Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации

РЕКОМЕНДАЦИИ

психологам по оказанию психологической помощи участникам СВО и их семьям в рамках индивидуального консультирования

Биробиджан, 2024 г.

Рекомендации психологам по оказанию психологической помощи участникам СВО и их семьям в рамках индивидуального консультирования

Составитель:
Еремеева О.А., педагог-психолог ЦППМСП.

В брошюре представлена информация о психологических последствиях участия в специальных военных операциях (далее – СВО), а также диагностические методики для выявления психосоматического состояния ветерана, даны практические рекомендации, техники оказания психологической помощи участникам СВО и их семьям в рамках индивидуального консультирования. Предложены способы самопомощи практическому психологу, работающему с военнослужащими/ветеранами, имеющих посттравматический синдромом или посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР).

ЦППМСП, 2024 г.

Содержание

Введение 6

Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях 8

Психологическая помощь военнослужащим, участвовавших в боевых действиях 10

Сущность консультирования. Пятишаговая модель беседы 12

Основные методы психотерапии, которые могут быть использованы психологом в рамках индивидуального консультирования клиентов с ПТСР 16

Когнитивно-поведенческая терапия в рамках индивидуального консультирования 17

Консультирование при переживании утраты 25

Консультирование в ситуации синдрома выжившего 27

Техники, используемые в рамках индивидуального консультирования военнослужащих, вернувшихся с войны 29

- Упражнение «Прямой рассказ или свободное изложение» 29
- Упражнение «Формализованная исповедь» 30
- Упражнение «Мои Ценности» 31
- Упражнение «Постановка цели» 34
- Упражнение «Перестройка образов» 37
- Упражнение «Страх внешний и внутренний» 37
- Упражнение «Заземление» 38
- Упражнение «Взмах» 39
- Упражнение «Полезное простукивание» 39
- Упражнение «Рубильник» 39
- Упражнение «Уровень счастья» 40

Упражнение «Карта ценностей» 40
Упражнение «Созидающая визуализация» 41
Упражнение «Создание святого места» 45
Упражнение «Познакомьтесь со своим проводником» 45
Упражнение «Водопад» (Амбросьвеа Н.Н.) 47
Упражнение «Исцеляющая медитация» 47
Упражнение «Поэтапное расслабление» 48
Упражнение «Медитация для избавления от боли» 49
Упражнение «Здоровье и красота» 50
Упражнение «Преодоление затаенных обид» 52
Рекомендации родственникам ветерана СВО 53
Памятка для родственников если у вашего близкого заболевание, связанное с ранением 53
Когда плохо на душе. Методы самопомощи 55
Памятка психологу как не перегореть 57
Список используемой литературы 59
Приложение 1. Анкета участника боевых действий 60
Приложение 2. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий (авт. И.О. Котенев) 64
Приложение 3. Шкала депрессии Бека (BDI) 70

Введение

Военная служба неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Изменение ритма жизни, разлука с домом и семьей, уставной распорядок дня, регламентированный режим поведения, необходимость подчиняться, невозможность уединиться, повышенная ответственность, определенные бытовые неудобства, непривычные климато-географические условия, различные нарушения эргономических и санитарных норм, сопровождающие тот или иной вид военно-профессиональной деятельности (ограниченное пространство, шум, вибрация, значительные перепады температуры, электромагнитное излучение, аварийные ситуации и т.п.) – все это предъявляет повышенные требования к состоянию психического и физического здоровья военнослужащих.

Еще более весомые предпосылки формирования психической патологии у военнослужащих возникают в условиях ведения боевых действий. Необходимость выжить в обстановке смертей и разрушений, отрицательные впечатления, морально-психологическая неподготовленность, боязнь не справиться с обязанностями, чувство вины перед погибшими, неопределенность и дефицит информации, нарушение режимов сна, отдыха и питания, болезни, травмы и ранения, отсутствие в прежнем опыте запаса возможных ответных реакций являются основными факторами воздействия на психику военнослужащих в современной войне. При ведении боевых действий у 75% военнослужащих могут развиваться кратковременные психологические стрессовые реакции, сопровождаемые частичной или полной утратой боеспособности. У 30-40% военнослужащих, вернувшихся из зон боевых действий, наблюдаются посттравматический синдром или посттравматическое стрессовое расстройство.

Не менее в сложном положении находится и семья военнослужащего/ветерана, участвовавшего в СВО. Члены семьи также нуждаются в профессиональной психологической помощи.

На территории Еврейской автономной области создана Горячая линия для семей погибших, раненых и действующих военнослужащих, добровольцев и волонтеров, участвующих в специальной военной операции по демилитаризации и денацификации Украины с целью оказания различной помощи и решения социальных проблем

Специалисты-психологи Центра понимают, что психологическая помощь должна способствовать успешной адаптации военнослужащего к новым условиям жизни, поэтому психологическая помощь будет направлена, в первую очередь на обучение ветеранов принимать

реальность своей гражданской жизни, создавать новые когнитивные модели поведения, жизни и деятельности. Обретая гармонию душевного и физического состояния, военный ветеран должен осознавать, что важнее прийти в согласие с самим собою, обрести уверенность, оптимизировать свой внутренний потенциал и успешно адаптировать в социуме.

Членам семьи ветерана планируется оказание психологической помощи с целью профилактики эмоционального сгорания, умения оказывать психоэмоциональную поддержку ветерану, вернувшегося из боевых действий в условиях семьи, построения с ним отношений на основе терпения и принятия.

В случае гибели военнослужащего, участвовавшего в СВО семье погибшего, будет оказана помощь по проживанию горя.

Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях

Участие военнослужащих в боевых действиях, представляющих реальную или возможную угрозу смерти (участие в боевых операциях, внезапные артналеты, нахождение в плену и т.д.), сопровождается повышенным стрессогенным воздействием, последствием которого является посттравматический синдром или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Сегодня посттравматические стрессовые расстройства входят в пятерку самых распространенных психологических патологий, как результат боевых действий военнослужащих.

Риск развития посттравматического состояния зависит от характера внешнего воздействия. Его причиной может быть любое сильное переживание, выходящие за рамки обычного опыта и вызывающее крайнее перенапряжение всей эмоционально-волевой сферы человека, но наиболее изученным причинным фактором являются военные конфликты, вызывающие у активных участников посттравматического стрессового с некоторыми характерными особенностями.

Посттравматическое стрессовое расстройство представляет собой целостный комплекс симптомов нарушения психической деятельности, возникший в результате разового или повторяющегося внешнего сверхсильного травмирующего воздействия на психику человека.

По мнению ряда специалистов, течение посттравматического синдрома проявляется в следующих видах:

Неотступное переживание травматического события, сопровождающееся навязчивыми воспоминания травмирующих событий; периодически повторяющимися кошмарными сновидениями; неожиданным ощущением прямого возврата травматических событий и повторного их переживания и др.

Упорное избегание стимулов, связанных с травмой, сопровождающееся чувством безразличия, снижения способности к сопереживанию и душевной близости с другими людьми. Оно может проявляться в осознанном избегании мыслей, чувств и ситуаций, связанных с травмой; снижение интереса к ранее значимым для данного человека видам активности; уклонение от разговоров на тему войны, нежелание смотреть соответствующие фильмы, читать литературу по военной тематике, попытки избегания действий мест или лиц, вызывающих воспоминания о своих боевых переживаниях;

Стойкие признаки гиперактивности, повышенной возбудимости, проявляющиеся в трудности засыпания, повышенной раздражительность, появление вспышек гнева, невозможности сконцентрировать своё внимание и др.

Психологический дистресс, т.е. глубокие психологические переживания, которые возникают под действием событий мирного времени, имеющих сходство или символизирующих пережитую боевую ситуацию.

После возвращения к мирной жизни на ветеранов продолжают оказывать влияние социальные стрессоры, а также стрессоры, связанные с последствиями полученных на войне ранений и увечий (переживание своих увечий и собственной несостоятельности, сохраняющееся чувство вины, недостаточная поддержка ветеранов со стороны близких, общественности и государства).

Психологические последствия боевого стресса, пережитого военнослужащим, обычно возникают впервые полгода после травмы. Однако симптомы могут появиться как сразу после нее, так и спустя много лет. Люди постоянно возвращаются к прошлым событиям и пытаются найти им объяснение. Одни верят, что это был знак судьбы. У других возникает гнев из-за чувства глубокой несправедливости. Переживания проявляются в бесконечных разговорах без всякой необходимости и по любому поводу. Безразличие окружающих к проблеме ветерана приводит к изоляции страдающего и вызывает у него дополнительную травму.

Психологические переживания участников боевых действий в сложном процессе их возвращения в мирную жизнь, в процессе их адаптации к гражданским условиям, подчас входят в противоречие со сформировавшимися боевыми представлениями о чести, справедливости, дружбе и т.д.

Часто для снятия остроты болезненных переживаний, воспоминаний или чувств ветераны боевых действий с ПТСР начинают злоупотреблять алкоголем, пробовать наркотики, у них нередко возникают суицидальные мысли или попытки к самоубийству. Многие боевые ветераны стремятся вернуться в зону своих боевых действий или принять участие в других вооруженных конфликтах и рискованных предприятиях, что свидетельствует о выраженном влиянии пережитого ими боевого стресса на личность.

Большое значение имеют социальные условия, в которых пребывает человек после пережитого психологического шока. Замечено,

что риск развития посттравматического состояния значительно снижается в тех случаях, когда пациент находится в окружении людей, подвергшихся подобной травме.

Решение проблемы восстановления от посттравматического состояния достаточно много. Восстановление может быть медикаментозное и с помощью специалистов, но в период реабилитации военнослужащего не меньшее значение имеет поддержка близких и родных людей. Очень важно создать участникам боевых действий такую атмосферу, в которой они могли бы переосмыслить происходящее с ними, проанализировать ощущения и внутренне принять пережитый опыт, смириться с ним. Это необходимо для того, чтобы продолжать созидательную жизнедеятельность, не отдаваясь воле тяжелых переживаний и воспоминаний. Очень важно для военнослужащих, переживших военные события, непосредственно участвующих в них, чтобы дома, в семье их окружала любовь, понимание, забота, эмоциональный и психологический комфорт. Отсутствие эмоционального контакта, чувства безопасности, непонимание, безучастность и безразличие нередко приводит к обострению посттравматического стрессового состояния военного ветерана. Нередко они вынуждены подавлять в себе эмоции, рискуя потерять самоконтроль над собой.

Восстановление психического состояния военных ветеранов очень длительный и трудный процесс, требующий много сил, внимания, любви и заботы.

Психологическая помощь военнослужащим, участвовавших в боевых действиях

Психологическая помощь военнослужащим – участникам боевых действий должна включать несколько направлений:

1. Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации у военнослужащего, участвовавшего в боевых действиях (психоэмоционального состояния до травмы, используемых стратегий адаптации, особенностей поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей.

Основными методами диагностики являются визуальная диагностика и психодиагностическая беседа. Но кроме того к использованию рекомендуется анкета для участников боевых действий, опросник посттравматического стресса, а также Шкала депрессии Бека (BDI) (приложения 1, 2, 3).

2. *Психологическое консультирование (индивидуальное и семейное)*. В индивидуальных беседах необходимо дать военнослужащим/ветеранам возможность высказать все наболевшее, проявляя заинтересованность их рассказом. Затем целесообразно разъяснить, что переживаемое ими состояние – временное, оно присуще всем, кто принимал участие в боевых действиях. Очень важно, чтобы они почувствовали понимание и увидели готовность помочь им со стороны не только специалистов, но и близких, родных.

Мощным средством психологической реабилитации является искреннее проявление понимания и терпения к проблемам лиц, переживших психотравматические военные условия. Отсутствие такого понимания и терпения со стороны близких приводит порой к трагическим последствиям.

3. *Обучение навыкам саморегуляции* (приемам снятия напряженности с помощью релаксации, аутотренинга и другим методам).

4. *Психокоррекционная работа.* Психологическая коррекция или психокоррекция — это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют оптимальной модели (норме). Квалифицированная психотерапевтическая помощь необходима тем военнослужащим, у которых отмечаются резко выраженные и запущенные нарушения адаптации (депрессия, алкоголизм, девиантное поведение и т. д.).

5. *Социально-психологические тренинги* с целью повышения адаптивности военнослужащего и его личностного развития.

6. *Помощь в профессиональном самоопределении*, профориентация в целях переобучения и последующего трудоустройства.

Ввиду невозможности проведения глубинной коррекционной работы и оказания психотерапевтической помощи в условиях Центра «МОСТ», помощи в профессиональном самоопределении, социальных проблемах клиенты, информируются о Горячей линии для семей погибших, раненых и действующих военнослужащих, добровольцев и волонтеров, участвующих в СВО.

При необходимости запрос переадресуется специалистам Горячей линии:

∗ г. Биробиджан – 8-914-818-45-13
∗ Биробиджанский муниципальный район – 89241570900; 89681355519 (Кудинова Татьяна Владимировна)

∗ Ленинский муниципальный район – 89241144561 (Романовский Андрей Евгеньевич)
∗ Облученский муниципальный район – 89140175021 (Иванова Ирина Викторовна)
∗ Октябрьский муниципальный район – 89246486038 (Лисицына Снежана Викторовна)
∗ Смидовичский муниципальный район – 8(42632)33-0-05 (Жилина Наталья Шамильевна).

Часы работы горячей линии: понедельник – пятница с 9.00 ч. до 18.00 ч.

Сущность консультирования. Пятишаговая модель беседы

Сущность психологического консультирования состоит в оказании помощи клиенту посредством его психологического просвещения, а также в выработке, на основе результатов психодиагностики, специальных рекомендаций по изменению определенных психологических факторов, затрудняющих нормальное функционирование личности в условиях военной службы или после участия в военных действиях (СВО).

