

# Трудная жизненная ситуация ТЖС

Это такая ситуация, в которой  
«в результате внешних воздействий  
или внутренних изменений  
происходит нарушение адаптации  
человека к жизни»

Одни мирятся и приспособиваясь «плывут по течению».

Другие ищут выход из трудной жизненной ситуации с помощью действий направленных на преодоление проблем и неприятностей.

Кто-то замыкается в себе и вместо того, чтобы попытаться как-то преодолеть трудность предпочитает ее не замечать.

А многие, проклиная судьбу лишь жалуются на сложную жизнь и фактически не решая никаких проблем, впадают в депрессию.

*Травма подрывает основу  
основ любой психики –  
базовое доверие к жизни,  
к миру вокруг и к людям в  
частности.*

Травмирующее событие -  
экстремальное критическое  
событие, которое обладает мощным  
НЕГАТИВНЫМ  
воздействием, ситуации угрозы,  
требующее от индивида  
экстраординарных усилий по  
совладанию  
с последствиями воздействия.

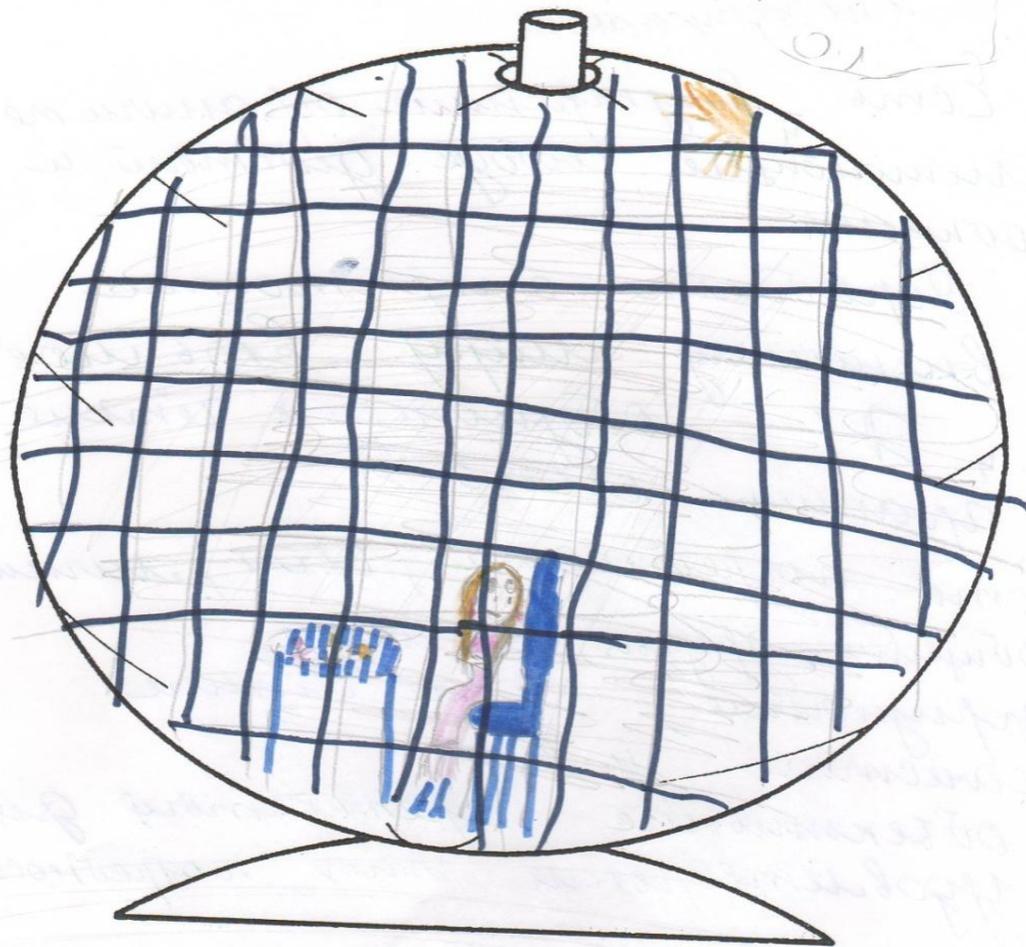
В рамках когнитивной модели  
травматические события –  
это потенциальные разрушители  
базовых  
представлений о мире и о себе.

«Зона внутреннего одиночества - это феноменологическое пространство личностно значимых переживаний человека, которыми он не делился с другими. Это «секретный мир», куда никто не допущен, где человек остается исключительно наедине с самим собой и своим страданием, где он предельно одинок...

Ключевыми событиями в терапевтическом процессе являются моменты, когда клиент каким-то образом делится сокровенным, тайным и получает на это понимающий и принимающий отклик»

**«Зона внутреннего одиночества»,  
предложенное  
А.И. Палеем.**

Что мы делаем,  
когда доверие утрачено:  
сбегаем, закрываемся  
(бегство вовнутрь)



МОЙ МИР

Люди, пережившие психотравму,  
часто ни с кем не  
делятся и не рассказывают  
о произошедшем,  
продолжая оставаться в  
своем страдании в одиночестве.

