наркотической зависимости.

**Кризисное консультирование**

Бывали ли кризисы в вашей жизни?

Почему вы считаете, что это был именно «кризис»?

Как вы справились?

Кризисное вмешательство

Кризис – это ситуация, в которой известные методы решения проблемы клиенту недоступны.

На более ранних этапах реабилитации (в течение первых двух лет) клиент более подвержен кризисам.

Консультант играет в жизни клиента ключевую роль «якоря».

Установите, действительно ли ситуация является кризисной.

Обучите его копинг-навыкам.

Сформируйте/расширьте и укрепите сеть поддержки.

**Оценка кризисной ситуации: суицидальные мысли**

Показатель суицидальных попыток среди химически зависимых людей вчетверо превышает средний показатель по стране.

65% попыток самоубийства связаны с употреблением алкоголя.

Консультант периодически (или часто) проводит оценку на предмет суицидальных мыслей.

**Оценка кризисной ситуации: гомицидальные наклонности**

В группу повышенного риска входят:

мужчины с жестоким поведением в анамнезе;

люди, злоупотребляющие алкоголем/наркотиками

люди с психотическими и параноидными коморбидными расстройствами.

**Вопросы:**

Часто ли вы думаете о том, чтобы причинить боль другому человеку?

Если бы вы на это решились, каким образом сделали бы это?

Что вас останавливает?

**Групповая и индивидуальная терапия**

Ситуационная задача о Фрэнке: что посоветовать?

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ № 6. ВОПРОСЫ ТЕРАПИИ**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.5 Вопросы терапии

3.6 Зависимость от технологий

3.7 Повторение

Выступление с конференции TED <https://www.ted.com/talks/adam_alter_why_our_screens_make_us_less_happy#t-8446>

Аддикция – это симптом более глубокой проблемы

Сопутствующие расстройства

Тесная взаимосвязь между употреблением психоактивных веществ и психическими расстройствами

Проявляются крайностями

Труднее поддаются диагностике и лечению. Почему?

Тревожность

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)

Расстройства личности

Депрессия

Метод ДПДГ

Метод «В поисках безопасности»

Травмирующие события в жизни

Сексуальное насилие

Домашнее насилие

Бездомность

ВИЧ/СПИД

Подходы к консультированию

ДПТ: лечение эмоциональной дисрегуляции

Поиск безопасности

Психологическая помощь в переживании горя: управление реакциями на серьезные перемены или большую утрату

Сопутствующие поведенческие зависимости

«В человеческих потребностях что-то пошло не так».

Компульсивный гемблинг – патологическая склонность к азартным играм, расстройства пищевого поведения, сексуальная зависимость, компульсивный шопинг, работа, интернет… притупление эмоций посредством определенного поведения

3 С

Страстное желание

Потеря контроля

Дальнейшее потребление несмотря на пагубные последствия

Зависимость от технологий

Мой отклик на выступление с конференции TED

**Повторение**

Биопсихосоциальная модель

Биологические аспекты влияют на психологические, а также подвергаются влиянию социальных факторов в рамках сложного взаимодействия, что приводит к формированию у человека аддиктивного поведения, его поддержанию либо постепенному прекращению.

Расскажите мне о своих отношениях с …

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ № 7. ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.8 Профилактика рецидива

       3.8.1 Чувство стыда

       3.8.2 Что такое рецидив?

Выступление на конференции TED Брене Браун <https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame>

Срывы неизбежны

Срыв как ухаб на дороге

Рецидив: три термина (Миллер)

1. Единичный промах: однократное, возможно, случайное/непреднамеренное употребление, о котором человек сожалеет.
2. Срыв: человек возвращается к пагубной привычке, но не на прежнем уровне.
3. Полный рецидив: активизация аддиктивного процесса, возвращение к прежним объемам потребления.

Профилактика рецидива

Наиважнейший аспект терапии, поскольку помогает клиенту предвидеть потенциальные проблемы и тем самым снижает риск непосредственно рецидива.

Служит инструментом для повышения общей эффективности и результативности лечения.

Меры по предотвращению рецидива следует включать в терапию на ранних ее этапах.