Психолог может использовать в целях оказания психологической помощи различные методы работы. При этом решаются задачи:

• изучение личности клиента, его эмоционального реагирования, мотивации, системы отношений, выявление причин, способствующих как возникновению, так и сохранению личностных проблем;

• достижение у клиента осознания и понимания причинно-следственных связей, между особенностями его системы отношений и его психологической проблемой;

• помощь клиенту в разумном решении психотравмирующей ситуации, изменении при необходимости его объективного положения и отношения к нему окружающих;

• изменение отношения клиента, коррекция неадекватных реакций и форм поведения, что ведет к улучшению самочувствия клиента и к восстановлению его социального функционирования.

Основная задача психолога помочь клиенту осознать возможность трансформации его кризисного состояния, увидеть новые перспективы и возможности возвращения к нормальной жизни.

Индивидуальное психологическое консультирование проводится, как правило, в форме взаимного общения психолога и клиента (т.е. обратившегося к нему за помощью человека). Это может быть сам ветеран СВО или члены его семьи. Существенно важным для проведения беседы является то, что предметом взаимодействия будет внутренний мир клиента. Процесс беседы должен быть направлен на то, чтобы в обсуждении различных тем изменить отношение клиента к его внутреннему миру – сделать его более динамичным.

Обычно применяется пятишаговая модель процесса консультационной беседы по А.Е. и М.Б. Айви, которая может быть модифицирована в зависимости от конкретных целей и задач психологического воздействия, от специфики межличностного процесса, индивидуально-психологических особенностей консультируемого и консультанта (таблица 1):

Этапы беседы	**Главные задачи этапа**	**Используемые приемы**
1.«Начальный» • «Здравствуйте!»	• Установление психологического контакта с клиентом. Основной задачей консультанта на этом этапе является формирование психологически комфортной доверительной атмосферы межличностного взаимодействия, располагающей к сотрудничеству и интимности. • Взаимопонимание/структурирование.	• «Сопереживание». • «Эмпатийное слушание». • Объяснение консультантом возможностей консультативного процесса в решении психологических проблем клиента. • Дополнительная мотивация клиента к психологическим изменениям. • Предварительное разъяснение клиенту цели консультирования, его структуру и психологические механизмы.

		• Предоставление клиенту определенной информации о возможностях консультанта, его квалификации и профессиональном опыте.
2. «Выделение проблемы». • «В чем проблема»?	• Выделение наиболее значимых, ключевых психологических проблем клиента. Зачем клиент пришел? Как видит свою проблему? В чем его возможности в решении этой проблемы? – Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации.	• «Преодоление исключительности ситуации». • «Поддержка успехами и достижениями». • Выслушивает изложение проблем клиентом. • Помогает клиенту ясно и четко сформулировать наиболее актуальную проблему, которая, собственно, и является причиной обращения за профессиональной помощью. • Помогает определить конкретную задачу взаимодействия психолога и клиента.
3. «Определение желаемого результата». • «Чего Вы хотите добиться»? Каким хотите стать? Что	• Определить идеал клиента. • Исследование психологического мира клиента, его доминирующих психологических свойств, сильных и слабых сторон его личности, ценностей и жизненных целей.	• «Интерпретация». • «Планирование». • «Удержание паузы». • «Фокусирование на ситуации».

произойдет, когда проблемы будут решены?»	• Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации. Что произойдет, когда желаемый результат будет достигнут?	
4. «Выработка альтернативных решений» • «Что еще мы можем сделать по этому поводу»?	• Помочь клиенту выйти из жизненного тупика, свернуть с пути стереотипов, преодолеть ригидность восприятия и мышления, выступающую в форме алгоритма, жесткой заданной схемы, от которой клиент не может отступить. • Работа с разными вариантами решения проблемы. Поиск альтернатив.	• «Исследование личностной динамики». • «Рефлексия». • «Директивные рекомендации». • «Фантазии».
5. «Обобщение» • «Вы будете делать это»?	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка. Консультант вместе с клиентом разрабатывает программу промежуточных целей, этих маленьких шагов, расписывая их по дням, часам и минутам, которая неизменно приведет его к большим переменам.	• «Логическая аргументация». • «Рациональное внушение уверенности».

Такова в самом общем виде структура психологического консультирования, которая может быть изменена и скорректирована в зависимости от конкретных обстоятельств, условий, факторов, влияющих на процесс психологического консультирования. Отдельные этапы, или фазы консультирования, могут быть свернуты, редуцированы, либо, напротив, акцентированы и развернуты, либо вообще пропущены. Так же могут быть введены частные задачи консультирования, связанные

со спецификой индивидуально-психологических свойств консультируемого. (Источник: С. Соловьева Психологическое консультирование. Справочник практического психолога).

Основные методы психотерапии, которые могут быть использованы психологом в рамках индивидуального консультирования клиентов с ПТСР

Психолог может использовать следующие методы:

1. Рациональная психотерапия – когда клиенту разъясняют причины и механизмы ПТСР.

2. Методы психической саморегуляции для снятия симптомов напряжения и тревоги – аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация, активная визуализация положительных образов.

3. Когнитивная психотерапия – используется для переосмысления дезадаптивных мыслей и изменения негативных установок.

4. Личностно-ориентированная терапия – позволяет изменить отношение пострадавшего к психотравмирующей ситуации и принять ответственность если не за нее, то за свое отношение к ней.

5. Позитивная терапия, Гештальт-подход основаны на представлении, что существуют не только проблемы и болезни, но и способы, и возможности их преодоления, присущие каждому человеку.

Психологу на заметку!

Терапевтическая работа с людьми, страдающими ПТСР, включает три стадии. Центральной задачей, стоящей перед психологом на первой стадии, является установление безопасной атмосферы. Основная задача второй стадии — это работа с воспоминаниями и переживаниями. Основная задача третьей стадии – включение в обыденную жизнь. В процессе успешного восстановления можно распознать постепенный переход от настороженности к ощущению безопасности, от диссоциированности к интеграции травматических воспоминаний, от выраженной изоляции к выстраиванию социальных контактов.

Наиболее распространенными терапевтическими ошибками являются:

• избегание травматического материала;

• несвоевременная и стремительная проработка травматического опыта, пока еще не создана достаточная атмосфера безопасности и не построены доверительные терапевтические отношения.

Избегание травматических воспоминаний ведет к прерыванию терапевтического процесса. В то же время слишком стремительное обращение к ним также приводит к нарушению процесса исцеления.

Когнитивно-поведенческая терапия в рамках индивидуального консультирования

Когнитивно-поведенческая терапия показала свою эффективность в преодолении депрессии, тревожных расстройств, последствий психотравмирующего стресса, навязчивостей и других психологических и пограничных психических расстройств. Особенно эффективна когнитивная психотерапия в лечении эмоциональных расстройств. Оказывая психологическую помощь в рамках когнитивно- поведенческого подхода, по преодолению ПТСР психолог использует ниже следующие техники.

Не обязательно точь-в-точь выполнять все, что написано ниже. Достаточно просто помочь выбрать самые полезные инструменты, которые клиент сможет применить в ходе преодоления ПТСР. И вот какие для этого нужно сделать шаги.

1 шаг «Сформировать мотивацию»

Цель: определить для чего клиенту вновь придется сталкиваться с травматичными переживаниями.

Для преодоления любой тревоги нужно понести определенные затраты.

Психолог: Чтобы почувствовать себя лучше, вам придется вспомнить подробности страшных событий, которые до сих пор вас расстраивают. В ходе выполнения упражнений вы будете ощущать сильную тревогу. Почти все, кому сначала тяжело выполнять упражнения на работу с воспоминаниями, в конечном итоге ощущают снижение тревоги. Но прежде, чем станет лучше, на какое-то время станет хуже. Важно помнить, что вы можете научиться по-новому относиться к дискомфорту, когда осознаете, что при постоянном выполнении экспозиционных упражнений в защищенной обстановке он постепенно снизится. Вашим дискомфортом можно управлять. Благодаря этому вы постепенно поймете, что, встречаясь лицом к лицу со своими страхами, вы перерабатываете пережитый опыт, чтобы постепенно он перестал вас беспокоить. Но иногда на короткое время ваше состояние может стать очень неприятным.

С другой стороны, подумайте: как улучшится ваша жизнь, если вы преодолеете ваше негативное состояние? Может, вы освободитесь от ночных кошмаров, ощущения опасности, страха собственных воспоминаний и чувств? Или вам будет легче вступать в близкие отношения, путешествовать, получать новый опыт? Может, вы не будете такими подавленными, почувствуете, что лучше контролируете свою жизнь, что прошлое наконец осталось в прошлом? Оцените, чего вам будет стоить преодоление ваших нынешних состояний и расстройств. Что оно вам даст.

2 шаг «Наблюдение за своими мыслями»

Цель: подведение клиента к мысли о том, что его представления о реальности есть не сама реальность, а лишь представление о ней. Далее клиент обучается навыкам осознавания автоматических мыслей, которые «запускают» тяжелые эмоциональные переживания и неэффективное поведение, а также способности совладать с ними.

Психолог: Часто нам кажется, что наше душевное состояние отражает реальность. Когда в мыслях появляется пугающий образ, возникает страх – но это то же самое, что бояться укуса нарисованного тигра. Мы полагаем, что в окружающем мире нас ожидает именно то, что рисует наше воображение. Но мысли вовсе не обязательно связаны с миром, особенно когда они возникают как результат лихорадочной работы воображения. Если вы разовьете привычку наблюдать за собственными мыслями, вы научитесь правильно воспринимать их – как всего лишь производные работы ума. Важно не пытаться их подавить, как бы то ни было на них влиять, осуждать их, «улучшать», успокаивать – делать все, что выходит за рамки их принятия. У ваших мыслей есть свой ритм, они нарастают и уходят, согласно никому не известным законам. Они похожи на реку, которая мягко, медленно течет в вашем сознании. Если вы будете плыть против течения, сражаться с мыслями, пытаться их подавить – тревога только усилится. Намного продуктивнее просто наблюдать за ними, никак не оценивая и не комментируя.

Это медитативное упражнение вы можете выполнять в любое время. Оно особенно полезно при беспокойстве. Удобно расположитесь в тихом месте и позвольте мыслям идти своим чередом. Наблюдайте за ними, словно это листья на ветках большого дерева или волны, набегающие на берег. Если ваша мысль говорит, что случится что-то плохое, – помните: это только мысль, и больше ничего. Ее появление не означает, что действительно случится что-то плохое. Скажите себе: «Она не

реальна. Она существует только в моей голове». Постарайтесь не обращать столько внимания на содержание мыслей – смотрите на них как на результат работы вашего сознания. Дело в том, что, сколь бурными они бы ни были, опасности они не представляют.

Вне зависимости от того, какие ужасы рисует ваше воображение, – здесь и сейчас вы в безопасности.

3 шаг «Оценивание своих негативных мыслей»

Цель: работа над негативными мыслями, перевод их в реалистичные

Психолог: У вас набралось много негативных убеждений, связанных с воспоминаниями, ощущениями, вами и окружающим миром. Из-за этого ваша тревога только усиливается, когда вы вспоминаете события прошлого. Из-за этого вы деморализованы. Чтобы проверить правдивость таких мыслей и изменить их, – а значит, меньше бояться и меньше печалиться, – можно применить целый ряд техник когнитивной терапии. В приведенных ниже таблицах выделены самые полезные ответы на подобные мысли. Вы сами можете выделить свойственные лично вам негативные убеждения и самостоятельно их оспорить.

В приведенной ниже таблице психолог предлагает увидеть некоторые примеры пусковых ситуаций, негативных реакций на них и возможных рациональных ответов, которые помогут правильно взглянуть на ситуацию. В таблице запишите собственные пусковые ситуации (телесные ощущения), свои негативные мысли и более реалистичные, успокаивающие ответы на них.

Таблица «Ощущения и образы»

Пусковые ситуации	Негативные мысли	Реалистичные мысли
Сердце быстро бьется	У меня сердечный приступ. Я теряю контроль	Такое и раньше случалось не раз, и я спокойно это переживал. Я просто тревожусь и из-за этого ощущаю возбуждение.
Мир вокруг вас кажется нереальным, или вы кажетесь себе нереальными	Я схожу с ума Я собой не управляю	Так будет всегда. Это – дереализация или деперсонализация. Так мозг пытается снизить ощущение тревоги. Я не схожу с ума

		– просто на какое-то время отстраняюсь
Дрожь в теле, холодные пальцы	Со мной что-то совсем не так. Я умираю? У меня сердечный приступ?	Это просто проявления моей тревоги. Через несколько минут и дрожь и холод пройдут

Помимо страха ощущений у вас также появились негативные образы себя, других людей и мира в целом. Внимательно изучите таблицу ниже – в ней собраны типичные негативные убеждения (те самые «разрушенные базисные убеждения») и реалистичные мысли, которые помогут их оспорить.

Таблица «Я, другие и мир»

Негативные мысли	**Реалистичные мысли**
Я совершенно беспомощен	Вы не беспомощны – вы контролируете многое в своей жизни. Вы решаете, что и когда будете делать, встречаетесь с друзьями, составляете планы и воплощаете их в реальность
Я навсегда испорчен	Подумайте о своих хороших качествах и о том, что вы все еще можете сделать. Несмотря на то что вы пережили действительно ужасный опыт, у вас впереди все ваше будущее. Каждый хоть раз столкнулся или еще столкнется с потерями и разочарованиями, но все равно надо продолжать жить
Я никогда не смогу никому поверить	То, что случилось с вами, очень необычно – и поэтому вы никак не можете этого забыть. Но зачем обобщать и делать выводы в отношении всего человечества из-за одного происшествия или одного человека? Возможно, вам стоит подумать о доверии с точки зрения «степеней доверия». Вам просто нужно какое-то время, чтобы действительно узнать человека

4 шаг «Оспаривайте убеждение, что вы до сих пор в опасности»

Цель: размораживание аффекта.