В процессе сопровождения мы создаем условия и оказываем поддержку для перехода от позиции «Я не могу» к позиции

**«Я могу сам справиться со своими жизненными трудностями»**



# КАК ВЫЙТИ ИЗ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ?



Сопровождать – значит проходить с кем-либо  
либо часть его пути

в качестве спутника и провожатого

Сопровождение – создание  
условий для перехода  
личности к самопомощи

Одним из таких направлений является логотерапия В. Франкла.

Логотерапия базируется на трех фундаментальных понятиях: свобода воли, воля к смыслу и смысл жизни, которые определяют возможность преодолеть себя и свои жизненные трудности, освоить активную позицию.

Нет ни одной  
ситуации в жизни,  
которая бы не могла  
быть осмыслена  
Осмысление, как ресурс

Главный тезис учения В. Франкла о смысле жизни – жизнь человека не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах; смысл жизни всегда может быть найден.

С точки зрения Франкла, смысл не субъективен, человек не изобретает его, а находит в мире, осознает и открывает для себя.

Задача логотерапии заключается в том, что бы помочь пациенту найти скрытый смысл своего существования и мобилизовать свои ресурсы. Работа со смыслом в логотерапии – это работа со смыслом-ценностью.

радость

Картина имеет судьбу.

толща

Дождь

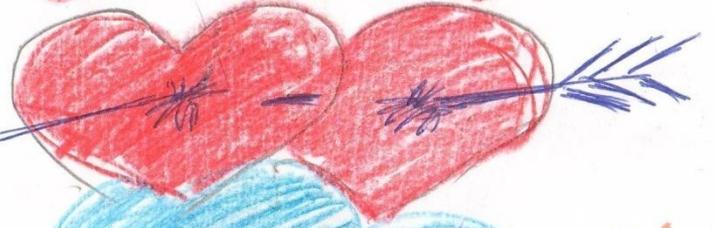
Дождь

морская вода

гора безразличия

Дыра безразличия

Любовь!



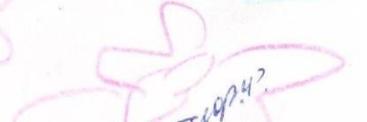
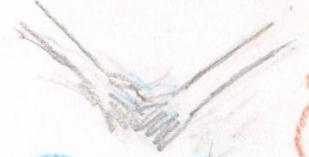
Дружба