Важный период для возвращения к теме стыда …

Чувство стыда играет значимую роль в формировании «я концепции».

Стыд – мощное оружие в духовной брани.

Брене Браун:

Аддикция – это болезнь, обусловленная чувством стыда.

Стыдливость – невротическая проблема.

Мой отклик на выступление Рене Брене Браун о стыде

Откуда проистекает чувство стыда?

Эмпатия

Что такое рецидив?

Молитва

Развилка на дороге

Когнитивно-поведенческая терапия ( Г. Марлатт и Дж. Гордон)

Ситуация высокого риска – Эффективные ответные меры – Повышение уверенности в собственных силах – Снижение вероятности рецидива

Ситуация высокого риска – Неэффективные ответные меры – Снижение уверенности в собственных силах и угасание надежды на положительный исход – Первоначальное употребление психоактивных веществ – Эффект нарушения воздержания и предполагаемые последствия злоупотребления психоактивными веществами – повышенная вероятность рецидива

Модель Марлатт и Гордон (профилактика рецидива)

Решения, на первый взгляд не имеющие отношения к проблеме, являются звеньями цепочки решений, в конечном итоге приводящих к ситуациям повышенного риска.

Эффект нарушения воздержания создает когнитивный диссонанс, когда игнорируется твердое намерение изменить поведение.

Эффект самоатрибуции оказывает влияние на ход событий после срыва.

Правило HALT

Наиболее уязвимый выздоравливающий алкоголик становится, когда он голоден, сердит, одинок и устал.

Правило TIPS

Истина – информация – приоритеты – поддержка

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ № 8. ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.9 Группы взаимопомощи

3.10 Сильные и слабые стороны программы "12 шагов"

**Группы взаимопомощи**

Преимущества групп

1. Существование социальной сети с акцентом НЕ на потреблении алкоголя и наркотиков.
2. Стимулирование процесса свободного личностного развития.
3. Широкая распространенность групп. (Доступность)
4. Обеспечение чувства принадлежности и вселение надежды. (Ощущение причастности)
5. Круглосуточное предоставление поддержки и помощи.

АА – самая большая группа взаимопомощи

Типы собраний

1. Открытые
2. Закрытые
3. Обсуждение
4. Спикерские
5. Шаги
6. Большая книга (традиции)

Порядок проведения собрания:

1. Обычное неформальное общение
2. Ведущий объявляет собрание открытым
3. Приветствие новичков или гостей
4. Зачитывание преамбулы АА
5. Объявления, имеющие отношение к АА
6. Дни рождения и юбилейные даты
7. Собрание
8. Заключительная часть (молитва, держась за руки)

Зачем выдерживать определенный порядок действий?

Вручение медальонов за воздержание

**Сообщество анонимных наркоманов**

Похожи на АА

Вместо слова «алкоголь» употребляются слова «зависимость», «кокаин», «психотропные вещества»

12 шагов

**Спонсорство**

Ролевая модель

Экстренная связь

Временное и постоянное

Представитель того же пола (кроме ЛГБТ)

Наставничество

**Применение в психологическом консультировании**

Поддержка во время реабилитации

Ослабление ощущения изолированности

Помогает клиенту научиться управлять своим поведением

Может способствовать терапии, обеспечивая основу для когнитивного реструктурирования

**Согласованная работа в психологическом консультировании**

Основополагающая работа: скорейшая реабилитация; честность и подотчетность

На поведенческом уровне: скорейшая реабилитация; профилактика рецидива и включение трезвости в образ жизни как его составляющей

На эмоциональном уровне: после 6 месяцев воздержания; переживание и исцеление чувств

Внешний фокус на жизненной цели: преследование более высоких жизненных целей с усиливающейся внешней направленностью мировосприятия

**Программа «12 шагов»**

Какие преимущества видят в программе «12 шагов» психологи?

Единственное требование к членству – желание прекратить употреблять алкоголь или наркотики;

Отсутствие осуждения

Истории из жизни от первого лица

Высшая Сила

Слово «алкоголь» употребляется только в Шаге 1. Шаги 2-12 акцентируют активную позицию в борьбе за перемены.

**УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ № 9. ПОДХОДЫ И МЕТОДИКИ**

Лекция 3. Консультирование по вопросам зависимости: термины и понятия

3.11 Известные и новые психотерапевтические подходы и методики

        3.11.1 Позитивная психология. Психологическая устойчивость

        3.11.2 Стадии готовности к изменениям

* + 1. Вопросы (этнического) многообразия

Просмотр видео с конференции TED <https://youtu.be/m7fGPGj2kaY>

**Позитивная психология (ориентированная на решения)**

Значимые переживания связаны с прошлым, будущим ( надежда и оптимизм) и настоящим (ощущение потока и счастья)

Положительные личностные качества, такие как способность любить и выполнять свое предназначение, мужество, настойчивость и умение прощать

Гражданские добродетели, такие как альтруизм, воспитанность, умеренность, терпимость и должное отношение к работе (трудовая этика)

Цель – не просто исправить неправильное, а содействовать достижению блага в жизни

Понятие «поток»

Ситуационная задача. Как убедить Фрэнка вернуться в группу анонимных алкоголиков?

Какие аспекты позитивной психологии вы могли бы применить в работе с Фрэнком и помочь ему увидеть возможную картину его будущего?

Попытка отстраниться от прошлого – прошлое лучше не ворошить

Возможность послужить другим людям для повышения самооценки

**Психологическая устойчивость**

1. В достижении психологической устойчивости нет ничего невероятного.
2. Клиенты могут научиться психологической/эмоциональной устойчивости, сформировать у себя способность «возвращаться к норме».
3. Формирование устойчивости – процесс индивидуальный и уникальный.
4. Наличие такого качества не гарантирует отсутствия трудных периодов в жизни.
5. Психологическую устойчивость следует постоянно развивать и поддерживать; это требует времени и усилий.

Десять способов формирования психологической устойчивости

1. Налаживайте отношений с людьми
2. Старайтесь не воспринимать кризисы как неразрешимые проблемы
3. Признавайте, что жизнь переменчива.
4. Стремитесь к достижению своих целей.
5. Предпринимайте решительные действия.
6. Изыскивайте возможности для самопознания.
7. Подпитывайте позитивную самооценку.
8. Смотрите на вещи в истинном свете.
9. Сохраняйте надежду.
10. Берегите себя.

**Стадии готовности к изменениям**

Перемены происходят тогда, когда в нужный момент происходит нужный процесс

1. Предобдумывание: Мне не нужны перемены. В своем поведении ничего проблемного я не усматриваю.
2. Обдумывание: Возможно, изменить что-то и надо, но не уверен(а), что хочу этого прямо сейчас.
3. Подготовка: Желаю кое-что изменить, но не знаю, как это сделать.
4. Поддержание (сохранение): Я изменился и пытаюсь интегрировать эти перемены в свой образ жизни.
5. Завершение: Произошедшие перемены стали для меня новой нормой.

Терапевтические задачи

Предобдумывание – привлечение внимания к необходимости перемен. Побуждение к переменам и укрепление уверенности человека в его способности меняться.

Подготовка – Согласование плана

Действие – подтверждение серьезности намерения и дальнейшие шаги

Срыв/рецидив – помощь в преодолении

Поддержание – Поощрение к активному решению проблемы

Мотивационное собеседование

Принципы

1. Эмпатия
2. Несоответствие
3. Уверенность в собственных силах
4. Сопротивление

Стратегия OARS (весла)

1. Использование открытых вопросов
2. Аффирмация в плане прилагаемых усилий, сильных сторон
3. Рефлексивное слушание
4. Подытоживание
5. Выведение на разговоры о переменах

Роджерский подход к терапии

Отзеркаливание

**Вопросы (этнического) многообразия**

Культурный аспект играет роль в любом вопросе.

Опасность чрезмерного обобщения.

Понимание социальных факторов и факторов внешней среды

Для всех маргинализованных групп характерен высокий риск:

Бедность

Предвзятое отношение

Расхождение в нормах поведения

Нарушение коммуникации (непонимания)

Гендерная идентичность

Возраст

Мой отклик на выступление с конференции TED

Алкоголь разрушает мозг

Нейропластичность

Бунт своеволия