Травмирующее событие осталось в прошлом – возможно, минуло уже много месяцев. Но вам до сих пор кажется, что вы в опасности. Навязчивые мысли, ощущения и образы постоянно напоминают вам о произошедшем. Но все уже в прошлом. Сейчас вам ничего не угрожает. Поэтому вам нужно начать оспаривать мысль о том, что вы до сих пор в опасности. Например, если вы пережили пожар, автомобильную аварию или взрыв – напоминайте себе о том, как безопасно положение, в котором вы находитесь сейчас. Если вы были в зоне боевых действий, в плену, напоминайте себе, что опасности больше нет рядом. Спросите себя: считало бы большинство людей, что они в безопасности, если бы они были сейчас на вашем месте? Спросите себя, насколько редко на самом деле случается травмировавшее вас событие. И не забывайте, что ощущение (будто вы в опасности) не отражает реальность.

Вы можете рассуждать следующим образом: «Я знаю, что нерационально чувствовать себя в опасности, но я все равно чувствую себя именно так». Это естественно. Но сознательное и рациональное признание того, что угроза осталась в прошлом и теперь вы в безопасности, – первый шаг к изменению того, что вы чувствуете.

5 шаг «Выстраивание иерархии страхов»

Цель: проранжировать уровень страха и тревоги.

Психолог: Чтобы создать иерархию страхов, вам нужно просто разбить общий страх на отдельные составляющие и проранжировать их в соответствии с тем, насколько сильна тревога, вызываемая каждым из них. Далее присвоить каждому из них от 0 до 10 баллов в зависимости от того, как сильно они пугали. Потом провести какое-то время, проигрывая в голове каждую из этих ситуаций и записывая, как изменяется уровень страха каждые две минуты. Обычно сначала страх довольно сильный – около 8 баллов, – но постепенно снижается. Когда его показатель опускается ниже 3 баллов, можно переходить к следующему образу из иерархии и повторять процесс. В конечном итоге клиент учится проигрывать в фантазии все страхи подряд, не испытывая при этом особенного беспокойства.

Конечно же, все эти образы – всего лишь картинки в вашей голове, они не способны вам навредить. Это становится очевидно, когда

вы начинаете сознательно их выдумывать. А вот с образами, которые возникают вдруг, из ниоткуда, без предупреждения – в ночных кошмарах, в ответ на резкий запах гари или ужасающую фотографию в журнале – с ними справиться будет сложнее. Помните: они ничем не отличаются от любых других ваших фантазий. Это те же самые картинки у вас в голове. И использование иерархии страхов помогает это усвоить. Оно учит вас тому, что страхи, вне зависимости от их источника, существуют только в вашем разуме. Туда и нужно направить все внимание.

Людям с ПТСР иногда бывает особенно трудно понять разницу между реальностью и фантазиями. Травматический опыт когда-то был настолько реален, что теперь все, что с ним ассоциируется, тоже кажется реальным. Но если вы осознаете, что происходит в ваших мыслях в настоящий момент, вам сложнее будет запутаться в иллюзиях.

6 шаг «Смотри»

Цель: отреагировать пережитый травматичный опыт.

Смотрите на изображения, которые напомнят вам о пережитом травматическом опыте.

Вы наверняка заметили, как стараетесь избегать определенных фильмов и изображений, которые напоминают вам о пережитой травме. Мы же используем все это, чтобы помочь вам. Обычно источником пугающих, в том числе связанных с войной, с жестокостью, с насилием, образов считаются основные средства массовой информации: фильмы, ТВ, газеты, журналы и Интернет. Но на самом деле такие образы могут попасться везде. Их легко найти и применить в терапевтических целях.

7 шаг «Избавление от охранительного поведения»

Охранительное поведение играет важную роль в развитии посттравматического стрессового расстройства. Вашему сознанию кажется, что некоторые вещи помогут вам оградиться от кошмаров. Жертвы нападений везде носят с собой перцовый баллончик, а иногда даже оружие. Клиент, переживший пожар, всегда садился поближе к выходу в театрах. Другой попал в аварию и с тех пор молился каждый раз, когда вел машину. Подобное поведение может быть и у ветеранов СВО. Некоторые виды охранительного поведения могут в определенной степени снижать опасность (например, если после пережитой аварии вы чаще будете пристегивать ремень), но все же их меньшинство. И уж точно не помогает самолечение алкоголем и наркотиками. На самом деле охранительное поведение только мешает вам проработать страхи,

а значит, поддерживает негативное влияние травматического опыта. Но главная проблема охранительного поведения в том, что оно подкрепляет убеждение, будто вы все еще находитесь в опасности. Поэтому, если действия, к которым вы прибегаете, не приносят реальной пользы, в ваших же интересах выявить их и постараться устранить.

В первую очередь нужно перевести охранительное поведение на сознательный уровень. Для начала составьте список. Чего вы избегаете: каких людей, мест, видов деятельности? Есть ли какие-то «суеверные» действия, которые связаны у вас с волнением: напрягаете ли вы тело, ходите ли ближе к зданиям, повторяете ли молитвы, напеваете ли себе? Есть ли чувства, которых вы стараетесь избегать, отвлекаясь – с помощью еды, секса и даже работы – или отключаясь, погружаясь в сон на целый день? Отворачиваетесь ли вы от определенных образов в журналах, на ТВ и в рекламе? И еще один важный вопрос, на который многим трудно ответить честно: пытаетесь ли вы притупить чувства наркотиками или алкоголем? Это сложные вопросы. Часто, если какое-то поведение только вызывает у вас сомнение, его уже можно внести в этот список. Составьте таблицу, чтобы выявить свое охранительное поведение и убеждения в отношении того, как оно работает.

Заполнив такую таблицу, вы многое поймете о том, какую роль ПТСР играет в вашей жизни.

В первое время, отказавшись от охранительного поведения, вы, скорее всего, почувствуете, как усилится ваша тревога. Пусть это вас не останавливает. Ваше сознание долгое время пыталось убедить вас, что именно благодаря охранительному поведению вы до сих пор в безопасности – избавившись от него, вы, естественно, начнете больше бояться. Но к этим уверениям сознания стоит относиться скептически. Они обманывают вас. И единственный способ убедиться в этом – избавиться от охранительного поведения и посмотреть, что произойдет. Это, по сути, то же самое, что убрать страховочные колеса с велосипеда. Будьте готовы к тому, что тревога на какое-то время усилится. Но если вам хватит терпения и уверенности придерживаться задуманного, в конечном итоге она пойдет на спад. Вам не нужно избавляться от всех видов охранительного поведения. Разбирайте каждое из них по отдельности, постепенно расширяя свою зону комфорта. Не подталкивайте себя к тому, что действительно небезопасно: не нужно ходить в опасные районы, ездить на большой скорости или без разбора встречаться с мужчинами – просто чтобы доказать, что вы можете. Осторожность остается добродетелью. Но помимо нее нужно развивать способность переносить дискомфорт, особенно если это в итоге помогает его снизить.

8 шаг «Проверка своих убеждений»

Цель: проработка деструктивных убеждений.

Как и при любом другом тревожном расстройстве, ПТСР поддерживает целый ряд мощных глубинных убеждений. Для начала составьте честный список вещей, в которые вы действительно верите. Речь не о рациональных рассуждениях. Что думает более глубокая, более эмоциональная, неконтролируемая часть вас; что говорит голос, который прячется за вашей тревогой? И только после того, как вы услышите его, запишите ответные слова вашей более рациональной части. В результате такого диалога у вас может получиться примерно следующее.

- Раз однажды уже случилось ужасное, что-то подобное случится снова. На самом деле травмировавшее вас событие осталось в прошлом, и нет никаких оснований ожидать, что оно повторится. Это убеждение возникает потому, что ваше сознание не может проработать травматический опыт, а потому смешивает прошлое, настоящее и будущее.
- Мое волнение – это признак опасности. Страх, напряжение и возбуждение – нормальные реакции на травматический опыт. Теперь они возникают, потому что вы по ошибке считаете происходящее сейчас опасным. Сами по себе чувства не представляют опасности. Если вы поймете, что это лишь ложная тревога, они утихнут.
- Мне нужно забыть то, что случилось. Невозможно подавить воспоминания. Да и не нужно. Пытаясь отключить мысли, вы только усилите страх и гарантируете себе возвращение плохих воспоминаний. Вам нужно позволить им жить в сознании, оставаясь тем, чем они действительно являются, – безвредными мыслями.
- Мне нужно избегать всего, что напоминает о травматическом опыте. Так вы только сузите свой мир, и оттого он будет казаться вам еще опаснее. Это помешает вам оправиться от произошедшего. Чтобы двигаться дальше, вам нужно пережить ситуации, которые оживляют ваши воспоминания, и понять, что они безвредны.
- Если я смогу ничего не чувствовать, боль уйдет. Действительно, но лишь на какое-то время. Алкоголь, наркотики, «отключка» и любые другие формы убегания от неприятных воспоминаний – всего лишь анестезия. Из-за них ваша жизнь теряет цвет и возникают проблемы, которые не дают вам исцелиться.
- Моя жизнь навсегда изменилась. Вам так кажется только потому, что вы все еще не проработали пережитый опыт. Как только прошлое, настоящее и будущее перестанут смешиваться у вас в голове,

все изменится. Многие люди восстанавливаются после ПТСР; оно мешает вам жить ровно до тех пор, пока вы ему позволяете это делать.

- Все снова возвращается. Прошлое осталось в прошлом, а сейчас наступило настоящее. Сейчас вы просто слышите сигналы ложной тревоги от собственного сознания. А прошлое ушло.

9 шаг «Похвала»

Цель: умение находить в себе ресурсы и самоподдержка своих побед.

Хвалите и вознаграждайте себя. Вы проходите через многие трудности, связанные с ПТСР и с выполнением упражнений. И травматическая ситуация, и то, что вы пережили после нее, – тяжелый для вас опыт. Но каждый раз, делая что-то для себя полезное, вы можете вознаграждать себя. Хвалите себя за то, что набрались смелости переступить через страх: сделали что-то пугающее сейчас, чтобы меньше бояться этого в будущем. Отмечайте любой прогресс на этом сложном, но правильном пути. Только вы знаете, как вам было тяжело, и только вы сами можете пройти через все это, чтобы добиться улучшений. Подумайте, как вознаградить себя сразу после выполнения упражнений. Повторяйте пугающую историю, пока она вам не надоест, – а потом похвалите себя за то, как стараетесь выполнять то, что в перспективе поможет вам. Начиная переступать через свои страхи, скажите себе следующее: вы встречаете в жизни больше препятствий, чем многие люди, а потому заслуживаете большей похвалы.

Достаточно эффективной является методика, в ходе которой ветерана в момент начала приступа ПТСР учат концентрировать внимание на ярких событиях или объектах, отвлекающих их страшные воспоминания. Это со временем формирует привычку к автоматическому переходу сознания к нейтральным или положительным эмоциям в обход травмирующего переживания (плач ребенка, шум машины, нахождение на высоте, изображение или картина, книга, фильм, телепередача и др.). Многим людям, страдающим посттравматическим стрессом, помогают беседы со специалистом или другими людьми, пережившими травмирующие события. Такой вид терапии помогает ветерану боевых действий преодолеть пережитый кошмар.

Консультирование при переживании утраты

В случае смерти близкого человека, консультанту, прежде всего, необходимо понять, что скорбь – это естественное состояние при

утрате близкого человека, и личность имеет право его оплакивать. Пытаться отвлечь, развлечь – это худшее, что можно придумать в такой ситуации.

Кроме того, необходимо знать, что интенсивность и длительность скорби у разных людей неодинакова. Все зависит от близости с покойным, от характера личности, оставшегося на этой Земле, от выраженности чувства вины перед умершим, от длительности траурного периода в данной культуре.

Для описания процесса скорби часто используется модель Э. Кюблер-Росс. Она предполагает чередование стадий отрицания, озлобленности, компромисса, депрессии, адаптации. Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года. Сразу после смерти близкого возникает острая душевная боль. На первом этапе чувства могут как бы «проваливаться», охладевать. Отрицается сам факт смерти, даже если она не была неожиданной. Далее наступает озлобленность, выражающаяся в том, что понесший утрату человек, пытается обвинить кого-либо в случившемся, даже самого покойного, «оставившего» близких. Обвиняется Бог, врачи, другие люди. Если такая злость не найдет себе выхода, то она станет, в дальнейшем, основой депрессии. Поэтому консультант должен не дискутировать с клиентом, не корректировать его злобу, а помочь ей вылиться наружу.

Далее становится возможным осознание утраты и примирение с ней. Работа скорби, описанная еще З. Фрейдом, можно характеризовать как когнитивный процесс, включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс является адекватным. И консультант должен знать, что скорбь нельзя останавливать. Она должна продолжаться столько, сколько необходимо. Работа скорби связана с постоянными попытками символически возродить умершего: бывать в тех местах, в которых клиент бывал с умершим при его жизни, перебирать его вещи, разговаривать с ним. Консультанту необходимо только внимательно наблюдать, не примет ли это патологическую форму культу умершего.

Консультанту приходится работать и с чувством вины понесшего утрату перед умершим. Источник такой вины – амбивалентные чувства к умершему при его жизни. Не бывает так, чтобы одна личность испытывала к другой постоянно только добрые чувства. После смерти близкого, утративший испытывает реальное чувство вины перед умершим за негативную составляющую своего отношения к нему. Клиент может рассказывать консультанту о том, как был несправедлив к умершему, говорить о том, как бы он сделал сейчас все по-другому.

Во время траура резко изменяется «Я-образ» личности, может измениться самооценка. Осознание себя по-новому, видение себя с новых позиций – это тоже следствие работы скорби. Консультант может помочь клиенту «собрать» себя, свою новую идентичность, включая новое видение.

Консультант не должен заглушать процесс скорби еще и потому, что она «работает» как защитный механизм личности. Скорбь дает человеку время, чтобы заново оценить себя и окружающий мир. Поэтому консультант должен позволить клиенту использовать отрицание и другие защитные механизмы.