Дружба

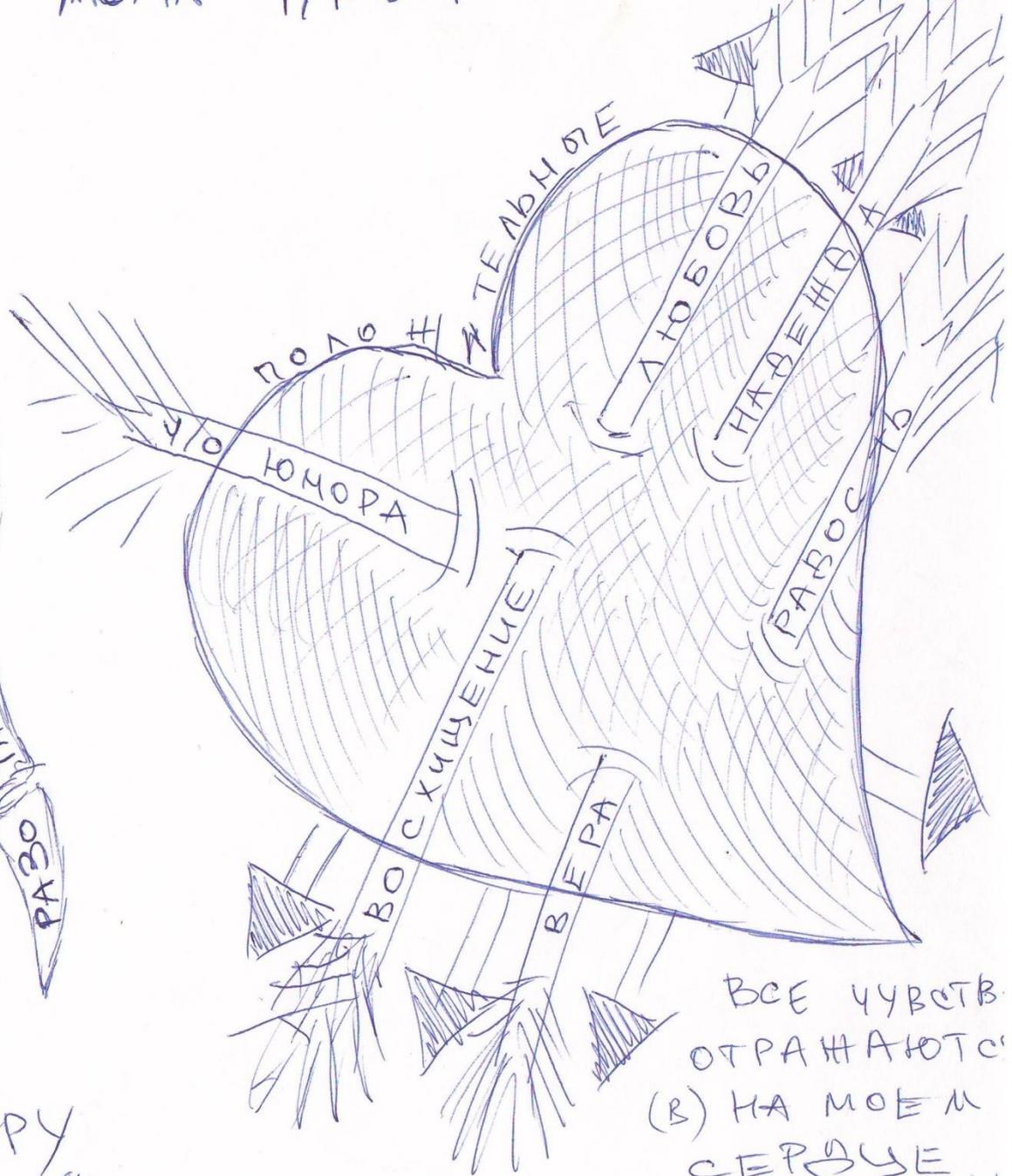


Смех





ВСЕ ПОДОБНО  
КОШМАРУ



ВСЕ ЧУВСТВА  
ОТРАЖАЮТСЯ  
(В) НА МОЕМ  
СЕРДЦЕ...

# Когнитивная теория А.Т.Бека

# Виды негативных мыслей Бека

1. Негативное мнение о себе.
2. Критическое чувство по отношению к себе («Почему кто-то будет беспокоиться обо мне, я никому не нужен?!»)
3. Неизменно негативные интерпретации событий «превращение мухи в слона» («Раз я такой плохой, значит все ко мне будут так относиться!»)
4. Ожидание негативных событий в будущем. «Сомной так будет всегда, ничего хорошего мне от людей ждать не приходится, ко мне всегда и все так будут относиться»
5. Чувство ошеломленности, обусловленное ответственностью «Это не выносимо, это слишком трудно, это просто невозможно»)

# Что делать?

- Дать возможность ребенку проговорить эти мысли
- Попросить ребенка отдалиться от этих мыслей на «дистанцию» и «объективировать» свою проблему (чтобы отделить факты от суждений). Для облегчения разговора можно предложить ребенку говорить о своей проблеме в третьем лице
- Оспаривание ложных мыслей
- Логическое оспаривание
- Поведенческое оспаривание

Обращенность на себя

«Концептуальные очки»,  
сквозь которые мы видим мир,  
отбираем определенные  
аспекты переживаемых  
событий и так или иначе их  
интерпретируем.

В подростковом возрасте проблемы связаны с фрустрацией шести основных потребностей

- Физиологической
- Потребности в безопасности
- Потребность в независимости от семьи
- Потребность в привязанности
- Потребность в успехе
- Потребность в развитии собственного Я

Ситуации неудовлетворенности запускают механизмы защитного поведения

Основное внимание надо  
уделять развитию социальных  
умений, создавая высокий  
уровень

«Я могу!»

# Эпигенетическое развитие по Э.Эриксону

## **Рационально-эмотивная теория и терапия Альберта Эллиса**

в которой без противоречий взаимодействуют три "краеугольных камня":

### **мышление, эмоция, поведение.**

Все три аспекта взаимосвязаны, изменение одного из них часто вызывает изменение других. Если человек изменяет способ мышления, т.е. думает о событии по-другому, очень вероятно, что вслед за этим изменится и его эмоциональная реакция на событие и, возможно, также изменится поведение.

Существует не много психологических направлений, ориентированных непосредственно на эмоции, поскольку на эмоции трудно оказать прямое воздействие. В этом отношении теории РЭТ, возможно является уникальной, поскольку она фокусируется на взаимодействии мыслей и эмоций.

# Эллисовской рационально-эмотивной терапии,

Терапия осознанием И.Б. Канифольский

Главный принцип рационально-эмотивной теории гласит, что в основе патологии эмоций и многих психопатологических состояний лежат нарушения мыслительных процессов.

К ним относятся:

преувеличение,  
упрощение, чрезмерное обобщение,  
алогичные предположения,  
ошибочные выводы, абсолютизация.

Важное положение теории абсолютно правых или неправых не бывает.

В действительности, оценка своих действий категориями абсолютной правоты или ошибочности ведёт к чувствам вены, стыда, к тревоге и депрессии, либо враждебности и нетерпимости к другим.



КОГДА МНЕ ТЯЖЕЛО,  
Я ВСЕГДА НАПОМИНАЮ СЕБЕ О ТОМ,  
ЧТО ЕСЛИ Я СДАМСЯ,  
ЛУЧШЕ НЕ СТАНЕТ.