С окончанием работы скорби, личность начинают занимать новые люди и события. Консультанту нужно знать, что теперь умерший живет в душе близкого, оставшегося жить и незримо помогает ему. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется.

Главная работа для консультанта – это слушать. Активное слушание обеспечивается эмпатией, как способностью сопереживать, и рефлексией, как способностью понимать позицию другого человека.

Клиенту нужно предоставить возможность выражать любые чувства. Нужно относиться к ним без предубеждения. И постепенно, скорбящий переживет горе, а не «загонит» его в дальние уголки своего внутреннего мира.

Более полную информацию по оказанию помощи горюющему смотри в методическом пособии «Первая помощь в острых эмоциональных состояниях. Как помочь горюющему» (выпущена ОГБУ ДО «Центр «МОСТ», 2022 г.).

Консультирование в ситуации синдрома выжившего

Синдромом выжившего по сути является чувство вины. Оно появляется у людей, которым удалось избежать смерти, травм или увечий. Это чувство невероятно сильное, в нем, кроме вины, есть еще и чувство стыда. Люди сожалеют, что смогли сберечь свое здоровье, жизнь, а кто-то его потерял.

Этот синдром очень опасен тем, что он является первым признаком посттравматического стрессового расстройства.

Как проявляется вина выжившего.

Снижение эмоционального фона, бессонница или постоянные кошмары по ночам, понижение активности, личной эффективности – все это является показателями того, что у человека проблемы с психическим состоянием. И они могут быть вызваны синдромом выжившего.

Вина становится чувством настолько сильным, что мешает нормально жить человеку. Пережив ужасы войны, катастрофу или угрозу жизни человек оказывается в омуте своих переживаний, которые возникают из глубин его души. И спасшись от смерти, такие люди не остаются прежними, происходит неизбежная переоценка жизненных ценностей, меняются интересы.

Может показаться, что излечение от страшного недуга, спасение от смерти может дать человеку ощущение радости, счастья. Но в жизни может все быть наоборот. Вместо благодарности судьбе появится вина. Человек может начать переживать глубокое горе или гнев на себя, агрессию к миру.

Это состояние может иметь такие симптомы как:

- стремление избежать всего, что может напомнить о прошлой травме. К примеру, страх резких звуков в военнослужащих, прошедших активные бои.
- страх опасности, который может проявляться в кошмарных, навязчивых снах, мрачных воспоминаниях.
- постоянное возникновение картинок из прошлого, флэшбеков, которые напоминают о прошлой страшной ситуации.

Комплекс выжившего, согласно статистическим данным, испытывает каждый третий бывший военнослужащий прошедший войну. Те, кто пострадал от катастроф переживает чувство вины еще чаще, число достигает 60%.

Предлагаем несколько полезных рекомендации о том, как преодолеть вину выжившего:

Вы ни за что не несете ответственность. Вы не отвечаете за стихию, развязывание кем-то войны. Просто отпустите это, признайте, что это не ваша вина и не ваша ответственность.

Помните, что в ваших силах справиться с потерей, печалями и горем. Важно сосредоточиться на своей скорби, пережить ее, ведь вина только усугубляет плохое состояние психического и эмоционального здоровья.

Будьте благодарны за жизнь. За то, что смогли выжить. Ваши родные счастливы, что вы остались целы, поэтому поделитесь своим счастьем с близкими.

Помните, что выжить – это было вашей удачей, и то, что другому не повезло, не является виной для вас.

Сделайте что-нибудь значимое! Вина может стать решающим фактором в позитивных переменах. Чувство вины, чтобы почтить память тех, кто погиб, может послужить мотивом для важных новых целей и ценностей. Есть несколько способов увековечить чью-то память.

Держите себя в тонусе. Хороший сон и питание, упражнения, общение с друзьями и близкими. Все это позволит улучшить физическое, эмоциональное состояние и благоприятно повлияет на вашу психосоматику.

Техники, используемые в рамках индивидуального консультирования военнослужащих, вернувшихся с войны

Упражнение «Прямой рассказ или свободное изложение»

Цель: помочь клиенту преодолеть ужас, связанный с травматическим событием.

Психолог: Упражнение заключается в том, чтобы как можно подробнее рассказать историю травмирующего события. Возможно, вы уже заметили: когда рассказывали свою историю впервые, события казались вам изолированными, непоследовательными, каких-то деталей не хватало. Все дело в том, что ваши попытки заблокировать пережитое мешали вам переработать эти воспоминания – и теперь вам доступны только некоторые из них, но вы не можете вспомнить все событие целиком. Заново рассказывая свою историю и лицом к лицу встречаясь со своими страхами, вы убедитесь, что в памяти всплывут новые детали, восстановится последовательность событий – и все это будет пугать вас не так сильно.

Полезно записывать воспоминания на бумагу или диктофон (некоторым помогает проделать и то и другое). Постарайтесь описать все сопутствующие подробности: где вы находились, какие события привели к травматическому опыту, что происходило вокруг. Попробуйте закрыть глаза и представить всю картину целиком. О чем вы думали, что чувствовали? Какие физические обстоятельства произошедшего вы помните? Что ощущали ваши органы чувств? Чем больше вы вспомните деталей, тем лучше удастся воссоздать пережитый опыт. И хотя вам наверняка будет страшно, ради исцеления через это нужно пройти.

Пересказ – важнейший первый шаг к переработке пережитого. Подвергая себя воздействию этих воспоминаний, вы учитесь переносить болезненные образы и ощущения. Только так можно «объяснить» своему сознанию, что травматическое событие теперь в прошлом, что оно не повторится, – и почувствовать себя в безопасности. Записав свои

воспоминания на бумагу или диктофон, вы сможете еще не раз использовать их.

В самой истории могут попадаться особенно болезненные образы и воспоминания. Их называют «горячими точками». Некоторые клиенты реагируют на них полным отключением чувств: они перечисляют факты, но эмоционально отдаляются. Этот механизм называется диссоциацией – вы наблюдаете за развитием повествования, но сами витаете где-то далеко. Ощущение нереальности возникает вследствие попыток заблокировать мощный эмоциональный ответ на происходящее в истории. Когда вы заметите, что избегаете чувств, которые вызывает «горячая точка», — значит, ваше сознание пытается уйти от чего-то особенно неприятного. И именно этому месту повествования нужно уделить особенное внимание. Если нужно, многократно пройдитесь по своим «горячим точкам», спрашивая себя: «Что я сейчас думаю?» К. думал: «Я сейчас умру». Самый большой дискомфорт возникает там, где вы можете добиться наибольшего улучшения.

Упражнение «Формализованная исповедь»

Цель: создание детального и глубокого описания травматического опыта клиента.

Это упражнение проводится с письменным описанием травмирующих событий. В процессе этой работы клиент имеет возможность собрать разрозненные воспоминания в целостное свидетельское признание. Допускается, чтобы клиент читал исповедь вслух, и чтобы терапия завершалась формальным ритуалом, во время которого документ подписывается клиентом как истцом, а психологом как свидетелем. Необходимо 12–20 еженедельных сессий, чтобы завершить эту работу.

Психологи понимают, что психическая дезадаптация характеризуется разрушением прежней системы ценностей и отсутствием необходимых ресурсов для ее.

Именно это в сочетании с другими неблагоприятными факторами психофизиологического характера является источником депрессивных состояний, неврозов, пограничных состояний, предваряющих суицидальные действия, серьезные психические расстройства. Это обусловливает необходимость работы на этапе психологической реабилитации участников боевых действий с ценностно-ориентационной сферой их психической деятельности.

В качестве техники психокоррекционной работы по данной проблеме может быть как средство диагностики иерархии личностных цен-

ностей. Тем не менее наш опыт работы, основанный на технологии формирования перспективной жизненной стратегии (ПЖС) В. Авдеева, позволяет говорить о возможности достаточно успешного использования исследованных М. Рокичем ценностей в качестве психокоррекционного и психотерапевтического средства.

Упражнение «Мои Ценности»

(на основе методики ценностных ориентаций, предложенной М. Рокичем)

Цель: реструктуризация разрушенной системы ценностей.

Основу работы составляет прямое ранжирование военнослужащим (клиентом) в ходе индивидуальной беседы списка ценностей, предъявляемых ему на отдельных карточках. Методика предполагает два списка ценностей с 18 карточками в каждом:

1) терминальные ценности – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться (ценности – цели);

2) инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации (ценности – средства).

Военнослужащему (клиенту) последовательно предъявляются оба списка, выполненные машинописным текстом на отдельных карточках размером 12х5 см (по одной ценности на каждой). Необходимо учесть, что неаккуратное и неряшливое выполнение отдельных карточек может существенно повлиять на выбор. Карточки должны предъявляться таким образом, чтобы респондент мог охватить взглядом все сразу, то есть 18 штук. Вначале предъявляется набор терминальных ценностей, затем – инструментальных.

Примерная инструкция:

«Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей.

Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в своей жизни. Внимательно изучите карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем вберите вторую карточку по значимости ценности и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место. Работайте не спеша, вдумчиво. Если в

процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свой выбор, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности):

• активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

• жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом);

• здоровье (физическое и психическое);

• интересная работа;

• красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);

• любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

• материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений;

• наличие хороших и верных друзей;

• общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей);

• познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей; культуры, интеллектуальное развитие);

• продуктивная жизнь (максимальное использование своих возможностей, сил и способностей);

• развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);

• развлечения (приятное, необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей);

• свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);

• счастливая семейная жизнь;

• счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);

• творчество (возможность творческой деятельности);

• уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

• аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах);

• воспитанность (хорошие манеры);

• высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

• жизнерадостность (чувство юмора);

• исполнительность (дисциплинированность);

• независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);

• непримиримость к недостаткам в себе и других;

• образованность (широта знаний, высокая общая культура);

• ответственность (чувство долга, умение держать слово);

• рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);

• самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);

• смелость в отстаивании своего мнения, своего взгляда;

• твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);

• терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);

• широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);

• честность (правдивость, искренность);

• эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);

• чуткость (заботливость).

Возможная неискренность респондента, его подверженность социальной желательности сводится к минимуму тем, что все предлагаемые ценности социально одобряемы, а также надежным доверительным контактом с психологом, атмосферой эмпатии.

В целях формирования перспективной жизненной стратегии психолог последовательно задает несколько оснований для ранжирования:

1) в какой степени предложенные ценности значимы для испытуемого;

2) каким образом они ранжированы, по мнению испытуемого, у безупречного во всех отношениях человека, довольного жизнью;

3) в какой степени эти ценности реализованы у испытуемого в настоящий момент его жизни;

4) в какой степени он хотел бы их реализовать в ближайшем будущем в период его военной службы, после службы и т. д.

Свобода творчества психолога в определении оснований для ранжирования может быть ограничена лишь его внутренними критериями и реальными возможностями, исходя из условий работы с конкретной личностью.

Результаты каждого ранжирования фиксируются любым удобным способом, но не привлекая к этому внимания испытуемого или же объяснив, что это необходимо для того, чтобы потом задать уточняющие вопросы.

Работа испытуемого с карточками ценностных ориентаций по их ранжированию позволяет инициировать у него рефлексивный процесс, направленный на осознание своих мотивов, целей, желаний, устремлений и оценку собственных возможностей по их реализации. Задача психолога заключается в активизации и поддержании этого процесса, направлении его в конструктивное русло. Сравнить результаты ранжирования по различным основаниям в ходе беседы с испытуемым возможно с помощью вопросов. Например: «А что мешает реализовать эти ценности так, как они «живут» у «идеального человека»?», «Что необходимо для того, чтобы это сделать?» «От кого (чего) зависит успех реализации ваших ценностей?» Кропотливая и творческая совместная работа психолога с военнослужащим (клиентом) по данной методике должна закончиться формированием его ближайших перспектив достижения:

а) во внутриличностной сфере;

б) в межличностной сфере;

в) в служебной деятельности (профессиональной сфере).

В результате происходит своеобразная структуризация ценностных ориентаций личности, выстраивается иерархия ценностей, определяются приоритеты. Именно этот фактор является одним из условий успешной постбоевой реабилитации, установления внутренней гармонии у участников боевых действий, адекватной их оценки окружающей действительности, своего места в ней и личных перспектив и возможностей.

Упражнение «Постановка цели»

Цель: Понять, что вам нужно в жизни.

Нужно помнить, что, если вы ставите цель, это не означает, что вы все время должны оставаться ей верны. Вы можете менять цели, когда хотите и когда это необходимо.

Инструкция. Возьмите карандаш и бумагу, сядьте и запишите следующие понятия: здоровье; деньги; образ жизни, имущество; отношения с людьми; творческое самовыражение; досуг, путешествия; личностный рост, образование.

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь, изменить или улучшить в ближайшем будущем. Не нужно долго думать – запишите все, что придет вам в голову.

Задача этого упражнения – раскрепостить клиента и заставить думать о том, что он хочет достичь в различных областях своей жизни.

Возьмите еще один лист бумаги и вверху напишите:

Если бы я мог быть, кем хочу, делать и иметь все, что хочу, то идеальная ситуация была бы следующей…

Теперь перечислите те же семь понятий и под каждым напишите абзац или два (или сколько захотите!), описывая самую идеальную ситуацию, насколько у вас хватит фантазии.

Задача этого упражнения – вывести клиента за существующие рамки его воображения и действительно позволить ему иметь все, о чем вы могли когда-либо мечтать.

Покончив с этим, пусть клиент добавит еще одно понятие – «ситуация в мире, окружающая среда». Опишет те изменения, которые он хотел бы произвести на планете в течение его жизни, если бы имел достаточно энергии для этого: установить мир во всем мире, покончить с бедностью, превратить школы в необыкновенные учебные заведения, а больницы в центры истинного исцеления и т.д.

Побуждайте клиента быть созидательным; может обнаружиться, что у него возникнут интересные идеи, которые никогда раньше не приходили ему в голову.

Теперь пусть заново прочтет все написанное и помедитирует на ту тему. Создаст мысленную картину прекрасной жизни в чудесном мире.

Снова предложите взять чистый лист бумаги. На основании составленной прежде идеальной ситуации нужно определить и записать десять или двенадцать наиболее важных в его жизни целей – тех, что кажутся ему наиболее значимыми в данный момент.

Клиент может изменить список в любое время (и время от времени это следует делать).

Теперь нужно записать: «Мои цели на пять лет» и перечислите все наиболее важные цели, достичь которых вы хотите в течение ближайших пяти лет.

Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более четкого, сильного эффекта.

Обязательно записывать именно те цели, которые имеют для клиента значение, то, что он действительно хочет, а не то, что, как ему кажется, он должен хотеть. Никто посторонний не должен знать о его целях, если только он сам не захочет поделиться ими, и обязательно нужно быть абсолютно честным с собой.

Дальше нужно повторить тот же процесс с целями на один год. Не нужно брать много целей, в таком случае надо отбросить все лишние, оставив пять или шесть наиболее важных. Клиенту нужно проверить, чтобы они соответствовали его целям на пять лет и удостоверится, что, выполнив их, он будет ближе к выполнению своих пятилетних целей.

Теперь предложите написать цели на полгода, на месяц, и на неделю вперед. Они тоже должны быть простыми, и нужно выбрать три или четыре наиболее важных. Нужно быть реалистичным по отношению к своим ближайшим целям. Они соответствуют более далеким целям?

Клиенту может показаться трудным точно определить события в далеком будущем, и при его планировании у него может возникнуть неприятное чувство. Однако принятие плана не обязывает его выполнять его. Цель этого упражнения: попрактиковаться в постановке цели, понять, что некоторые наши фантазии могут стать реальностью, если мы хотим этого, и увидеть в своей жизни наиболее важные цели и направления.

Основные правила.

Ближайшие цели (на неделю или месяц) должны быть простыми и реалистичными. Выбирайте то, в достижении чего вы уверены, если только у вас нет желания рискнуть (а иногда и это бывает очень полезно). Чем более далекие цели вы ставите себе, тем живее будет ваше воображение, а ваши горизонты постоянно будут расширяться.

Если окажется, что вы не смогли достичь некоторых из своих целей (а это неизбежно произойдет), не критикуйте себя и не думайте, что вы потерпели поражение. Нужно просто понять, что цель не достигнута, и решить, является ли она до сих пор вашей целью, хотите ли вы снова поставить себе такую цель или нет. Чрезвычайно важно разобраться со своими недостигнутыми целями, иначе они будут накапливаться в вашем подсознании, вы будете считать себя «проигравшим», и в результате будете избегать ставить цели.

Если окажется, что вы достигли цели, пусть даже она будет маленькой, этот факт вам нужно обязательно заметить. Хотя бы на минуту нужно почувствовать удовольствие и подбодрить себя. Слишком часто, достигая цели, мы даже забываем обратить на это внимание и насладиться победой.

Не ставьте себе труднодостижимых целей. Выберите наиболее подходящие для вас. Если возникает чувство подавленности, смятения, потери сил – упростите задачу. Может быть, вы захотите работать над какой-то определенной областью своей жизни, такой как работа или отношения с окружающими. В конечном итоге, этот процесс позволит вам получить от жизни более полное наслаждение.

Упражнение «Перестройка образов»

Цель: помочь рассеять тревожные образы.

Тревожные образы обретают власть, когда вам кажется, что вы ими не управляете. Рассеять это чувство можно с помощью сознательного изменения образов в вашем сознании. Например, если клиент боится пролетающих над головой самолетов, попросите его закрыть глаза и представить летящий в небе самолет. Потом представить, как этот самолет летит очень, очень медленно. Потом – как он двигается боком, летит вверх и вниз, крутится, летит задом наперед. Будто клиент его контролирует.

Главное, дать клиенту возможность почувствовать контроль!

Важно не пытаться клиента обмануть себя, побудить забыть о произошедшем, но понять, что страх возникает из картинки, которая возникла в сознании. Изменив эту картинку, можно изменить и реакцию на нее.

Упражнение «Страх внешний и внутренний»

Цель: преодоление страха сознательно вызывая пугающие ощущения и убеждаясь, что ничего ужасного не происходит.

Вот несколько примеров состояний, связанных с ПТСР, а также упражнения, которые помогут модифицировать отношение к ним.

Пугающие ощущения: головокружение, дурнота, быстрое сердцебиение, нехватка воздуха

- Инструкция: трясите головой из стороны в сторону в течение 30 секунд; кружитесь на месте; дышите часто или через соломинку в течение 2 минут. В течение 5 минут наблюдайте за своими реакциями.

- Эффект: имитация физиологической реакции на исходный опыт. Это упражнение стимулирует возникновение эмоций страха и связанных с ними панических мыслей: «Я схожу с ума!» или «Я сейчас умру». Когда эти эмоции переживаются в безопасных, контролируемых условиях, отсутствие катастрофических последствий показывает, что подобные мысли – всего лишь ложная тревога.

Пугающие ощущения: деперсонализация (ощущение, что вы наблюдаете за собой со стороны)

- Инструкция: в течение двух минут не отвлекаясь рассматривайте точку на стене или свое отражение в зеркале.
- Эффект: вы почувствуете, как ваше ощущение себя размывается, вы больше не чувствуете себя реальным. Это своеобразный защитный механизм сознания, позволяющий остановить запущенные психические реакции, чтобы вы могли отключиться, когда страх становится слишком сильным. Обычно такие ощущения заставляют человека думать, что он сходит с ума. Упражнение же демонстрирует, что это всего лишь временное искажение восприятия.

Пугающие ощущения: дереализация (похожее на сон ощущение нереальности окружающего мира)

- Инструкция: внимательно рассматривайте флуоресцентную лампу в течение минуты, после этого попытайтесь что-то почитать.
- Эффект: у вас возникает ощущение нереальности, эмоциональной отстраненности – будто вы смотрите фильм. Это еще один способ прерывания психических реакций, который помогает вам отстраниться от травматического опыта. Наблюдая, как мир медленно возвращается в привычную форму, вы поймете, как работает эта уловка сознания. Вы поймете, что не сошли с ума. Что мир снова реален.

Упражнение «Заземление»

Цель: рассеять чары пугающих ощущений, вернуть себя в реальность.

Инструкция: Опишите все предметы, которые вы видите, или цвета всех книг на полках.

Идите очень медленно и замечайте все ощущения, которые возникают, когда ваши ступни касаются земли.

Или вы можете проводить пальцами по разным поверхностям, во всех подробностях описывая, что вы при этом ощущаете. Так вы глубоко погрузитесь в переживание «здесь и сейчас», что позволит вам обойти искажения сознания и иллюзии. Когда вы полностью находи-

тесь в настоящем, в контакте со своими непосредственными ощущениями, игры разума отступают, и вы возвращаетесь к своему нормальному состоянию. Вы ощущаете спокойствие и ясность, и в результате ваши страхи ослабевают.

Упражнение «Взмах»

Цель: осознание себя в пространстве «я здесь и сейчас»

Сделайте несколько резких взмахов руками и ногами. Важно делать это аккуратно, поскольку руки повредить сложнее, а вот с коленями нужно быть острожными. Руки поднять до уровня подбородка, сбросить вниз. Сделать десять хлестких взмахов и бросков вниз. Таким образом мы используем центробежную силу. А вот любые силовые упражнения – отжимания и приседания – сделают только хуже.

Упражнение «Полезное простукивание»

Цель: расслабление мышц.

Еще метод – простучать все тело ладошками, от шеи до ног. Учитывая, что человек до 90% состоит из воды, простукивания дают импульсы подобные тем, как когда мы бросаем камешек в водоем.

Упражнение «Рубильник»

Это упражнение из практики тренера Игоря Вагина, который был тренером в спецвойсках КГБ. И это очень сильный прием в борьбе с любым страхом. Он основан на защитном механизме, заложенном в нас от природы: мозг вытесняет негативные воспоминания. Так со временем мы забываем неприятные истории, забываем ссоры с бывшими партнерами, и другие ситуации, вызвавшие стресс.

Нужно закрыть глаза и визуально представить себе рубильник – железную коробку с ручкой, чем-то похожую на стоп-кран. У нас должна быть ассоциация страха с этим рубильником. Можно даже представить, что на этой металлической коробке написано слово «страх». Он включен – ручка вверху, и мы начинаем силой мысли двигать эту ручку вниз. Для закрепления эффекта можно даже представить щелчок, когда ручка уже на значке «выкл». Очень важно двигать эту ручку мысленно, а не физически – рукой.

Ручка может зависнуть где-то посередине. Если она возвращается назад, то мы повторяем упражнение – до условного щелчка. Количество повторений не ограничено, все очень индивидуально. Можно повторять от двух до, грубо говоря, 100 раз, пока не пройдет страх.

Выполнять «Рубильник» стоит, когда страх активен и проявляется, например, дрожью в теле, нервозностью. Как только почувствовали состояние близкое к паническому можно начинать делать упражнение. После упражнения страх выключен, и можно спокойно заниматься делами.

Постепенно «Рубильник» вытесняет страх вообще.

Упражнение «Уровень счастья»

Цель: помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье – это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

Инструкция. Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности, – солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир. Если работа по подведению итогов и нахождению источников радости, счастья в настоящем проведена достаточно тщательно, можно перейти к поиску новых возможностей, новых путей, предоставляемых кризисом.

Упражнение «Карта ценностей»

Цель: создать желаемую реальность.

Карту ценностей можно нарисовать карандашом, красками, а можно составить коллаж из картинок и слов, вырезанных из журналов, книг, открыток, фотографий, различных надписей и рисунков.

Главное – чтобы карта ценностей изображала вас в идеальной ситуации, достигшим своей цели. Для создания наиболее эффективных карт ценностей предлагается следующее:

Карта ценностей должна описывать определенную цель или определенную область вашей жизни, вы должны быть уверены, что не забыли ни одной детали, но и не усложнили картину. Тогда ваш разум сможет легче и четче сосредоточиться на поставленной задаче. Если вы на одной карте изобразите все свои цели, достичь их будет гораздо труднее. Можно сделать одну карту ценностей для улучшения своих

взаимоотношений с другими людьми, другую – для своей работы, еще одну – для своего духовного роста и т.д.

Можно сделать ее любого размера. Она может помещаться в записной книжке или висеть на стене. Небольшую карту, нарисованную на нетолстом картоне, можно носить в кармане или в бумажнике.

Вы должны обязательно присутствовать на картине. Для большей реальности вы можете использовать свою фотографию, но можно и нарисовать себя. На изображении вы можете быть кем хотите, делать что хотите и обладать тем, что хотите иметь: вы путешествуете по планете, одеты в новую одежду, вы – гордый автор своей новой книги и т.д.

Изображаемая ситуация должна иметь идеальную, совершенную форму, как будто она уже существует. Не нужно показывать, как это достигалось. Это окончательный результат. Не рисуйте ничего нежелательного или отрицательного.

Используйте побольше красок, чтобы усилить влияние на ваше сознание. Изображайте себя в реальной обстановке, она должна казаться вам правдоподобной.

Включите в картину какой-либо символ высшей силы, который имеет для вас значение. Это может быть знак «ом», крест, Христос, Будда, солнце, излучающее свет, или что-либо еще. Это признание и напоминание того, что все исходит из бесконечного источника.

В карту ценностей включите утверждения. Обязательно запишите космическое утверждение: «То, что нужно мне, гармонично и прекрасно проявляется для меня».

Процесс создания карты ценностей – это очень важный шаг на пути к достижению цели. Теперь вам нужно смотреть на нее по нескольку минут ежедневно и почаще думать о ней в течение дня.

Упражнение «Созидающая визуализация»

Цель: создать отчетливый образ того, что мы хотим и придать желаемому положительную энергию до тех пор, пока оно не станет действительно достигнутой реальностью.

Инструкция. Сначала подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Выберите для этого упражнения что-нибудь простое, что вы легко себе представляете. Это может быть предмет, который вы хотели бы иметь, событие, ситуация, в которой вы желали бы оказаться, или какие-то обстоятельства вашей жизни, которые вы хотели бы улучшить.

Расположитесь поудобнее, сидя или лежа, в тихом месте, где вас никто не потревожит. Полностью расслабьте тело. Представьте, начи-

ная с пальцев ног и кончая головой, поочередное расслабление всех мускулов вашего тела, воображая, как все напряжение уходит из вас. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от 10 до 1, с каждым счетом чувствуя себя более расслабленно.

Когда вы почувствуете полное расслабление, начинайте представлять в точности то, что вы хотите. Если это предмет, представьте, что он у вас, что вы пользуетесь им, наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям. Если это событие или ситуация, представьте себя в ней и вообразите, что все вокруг вас происходит так, как вы хотите. Вы можете представить, что говорят люди или представить любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Созидающая визуализация проводится в 4 этапа.

Поставить задачу. Клиент решает, чего бы ему хотелось достичь, ставя для начала цель, в достижение которой ему легко поверить, которую возможно реализовать в ближайшем будущем.

Создать четкую мысленную картину. Визуализировать предмет или ситуацию в точности так, как клиент того хочет. Думать о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся, вообразить себя в желаемой ситуации, включив в картинку как можно больше деталей.

Сосредотачиваться на ней чаще. Клиенту дается задание чаще представлять свою мысленную картину, пока она не станет неотъемлемой частью его жизни. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно.

Передать ей положительную энергию. Сосредоточившись на своей задаче, подбадривать себя положительными мыслями. Давать себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Такие положительные установки называются «аффирмации» (утверждения). Использование аффирмаций предполагает временное отбрасывание сомнений и неверия и представление желаемого как реального и возможного.

Вы можете заниматься этим относительно недолго, может быть, всего несколько минут – как хотите. Наслаждайтесь. Этот процесс должен приносить радость, подобную радости ребенка, мечтающего о подарке на день рождения.

Если у вас возникают сомнения или противоречивые мысли, не боритесь с ними и не пытайтесь их устранить, так как противодействие усилит их. Позвольте им свободно проходить через ваше сознание, а сами возвращайтесь к своим положительным установкам и образам.

Занимайтесь этим до тех пор, пока процесс кажется вам интересным и приносит радость. Может быть, пять минут, а может быть, и полчаса. Повторяйте упражнение каждый день, и как можно чаще.

Важно полностью расслабиться, когда вы впервые приступаете к использованию созидающей визуализации. Когда тело и ум расслаблены, более глубокий, замедленный уровень сознания эффективнее воздействует на разум и тело. Если вы научитесь глубокому расслаблению и визуализации, то вы сможете эффективнее изменять свою жизнь, чем могли бы это делать при помощи размышлений, беспокойства, составления планов и попыток манипулировать вещами и людьми.

Один из важных элементов созидающей визуализации – аффирмация. Это положительная установка на то, что нечто воображаемое уже существует. Аффирмацией может быть служить любая положительная установка – очень общая или очень конкретная.

Мы в своем сознании почти постоянно ведем внутренний диалог, и эти бесконечные комментарии жизни, мира, чувств, наших проблем, других людей и т.д. влияют на чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее с нами.

Аффирмации можно произносить про себя, вслух, записывать или даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминутные занятия могут перевесить стереотипы, приобретавшиеся годами. Чем чаще вы будете вспоминать, что надо следить за тем, что вы «говорите себе», и выбирать положительные слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

Правила составления аффирмаций таковы:

Составлять утверждения в настоящем времени. Важно осознавать желаемое так, как будто оно уже существует. Ошибочно утверждать: «У меня будет отличная новая работа», правильнее сказать: «У меня уже есть отличная новая работа». Это осознание факта, что все создается сначала на ментальном плане, прежде чем проявится в объективной реальности.

Делать утверждения в как можно более положительной форме, утверждая то, что вы хотите. Ошибка: «Я теперь не просыпаю по утрам». Лучше сказать: «Я теперь просыпаюсь вовремя и каждое утро я полон энергии».

Чем короче и проще аффирмация, тем она эффективнее. Утверждение должно быть четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство; чем сильнее чувство, которое оно несет, тем сильнее впечатление, производимое на ваше сознание.

Всегда выбирать ту аффирмацию, которая полностью подходит вам лично.

Создавая аффирмации, надо все время помнить, что вы создаете нечто новое.

Аффирмации не предназначены для противостояния вашим чувствам и эмоциям или для их изменения. В то же время они могут помочь вам выработать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше наслаждаться ею.

Используя аффирмации, попытайтесь создать чувство веры, убежденности. Вложите в них всю умственную и эмоциональную энергию и временно откиньте все сомнения и колебания.

Типичные ошибки при работе с аффирмациями:

- сомнения или отрицательные мысли;
- механическое прочтение зазубренных утверждений;
- составление утверждений в будущем времени;
- использование негативных формулировок;
- длинные, многословные и теоретические утверждения;
- сопротивление и манипулирование, противостояние своим чувствам.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть работу дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо по-новому взглянуть на то, чего вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью. Три элемента определяют успех созидающей визуализации в каждой конкретной ситуации.

Желание. Нужно иметь истинное желание создать то, что вы выбрали для визуализации. Имеется в виду не страстное болезненное желание, а ясное, сильное представление цели. Спросите себя: «Действительно ли я всем сердцем своим желаю достичь цели»?

Вера. Чем больше вы верите в поставленную цель и в возможность ее достижения, тем больше у вас шансов достичь ее. Спросите себя: «Верю ли я в свою цель? Верю ли я, что смогу достичь ее»?

Восприятие. Вы должны очень хотеть принять и иметь желаемое. Иногда мы ставим себе цель, но в действительности не желаем достичь ее, нам больше нравится процесс постановки цели. Спросите себя: «Действительно ли я хочу иметь желаемое»?

Совокупность этих трех элементов называют намерением. Когда у вас есть полное намерение создать что-либо – у вас есть сильное желание, вы полностью верите в достижение цели, и вы действительно хотите иметь желаемое – тогда ваше желание обязательно исполнится, и это обычно происходит очень быстро.

Упражнение «Создание святого места»

Цель: развитие навыка созидающей визуализации.

Инструкция. Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

Упражнение «Познакомьтесь со своим проводником»

Цель: восполнение внутренних ресурсов через обретение духовного проводника.

Инструкция. Вся необходимая нам мудрость и знания находятся в нас. Они доступны нам через интуицию, однако часто нам кажется

трудным найти путь к своей высшей мудрости. Лучше всего это сделать, познакомившись со своим внутренним проводником.

Этот внутренний проводник известен нам под многими именами, такими как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель. Это высшая составляющая нас часть, которая приходит к нам в различных формах, но обычно принимает вид человека, с которым можно поговорить и который относится к нам как мудрый любящий друг.

Закройте глаза и глубоко расслабьтесь. Идите в свое внутреннее святое место и проведите там несколько минут, расслабляясь и настраиваясь. Теперь представьте, что в этом святом месте вы стоите на дороге, уходящей вдаль. Вы идете по дороге, а навстречу вам движется существо, излучающее чистый, яркий свет.

По мере приближения вы начинаете различать, мужчина это или женщина, как он (она) выглядит, какого возраста, в какой одежде. Чем ближе он (она) приближается, тем больше деталей вы видите. Поприветствуйте этого человека и спросите, как его (ее) зовут. Пусть это будет любое имя, какое придет вам в голову, об этом не нужно заботиться.

Теперь покажите своему проводнику ваше святое место. Ваш проводник будет указывать вам на что-то, чего вы никогда до этого не замечали, вы оба будете рады общению друг с другом.

Спросите своего проводника, не хочет ли он (она) сказать вам что-либо или дать вам какой-либо совет. Если хотите, можете задавать любые вопросы. Возможно, вы получите незамедлительный ответ; если этого не произойдет — не отчаивайтесь, ответ придет к вам позже в той или иной форме.

Когда, насладившись присутствием своего проводника, вы почувствуете, что на этот раз достаточно, поблагодарите его, высказывая ему свое уважение, и попросите его (ее) снова посетить ваше святое место.

Откройте глаза и вернитесь к внешнему миру.

Ваш проводник может время от времени менять форму или имя, а может оставаться неизменным целые годы. В одно и то же время у вас может быть несколько проводников.

Ваш проводник ждет вас всегда, когда вам нужны помощь, поддержка, мудрый совет, знания, творческое вдохновение, любовь или дружба. Многие люди, наладив с ним свои отношения, встречают его каждый день во время медитации.

Упражнение «Водопад» (Амбросьвеа Н.Н.)

Цель: достижение состояния релаксации.

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный целый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам. Затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она снова становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами...(30 секунд.)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил.... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

И вы расслабились, почувствовали прилив этого чудесного водопада, поблагодарили его. Вы ощущаете себя обновленными, как будто вы родились снова. И я считаю от 5 до 1, а вы потихоньку начинаете возвращаться сюда, в этот класс… 5…4…3…2…1…

Упражнение «Исцеляющая медитация»

Цель: восполнение внутренних ресурсов.

Сядьте или лягте, дышите медленно и глубоко расслабьтесь. Начав с пальцев, ступней, ног, таза и так далее переводите внимание по очереди на каждую часть тела, расслабляя ее и освобождаясь от напряжения. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела.

Теперь представьте золотистый целительный свет вокруг вашего тела… почувствуйте его… ощутите его… наслаждайтесь им.

Если какая-то отдельная часть вашего тела нездорова или вы ощущаете там боль, спросите ее, не хочет ли она послать вам какое-то сообщение. Спросите, что вам нужно сделать в данный момент или вообще в жизни.

Если в ответ вы получите совет, приложите все усилия, чтобы понять его и последовать ему. Если ответа не получите, продолжайте медитировать.

Теперь направьте энергию любви, целительную энергию в ту часть тела, которой она требуется, и почувствуйте исцеление. Вы можете представлять, что ваш проводник, или учитель, или целитель помогают вам излечиться. Представьте, что ваша проблема решена, и энергия исходит из вас, или любую картину, которая вам помогает.

Теперь вообразите себе в естественном состоянии отличного здоровья. Представляйте себя в различных ситуациях здоровыми и активными. Вы божественно, ослепительно красивы.

Утверждения:

Я вернулся домой. И это главное!

Я поборол все болезни. Я свободен и здоров!

Я излучаю энергию и здоровье.

Я люблю свое тело и полностью им доволен.

Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.

Я полон энергии и жизненной силы.

Мое тело сбалансировано и находится в полной гармонии со Вселенной.

Я благодарен за здоровье, красоту и жизненную силу, которые прибывают во мне.

Я – лучистое проявление Бога. Мои разум и тело божественно прекрасны. С этих пор всегда, когда вы будете делать эту медитацию, представляйте себя исключительно в хорошем здоровье и в окружении золотистого света. Не направляйте больше энергию на эту проблему, если только вы не почувствуете, что вам нужно еще что-то понять.

Упражнение «Поэтапное расслабление»

Цель: достижение оздоравливающей релаксации всего тела.

Вы можете попросить кого-нибудь прочитать вам эти инструкции вслух или сами записать их на пленку. После каждого этапа оставляйте побольше времени для того, чтобы выполнять все указания спокойно и не спеша.

Найдите тихое место с мягким освещением. Закройте дверь и поудобнее устройтесь на стуле или в кресле. Ноги поставьте так, чтобы стопы полностью касались пола. Закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и с каждым выдохом мысленно произнесите слово «расслабься».

Сосредоточьте внимание на лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица и глаз. Мысленно представьте себе это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть сжатый кулак или завязанная узлом веревка. Затем представьте себе, как напряжение разжимается, развязывается, повисает, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

Ощутите, как расслабляются ваше лицо и глаза. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по всему вашему телу.

Напрягите лицо и глаза, зажмурив как можно сильнее, а затем расслабьтесь и почувствуйте, как расслабляется все ваше тело.

Повторите то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь по лицу вниз, к нижней челюсти, к шее, спине, плечам, предплечьям, к ладоням, груди, животу, бедрам, голеням, лодыжкам, стопам, пальцам ног, пока все тело не будет расслаблено. Для каждой части тела мысленно представляйте себе напряжение, а потом воображайте, как оно исчезает, тает. Сначала вы напрягаете эту часть тела, а затем расслабляете ее.

Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче. Будьте готовы к тому, чтобы открыть глаза и вновь оказаться в комнате. Откройте глаза. Вы готовы снова вернуться к своим обычным делам.

Упражнение «Медитация для избавления от боли»

Цель: устранение головной или любой другой боли.

Инструкция. Пусть человек, испытывающий боль, ляжет, закроет глаза и полностью расслабится. Попросите его на время сосредоточить внимание на дыхании, дышать надо глубоко, медленно и естественно. Пусть он не спеша считает от 10 до 1, с каждым счетом все более расслабляясь.

Когда он полностью расслабится, попросите его представить яркий свет любого цвета, который ему нравится, или первый, который

придет ему в голову. Попросите его представить этот свет в виде небольшой яркой сферы. Теперь пусть он представляет, как она постепенно разрастается, пока наконец не заполнит все воображаемое пространство. Когда он почувствует это, попросите его представить, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмется еще больше, примерно до сантиметра в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем.

Проделайте это упражнение снова, но пусть теперь больной представит, что этот цвет – его боль.

Упражнение «Здоровье и красота»

Существует очень много способов использования созидающей визуализации для поддержания и улучшения здоровья, физического состояния и красоты. Как и все остальное, мы создаем свое здоровье и привлекательность своими умственными убеждениями; изменив их, а также способ общения со своей сущностью и с миром, можно добиться заметных результатов.

Физические упражнения. Не имеет значения, какие физические упражнения вы делаете, созидающая визуализация и утверждения помогут вам получить от них максимум пользы и удовольствия. Созидающую визуализацию можно использовать при выполнении упражнения или в любое другое время, во время медитации или при расслаблении.

К примеру, если вам нравится бег, вообразите себя бегущим быстро, свободно и легко. Во время бега представляйте, что с каждым шагом вы совершаете гигантский прыжок, без усилий покрывая огромное расстояние, почти летите. Во время расслабления утверждайте, что с каждым днем вы становитесь сильнее, бегаете быстрее и находитесь все в лучшей и лучшей физической форме. Представляйте, что вы выигрываете соревнования в беге, если это является одной из ваших целей.

Если вы занимаетесь танцами или йогой, то во время занятий вкладывайте сознание в свое тело, мускулы; представляйте, что они расслабляются и растягиваются, а вы становитесь более гибким.

Используйте созидающую визуализацию для повышения своих спортивных возможностей в вашем любимом виде спорта, представляйте, что вы все более совершенствуетесь, пока не достигнете истинного превосходства.

Красота. Не забывайте регулярно заботиться о своем теле. Использование созидающей визуализации может превратить даже обычное умывание в ритуал поддержания красоты.

Например, примите горячую ванну или душ, визуализируя, что горячая вода расслабляет, успокаивает и исцеляет вас. Представьте, что все проблемы растворяются водой и смываются прочь, остается лишь ваш естественный внутренний свет.

Накладывая лосьон или мазь на лицо и тело, обратите на себя свое внимание и любовь; утверждайте, что ваша кожа становится гладкой и прекрасной. Когда моете волосы, обратите внимание на этот процесс и утверждайте, что ваши волосы становятся густыми, блестящими и здоровыми. Когда чистите зубы, мысленно утверждайте их силу, здоровье и красоту, и так далее.

Прием пищи. Многие люди отрицательно относятся к еде. Мы боимся, что съедаемая нами пища сделает нас толстыми или нездоровыми. Но мы продолжаем насильно есть ту самую пищу, которой боимся; так мы создаем внутренний стресс и конфликт и, в конце концов, создаем то, чего боялись, – излишний вес и болезнь.

Многие люди едят абсолютно бессознательно. Мы так заняты разговорами и мыслями о других вещах, что не можем даже почувствовать восхитительный, приятный вкус и питательность нашей пищи.

Еда – поистине таинственный ритуал, удивительный процесс, превращающий различные формы вселенской энергии в энергию, формирующую наше тело. То, что мы думаем и чувствуем во время еды, является частью этого процесса.

Вот ритуал, который нужно делать, по крайней мере, раз в день, вне зависимости от того, что вы едите.

Сядьте за стол. Ненадолго закройте глаза, расслабьтесь и глубоко вдохните. Мысленно поблагодарите за пищу всех, кто имеет к ней отношение, включая растения и животных, людей, которые вырастили и приготовили ее для вас.

Откройте глаза и взгляните на пищу, посмотрите, что она из себя представляет, как пахнет. Начинайте медленно есть ее, наслаждаясь вкусом. Во время еды мысленно говорите себе, что эта пища превращается в необходимую вам жизненную энергию.

Скажите себе, что ваше тело использует все, что ему необходимо, а все, что не нужно, тело отбрасывает. Представляйте, что благодаря этой пище вы становитесь здоровее и прекраснее. Это нужно делать независимо от того, какие убеждения относительно доброкачественности вашей пищи у вас были прежде.

Если это возможно, ешьте медленно, а после еды нужно некоторое время, чтобы насладиться приятным теплым излучением, исходящим из наполненного желудка.

Чем чаще вы будете вспоминать, что нужно таким образом настраиваться на свою еду, тем больше красоты и доброго здоровья вы сможете создать для себя.

Вот еще более простой ритуал. Перед сном, после пробуждения или в любое время дня налейте себе большой стакан прохладной воды. Сядьте, расслабьтесь и начинайте медленно пить. Говорите себе, что эта вода является эликсиром жизни и источником молодости. Представьте, что она смывает прочь всю грязь и дает вам энергию, бодрость, красоту и здоровье.

Несколько примеров утверждений здоровья и красоты:

С каждым днем я становлюсь здоровее и прекрасней!

Все, что я делаю, я делаю на пользу своему здоровью и красоте.

Все, что я ем, улучшает мое здоровье, красоту и привлекательность.

Я добр к своему телу, и мое тело добро ко мне.

Что бы я ни делал, я строен, силен и в отличном состоянии.

Я становлюсь крепче и сильнее с каждым днем.

Я желаю есть только то, что лучше всего подходит мне.

Чем больше я люблю себя, тем прекраснее я становлюсь.

Упражнение «Преодоление затаенных обид»

Цель: избавление от стрессового воздействия обид.

Инструкция. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Стопы поставьте на пол. Если вы чувствуете, что напряжены или вам трудно сосредоточиться, воспользуйтесь методикой расслабления, описанной ранее. Мысленно представьте себе человека, к которому вы испытываете неприязнь.

Представьте, что с этим человеком происходит что-то хорошее, например он добивается внимания, любви или получает много денег. Пусть с ним случится что-то, что он сам рассматривал бы как благо.

Постарайтесь осознать свою реакцию на это. Если вам трудно представить, что с этим человеком происходит что-то хорошее – это вполне естественно. Постепенно, по мере того как вы будете повторять данное упражнение, вам будет все легче и легче это сделать.

Подумайте о роли, которую, возможно, вы сыграли в той стрессовой ситуации. Попробуйте по-иному увидеть событие и поведение того человека. Представьте себе, как ситуация могла выглядеть с его точки зрения.

Обратите внимание – чем больше вы расслаблены, тем меньше чувство обиды. Обещайте себе, что вы постараетесь сохранить в себе новое понимание этой ситуации.

Теперь вы можете открыть глаза и вернуться к обычным делам.

Это упражнение обычно занимает менее пяти минут. Постарайтесь выполнять его каждый раз, когда чувствуете, что ваши мысли снова вернулись к неприятному, вызвавшему гнев эпизоду. Возможно, иногда вам месяцами не придется выполнять это упражнение, а иногда вы будете делать его по нескольку раз в день.

Можно попробовать применять этот метод и сразу же после неприятного события.

Рекомендации родственникам ветерана СВО

- Близким военнослужащих нужно отнестись к особенностям их поведения с пониманием. Необходимо постоянно показывать бойцу, что его любят и поддерживают.
- При этом не стоит забывать и о мерах безопасности. Например, не трогать человека во время сна. Потому что у него может сработать рефлекс, и вчерашний солдат «на автомате» нанесёт вам травму.
- Если вы замечаете, что человек замыкается и его что-то гложет изнутри, не стоит лезть с излишними расспросами, давать советы, как отвлечься от грустных мыслей, предлагать «забить на всё и жить дальше».
- Нужно серьёзно поговорить с ним о том, что последствия его состояния могут усугубляться и со временем стать необратимыми. Объяснить, что необходима консультация специалиста.

Памятка для родственников если у вашего близкого заболевание, связанное с ранением

Ваш близкий человек вернулся с войны. И это главное! Если он имеет ранение, то в данной ситуации важную помощь вы можете предложить ему сами на правах родного человека.

Необходимо понимать, что заболевание, связанное с ранением, может сужать общение с близким человеком. Он склонен к замкнутости, вспыльчив, мнителен. Относитесь к близкому человеку с большим тактом и вниманием. Ваше искреннее внимание и терпение помогут разрушить барьер замкнутости. Не теряйте с ним связи.

Важно помнить, какое целебное действие на вашего родственника оказывают положительные эмоции. Не скупитесь на комплименты (ты сегодня молодец), подбадривание, сообщения о достижениях медицины в лечении данного заболевания, другие приятные известия.

Особое значение имеют телесный и зрительный контакты (прикосновения, объятия, рукопожатия). Заботливый взгляд дает ощущение вашего присутствия и внимания к человеку.

Помните, что ваш родственник не всегда хочет говорить только о болезни и лечении, поэтому иногда очень полезно поговорить о чем-то еще. Предложите читать книги, которые доставляют удовольствие, смотреть хорошие фильмы и телепередачи, обращайтесь к помощи юмора.

Научитесь вместе молчать, привыкните к паузам, которые помогают сконцентрироваться на собственных мыслях. Иногда молчание создает комфортное пространство для выражения мыслей и чувств.

Найдите в себе мужество не проявлять отчаяния. Лучше придумайте как мотивировать родного человека на выздоровление.

Старайтесь как можно больше находиться вместе: ходите в кино, выезжайте на природу. Спросите, есть ли силы, не нужен ли отдых.

Очень важно попытаться хотя бы частично восстановить социальные связи или компенсировать их другими. Не ограждайте ветерана от решения обыденных семейных проблем, чаще обращайтесь к нему за советами, или переключите его на социально значимые цели.

Следует продолжать строить планы – не на день, а на годы.

Важно стараться сохранить, свою собственную жизнь. То, что вы отложите на потом, скорее всего не сбудется. Пусть будет трудно, но стоит продолжать двигаться к намеченным собственным целям, отделив самые важные от второстепенных.

Дело поддержки — это всегда сложное дело! Для того, чтобы не превратить хорошее начинание в дорогу мытарств надо запомнить три маленьких правила «быть»:

Быть искренним.

Быть терпимым и терпеливым.

Быть ненавязчивым.

Честность, искренность, сердечное участие помогут выразить близкому Вашу заботу и сопереживание. Тогда ему будет легче адаптироваться в изменившихся условиях и настроится на реализацию своих жизненных планов.

Когда плохо на душе. Методы самопомощи

Зачастую душевные переживания настигают человека, когда его личные представления не совпадают с тем, что происходит в реальности. Это свершается потому, что большинство переживаний, ведущих к депрессивным страданиям, происходит из-за шаблонов, установившихся в человеческом мозге, и реальность предстаёт не такой, какой человек её ожидает.

Когда очень плохо на душе, человек не понимает, как себе помочь, как облегчить данное неприятное эмоциональное состояние. Нередко мучительные терзания могут представлять большую угрозу, чем телесные заболевания, поскольку они приводят к отклонениям в работе всех внутренних органов и способны спровоцировать сбои во всём организме.

В подобном состоянии человеку сложно сосредоточиться и работать, пропадает интерес к любым видам деятельности, падает самооценка, ощущается упадок сил.

Из-за многочисленных переживаний нервная система человека не выдерживает и возникают приступы агрессии, подавленность, безнадёжность, быстрая утомляемость, беспокойство, страх, апатия, вялость, меланхолия, отчаяние, пропадает аппетит.

Предлагаем общие рекомендации, что делать, если очень плохо на душе и нет понимания, как облегчить своё состояние:

1. Необходимо сделать комфортным своё жилище, наслаждаться приготовлением пищи, вкусно питаться, быть сторонником активного образа жизни, носить удобную одежду, радоваться простым вещам, заниматься только тем, что радует, иметь чувство меры и наслаждаться моментом;

2. Беречь себя от эмоциональных стрессов, следует окружать себя теми людьми, с которыми комфортно пребывать рядом;

3. Употреблять продукты, позволяющие стимулировать синтез серотонина (бананы, чёрный шоколад, рыбу, финики, фрукты, орехи, овощи, молочные продукты);

4. Важно отслеживать восполнение витамина Д, содержащийся в жирных сортах рыбы, сливочном масле, сырах, морских водорослях, куриных желтках;

5. Отдавать предпочтение сокам из моркови, яблок, свеклы, апельсинов, а не энергетическим напиткам;

6. Ввести в рацион чаи из трав (липа, чабрец, зверобой, ромашку, шиповник);

7. Противостоять душевной боли помогут адаптогены – настойка элеутерококка, лимонника, женьшеня;

8. Не следует прибегать к алкогольным напиткам, они только усилят негативное состояние;

9. Чтобы не зацикливаться на душевной боли требуется каждый день посильная физическая нагрузка. Можно отвлечься от переживаний ходьбой, танцами, пробежками, отжиманиями, и т.д.;

10. Важны повседневные прогулки, которые наполнят мозг кислородом и улучшат самочувствие;

11. В лучшую сторону настроение может измениться после посещения сауны;

12. Любимая музыка, если очень плохо на душе способна быстро вывести из душевного дисбаланса, поскольку она оказывает воздействие на разные системы органов человека. Музыкотерапия хорошо себя зарекомендовала при неврозах, а также при нарушениях психической сферы;

13. Йога или фитнес также могут помочь преодолеть тяжесть на душе;

14. Важно уделять достаточное внимание искусственному освещению, если световой день короткий;

15. Перед сном можно принять тёплую хвойную ванну и выпить на ночь чай из седативных трав (душица, мелиса, мята, ромашка);

16. Вернуть прекрасное расположение духа поможет творчество, для этого стоит отправиться в театр, музей или на выставку;

17. Важно соблюдать режим дня, высыпаться, это необходимо для восстановления нервных клеток;

18. Можно записаться на массаж;

19. Общение с неунывающими людьми (оптимистами) позволит вернуть былое расположение духа.

Если у человека возникает вопрос, что делать, если очень плохо на душе, то следует начать с создания абсолютного домашнего уюта, поскольку дом укрепляет психологическое благополучие. Главное помнить, что всё зависит от желания человека. Если он требователен к себе, амбициозен, то следует изо всех сил помочь себе одолеть душевный недуг. При тяжёлом протекании душевного дисбаланса следует обратиться за медикаментозной помощью к психиатру, поскольку только специалист подберёт адекватную программу лечебного мероприятия. Не лишним будет и курс психотерапии, позволяющий определить объективные причины душевной хандры.

Памятка психологу как не перегореть

Оказание помощи клиентам, пережившим травматическую ситуацию, довольно сложное и энергозатратное дело. Психологу важно уметь сохранять свой внутренний баланс. Несложные рекомендации помогут в этом.

1. Уделите внимание своему телу. Сделайте самомассаж. Растирание тела щеткой снизу вверх очень хорошо действует на лимфу. Другой вариант – похлопывания по меридианам, которые идут по рукам и ногам сверху вниз и снизу вверх. Можно просто помассировать шею и плечи в тот момент, когда вы почувствовали себя усталым посреди рабочего дня.

2. Медитируем. Это ежедневная практика очищения ума. Именно беспокойный ум создает напряжение, которое вытягивает все наши силы. Уделите этому внимание.

3. Подключаем физические нагрузки. Постарайтесь подойти к ним осознанно, ощутить свое тело во время выполнения упражнений. Пусть ваш ум сосредоточится именно на ощущениях в теле, а не на рабочих моментах, которые были или будут.

4. Практикуем диджитал детокс и дышим. Ежедневно. На несколько минут отключите все средства связи, компьютер, музыку, кино. Займитесь в это время осознанным дыханием. Пяти минут наблюдения за тем, как вы дышите, будет достаточно, чтобы организм успел перезарядиться. Это только ваши пять минут, больше ничьи.

5. Спим. Здоровый сон – лучший способ восстановить силы. Постарайтесь к вечеру постепенно снижать активность. Чтобы не было бессонницы, можно заварить успокаивающий чай с мелиссой, валерианой, пустырником или мятой. Высыпайтесь!

6. Регулярно проходим супервизию. Обращайся к профессионалам, своим коллегам за помощью и поддержкой.

Список используемой литературы

1. Высоцкий В.В. «Влияние современного боя на психику воина» // Ориентир. – 2001. С. 12-13.

2. Военная психология: методология, теория, практика. В 2-х кн. М.: ВУ, 1998. Кн. 2. С. 212-219.

3. Глебов В.Г. «Психологическая адаптация военнослужащих к служебно-боевой деятельности в условиях вооруженного конфликта» // Ориентир – 2005. С. 36-39.

4. Иванов А.Л., Рубцов В.В., Жуматий Н.В., Давлетшина М.В. Психологические последствия участия военнослужащих в боевых действиях в Чеченской республике и их медико-психолого-социальная коррекция. // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – № 4. – С. 146-162.

5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. М., 1992.

6. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. Учебное пособие. – М., 2005. С. 279-283.

7. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. М., 2002. С. 44-56.

8. Попов В.Е. Психологическая реабилитация военнослужащих после экстремальных воздействий. М., 1992. С. 42-55.

9. Психосоциальная работа с участниками локальных боевых действий: Метод. пособие / Сост. М. А. Костенко, Н. Б. Костенко, А. В. Урезков. http://arw.asu.ru/nko/man/2.ru.html.

Приложение 1

Анкета участника боевых действий

Задача анкеты участника боевых действий состоит в изучении состояния человека на момент перехода к гражданской жизни. С этой целью анкета разбита на блоки, которые в полной мере отражают различные стороны жизни человека.

Прогноз о прохождении социально-психологической адаптации военнослужащих и специфичность объекта прогноза – устойчивые и масштабные социально-психологические проявления – подразумевает разнообразный и широкий спектр прогнозируемого поведения – от временных недомоганий до физиологических и психологических расстройств и различных фоновых элементов.

Как показывает практика, для прогностических оценок необходимо учитывать:

− потребности, интересы и привычки военнослужащего;
− отношение военнослужащего к учебе, труду, другим людям;
− поведение военнослужащего в быту;
− черты характера военнослужащего;
− возраст, образование, гражданскую профессию;
− условия воспитания;
− условия учебы;
− поведение в армии;
− условия несения службы;
− состояние здоровья.

Имея качественно подготовленный прогноз, можно разрабатывать систему мер по оптимизации социально-психологической адаптации данной категории граждан.

Инструкция

Анкета составлена для изучения Вашего психологического состояния в настоящий момент времени.

На некоторые из вопросов необходимо ответить, как можно подробнее, другие предполагают ответы лишь «да» или «нет». Для простоты заполнения вопросы сопровождаются кратким пояснением.

Ф. И. О.
1. Пол:
М Ж
(подчеркнуть)

2. Ваш возраст:

3. Ваше семейное положение:
Женат Холост Разведен
(подчеркнуть)

4. Состав Вашей семьи: человек

5. Работает ли Ваша жена? Да Нет
(подчеркнуть)

6. Возраст Ваших детей:
(перечислить)

7. Ваши жилищные условия:
Имею собственную квартиру
Снимаю квартиру
Живу у родственников
Имею комнату в общежитии
(подчеркнуть)
Иное:
(вписать)

8. Ваше материальное положение:
Не хватает даже на еду
Хватает только на самое необходимое
Можем позволить себе крупные покупки
(подчеркнуть)

9. Помогают ли Вам родственники?
Да Нет
(подчеркнуть)

10. Ваше образование:
Гражданское (Высшее Среднетехническое Среднее)
Военное (Высшее Среднетехническое Среднее)
(подчеркнуть)

11. Какими специальностями Вы владеете?
(вписать)

12. В каких войсках Вы служили?
(вписать)

13. Перечислите временной промежуток, места службы и звание:

Временной промежуток
(в неделях)
Место службы. Звание

14. Какое звание Вы имели на момент увольнения?

15. Были ли у Вас ранения? Да Нет
(подчеркнуть)
Если да, то сколько? (вписать)

16. Есть ли у Вас инвалидность? Да Нет (подчеркнуть)

17. На сколько процентов Вы оцениваете состояние своего здоровья на данный момент? %

18. Трудоустроены ли Вы на данный момент?
Да Нет
(подчеркнуть)

19. Если не трудоустроены, то имеете ли планы по трудоустройству?

Да Нет
(подчеркнуть)

20. Хотели бы Вы приобрести новую специальность?
Да Нет
(подчеркнуть)
Если да, то какую именно?
(вписать)

21. Обращались ли Вы в общественные организации либо государственные
учреждения, которые занимаются ветеранами?
Да Нет
(подчеркнуть)
Если да, то в какие именно?
(вписать)

22. Смогли ли они оказать Вам необходимую помощь или содействие?
Да Нет
(подчеркнуть)

23. На сколько процентов Вы удовлетворены личными взаимоотношениями?
% (вписать)

24. В чем Вы видите основные проблемы во взаимоотношениях с близкими?
(вписать)

25. Какие проблемы являются для Вас наиболее важными на данный момент?
(вписать)

Приложение 2

Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий (авт. И.О. Котенев)

Данный опросник предназначен для изучения состояния человека после воздействия чрезвычайных факторов, а именно нахождения в экстремальных условиях. Он изучает наличие у участника боевых действий таких проявлений посттравматического синдрома, как сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, тревожность, злоупотребление наркотических и лекарственных средств, галлюцинаторные переживания, проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

Инструкция

Внимательно читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует Вашему состоянию или мнению в настоящее время. В каждой колонке на бланке ответов под номером утверждения обведите цифру, обозначающую Ваш ответ:

5 – абсолютно верно;

4 – скорее, верно;

3 – отчасти верно, отчасти неверно;

2 – скорее, неверно;

1 – абсолютно неверно.

Текст опросника

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
2. Я хорошо координирую свои движения.
3. Я испытываю утомление.
4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, говорят окружающие.
5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение.
6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия.
7. Окружающий меня мир кажется нереальным.
8. Я вздрагиваю от внезапного шума.
9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их.
10. Я абсолютно здоров физически.
11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей.

12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность.
13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности.
14. Я часто вижу один и тот же страшный сон.
15. Определенно, я виноват перед людьми.
16. Пустяки раздражают меня.
17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий.
18. Мне нравится моя работа.
19. Я пережил серьезную утрату
20. Я хорошо высыпаюсь по ночам.
21. Я никогда не вижу страшных снов.
22. Иногда мне хочется напиться.
23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы.
24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно.
25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть.
26. Многие вещи потеряли для меня интерес.
27. Без всякого повода я могу выйти из себя.
28. Мне следовало бы соблюдать диету.
29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы.
30. Бывает, что я забываю вещи.
31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня.
32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции.
33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, что происходит сейчас.
34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски.
35. Я просыпаюсь от внезапного страха.
36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме.
37. Временами я испытываю озноб.
38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду.
39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами.
40. Я чувствую себя более, чем многие из моих сверстников.
41. Я засыпаю с трудом.
42. Я испытываю чувство одиночества.
43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно.
44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком.

45. Меня радуют порой самые незначительные вещи.

46. Я чувствую прилив сил.

47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом.

48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать.

49. Я испытываю чувство стыда.

50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров.

51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать.

52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне.

53. Я часто думаю о будущем.

54. Иногда я сержусь.

55. Я боюсь, что могу н натворить что-то вопреки своим намерениям.

56. Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать.

57. В последнее время мое настроение ухудшилось.

58. Мне не на кого положиться.

59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания.

60. Определенно, я люблю рисковать.

61. Мне нравится черный юмор.

62. Я во все полагаюсь на самого себя.

63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода.

64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни.

65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось.

66. Я испытываю интерес и вкус к жизни.

67. Мне весело и легко в компании людей.

68. Я много и плодотворно работаю.

69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь.

70. Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы.

71. Я никогда не испытывал страха.

72. Мне было полезно побыть одному.

73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом.

74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями.

75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно.

76. Чужие трудности мало кого волнуют.

77. Я ощущаю гораздо старше своих лет.

78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее.

79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать.

80. Я остро воспринимаю чужую боль.

81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни.

82. Меня беспокоят головные боли.

83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона.

84. Я не прочь подзаработать лишнего.

85. Посторонние звуки отвлекают меня.

86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается.

87. Я верю в торжество справедливости.

88. Мое сердце работает как обычно.

89. Иногда я принимаю таблетки.

90. Есть вещи, которые я не могу себе простить.

91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя.

92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс.

93. Я не склонен жаловаться на здоровье.

94. Мне хочется все крушить на своем пути.

95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием.

96. Мне не легко сдерживать свой гнев.

97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее.

98. У меня никогда не было обмороков.

99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов.

100. Я приобрел в жизни хороших друзей.

101. Меня считают уравновешенным человеком.

102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна.

103. Я чувствую растерянность.

104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность.

105. Я работаю, не чувствуя усталости.

106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение.

107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах.

108. Часто я совершаю непроизвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение.

109. Я чувствую себя вполне уверенным.

110. Мне есть за что благодарить судьбу.

Бланк ответов

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1		23		45		67		89	
2		24		46		68		90	
3		25		47		69		91	
4		26		48		70		92	
5		27		49		71		93	
6		28		50		72		94	
7		29		51		73		95	
8		30		52		74		96	
9		31		53		75		97	
10		32		54		76		98	
11		33		55		77		99	
12		34		56		78		100	
13		35		57		79		101	
14		36		58		80		102	
15		37		59		81		103	
16		38		60		82		104	
17		39		61		83		105	
18		40		62		84		106	
19		41		63		85		107	
20		42		64		86		108	
21		43		65		87		109	
22		44		66		88		110	

Обработка результатов

1. *Сверхбдительность*. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 2, 32,46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

2. *Преувеличенное реагирование.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 8, 12, 39, 102, 104, 108. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

3. *Притупленность эмоций.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 3, 4, 6, 7, 13, 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81. Суммируйте значения (вопросы: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) и отнимите значения по оставшимся вопросам (13, 45, 66, 74), полученную величину разделите на 9.

4. *Агрессивность*. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

5. *Нарушения памяти и концентрации внимания.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

6. *Депрессия.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

7. *Общая тревожность.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

8. *Приступы ярости.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 54, 84, 86, 88, 96, 101. Суммируйте значения (вопросы: 54, 84, 96) и отнимите значения по оставшимся вопросам (86, 88, 101), полученную величину разделите на 3.

9. *Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами.* Данная шкала соответствует следующим вопросам: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102. Суммируйте значения (вопросы: 22, 25, 63, 89, 92) и отнимите значения по оставшимся вопросам (50, 102), полученную величину разделите на 3.

10. *Непрошеные воспоминания и галлюцинаторные переживания*. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

11. *Проблемы со сном* (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Данная шкала соответствует следующим вопросам: 1, 14, 20, 21, 35, 41, 47, 51, 52.

Суммируйте значения (вопросы: 14, 35, 41, 47, 52) и отнимите значения по оставшимся вопросам (1, 20, 21, 51), полученную величину разделите на 4.

12. «Вина выжившего». Данная шкала соответствует следующим вопросам: 15, 38, 49, 65, 80, 90. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

13. Оптимизм. Данная шкала соответствует следующим вопросам: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

Приложение 3

Шкала депрессии Бека (BDI)

Инструкция.

Этот опросник состоит из 21 групп утверждений. Прочтите внимательно и обведите кружком номер (0, 1, 2 или 3) утверждения, наилучшим образом отражающего Ваше самочувствие в течение **последней недели**, включая **сегодняшний день**. Если подходящими Вам кажутся несколько утверждений в группе, обведите каждое из них. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе прежде, чем сделать выбор.

1.

0 – Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 – Я расстроен.

2 – Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 – Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2.

0 – Я не тревожусь о своем будущем.

1 – Я чувствую, что озадачен будущим.

2 – Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 – Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3.

0 – Я не чувствую себя неудачником.

1 – Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 – Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 – Я чувствую, что как личность я – полный неудачник.

4.

0 – Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 – Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

2 – Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.

3 – Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.

5.

0 – Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.

1 – Достаточно часто я чувствую себя виноватым.

2 – Большую часть времени я чувствую себя виноватым.

3 – Я постоянно испытываю чувство вины.

6.

0 – Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.

1 – Я чувствую, что могу быть наказан.

2 – Я ожидаю, что могу быть наказан.

3 – Я чувствую себя уже наказанным.

7.

0 – Я не разочаровался в себе.

1 – Я разочаровался в себе.

2 – Я себе противен.

3 – Я себя ненавижу.

8.

0 – Я знаю, что я не хуже других.

1 – Я критикую себя за ошибки и слабости.

2 – Я все время обвиняю себя за свои поступки.

3 – Я виню себя во всем плохом, что происходит.

9.

0 – Я никогда не думал покончить с собой.

1 – Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.

2 – Я хотел бы покончить с собой.

3 – Я бы убил себя, если бы представился случай.

10.

0 – Я плачу не больше, чем обычно.

1 – Сейчас я плачу чаще, чем раньше.

2 – Теперь я все время плачу.

3 – Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.

11.

0 – Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.

1 – Я более легко раздражаюсь, чем раньше.

2 – Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.

3 – Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.

12.

0 – Я не утратил интереса к другим людям.

1 – Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.

2 – Я почти потерял интерес к другим людям.

3 – Я полностью утратил интерес к другим людям.

13.

0 – Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.

1 – Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.

2 – Мне труднее принимать решения, чем раньше.

3 – Я больше не могу принимать решения.

14.

0 – Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.

1 – Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.

2 – Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.

3 – Я знаю, что выгляжу безобразно.

15.

0 – Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 – Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 – Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 – Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16.

0 – Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 – Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 – Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 – Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17.

0 – Я устаю не больше, чем обычно.

1 – Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 – Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 – Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.

0 – Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 – Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 – Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 – У меня вообще нет аппетита.

19.

0 – В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 – За последнее время я потерял более 2 кг.

2 – Я потерял более 5 кг.

3 – Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА_____ НЕТ_____

20.

0 – Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 – Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 – Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 – Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21.

0 – В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.

1 – Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.

2 – Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.

3 – Я полностью утратил сексуальный интерес.

Оценка результатов

0-9 – отсутствие депрессивных симптомов
10-15 – легкая депрессия (субдепрессия)
16-19 – умеренная депрессия
20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести)
30-63 – тяжелая депрессия
Пункты 1-13 – когнитивно-аффективная субшкала (C-A)
Пункты 14-21 – субшкала соматических проявлений депрессии (S-P)