Техники самоанализа и самопомощи из когнитивно-поведенческой психотерапии

|  |
| --- |
| Когнитивный подход исходит из предположения, что психологические проблемы и нервно-психические расстройства вызваны нелогичными или нецелесообразными мыслями и убеждениями человека, а также дисфункциональными стереотипами его мышления, изменив которые, можно изменить эмоции и поведение и таким образом решить проблемы.  Техники, представленные ниже, могут быть использованы терапевтом в работе или человеком самостоятельно. Их действие заключается в осознании человеком своих настоящих мыслей и мотивов поведения, а вслед за этим способности их изменить с неадекватных в сложившейся ситуации на подходящие. За изменением мыслей человек способен поменять свое поведение и реагировать на проблему более эффективно и экологично по отношению к себе.  Главными факторами в работе с техниками является четность к себе (часто мы останавливаемся на поверхностных мыслях, хотя за ними стоят менее приятные для нас, но истинные) и глубокое погружение в существующую проблему (необходимо уделить достаточно времени и сил на их заполнение).  **1. Дневник автоматических мыслей (Источник: Дэвид Бернс, "Терапия настроения")**  Помогает преодолеть низкую самооценку и чувство непригодности. Этот метод справляется с множеством нежелательных эмоций, включая чувство вины. Запишите событие, которое вызывает у вас чувство вины, в столбце «Ситуация». Например: «Я грубо ответил коллеге», затем «настройтесь» на голос тирана в голове и запишите конкретные обвинения, вызывающие чувство вины. Наконец, выявите искажения и запишите более объективные мысли. Вам станет легче.  *10 искажений:* - "все или ничего" - дихотомическое мышление, оно же - мышление крайностями. - сверхобобщение - результат одной неудачи применить ко всем своим способностям (у меня ВСЕГДА ничего не получается) - обесценивание положительного - жаловаться человеку, который тебя слушает о том, что тебя в этом мире никто не слушает. - негативный фильтр восприятия - заставляет человека заострять внимание лишь на негативных аспектах ситуации. Хотя, как известно, в мире не бывает как ничего однозначно хорошего, так и ничего однозначно плохого. - поспешные выводы - делаются обычно в отношении людей и их плохого отношения к нам. Человек заранее уверен, что его не примут на работу так как его резюме кажется ему самому слабым. - преуменьшение/преувеличение - преувеличение масштаба проблемы или преуменьшение хороших событий. - эмоциональное восприятие - "я чувствую себя ничтожным", "я чувствую, что никому не нужен", "чувствую, что я никто и у меня ничего не получится". Но эмоции не обозначают реальное положение дел. - "долженствование" - безосновательное принятие установки "я должен". навешивание ярлыков - после неудачи в одном виде деятельности можно сделать вывод "я глупый". - персонализация - принятие на себя ответственности за все события, и последующее чувство вины.  *Пример:* Техники самоанализа и самопомощи из когнитивно поведенческой психотерапии  **АВС-анализ**  Модель ABC – одна из наиболее известных техник когнитивно-поведенческой психотерапии, использующаяся для анализа мыслей, поведения и эмоций. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) основана на предположении, что мысли и установки человека влияют на его эмоции и поведение. Так, при помощи осознания и проработки «проблемных» мыслей можно изменить поведение и эмоциональное состояние человека.  A – Activitating Event/Активирующее событие, которое также называется «Триггер», B – Beliefs/Мысли и установки (мысли, происходящее в ответ на активирующее событие), C – Consequences/Последствия (то, как человек чувствует и ведет себя, когда у него возникают эти мысли). В некоторых источниках сюда же добавляют ещё D — действие или G — goal (цель).  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807455_734835_r4bh2.png    **Квадрат баланса**  Слева вписывается сфера жизни, справа отмечается ее уровень развитости в вашей жизни. Квадрат можно заполнять дважды в месяц, либо только подводить итог месяца, а затем сравнивать изменения. По каждой сфере затем следует прописать действия, которые помогут ее развить. Сферу "работа" например могут развивать: размещение резюме, прохождение курсов, участие в форумах и пр.  *Пример:* https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807513_734835_sres9.png   **Карта уверенности**  Отвечая на данные вопросы, вы сможете точно определить для себя, чего хотите достичь в этом направлении. Для каждого человека уверенность в себе выражается в разных вещах. При этом нормально быть уверенным в одной сфере, но при этом неуверенным в другой. Это качество можно тренировать - за уверенным поведением следует и само это чувство.  Выполните последовательно 4 шага, будьте честны с собой.  1. Что есть уверенность в себе для вас и в чем это выражается в жизни? (качества, способности) Как вы заметите, что стали более уверенным человеком? (конкретные действия, признаки)  2. Напишите 10 причин, почему вам важно быть уверенным в себе? (что вам откроется) К каким хорошим изменениям в жизни это приведет? (конкретные вещи, которые вы сможете делать,либо внутренние ощущения)  3. Напишите 10 причин, по которым вам комфортно оставаться в текущем состоянии. Какие "выгоды" вы получаете, ничего не меняя? (например: обо мне заботятся и оберегают; я могу сказать, что не смогу что-либо сделать, и обязанность уберут)  4. Составьте план развития уверенности в себе на ближайший месяц - что вы будете делать каждый день, что приблизит вас к результату? (это может быть: попросить сказать время, если до этого боялись; изучить вопрос с научной точки зрения; сходить к психологу с данной проблемой).    **16 ассоциаций К. Юнга**  С помощью данного теста можно найти ответ на любой вопрос. Этот тест называли ключом к бессознательному. Карл Юнг его использовал как детектор лжи, которым мог бы проверить самого себя. Суть теста: дать как можно больше ассоциаций для главного слова и глубже погрузиться в истину.  *Инструкция*:  Останьтесь в одиночестве, сформулируйте свою проблему в 1-2 словах (например: работа, любовь, отсутствие энергии).  Напишите в первую колонку 16 ассоциаций с вашим словом, даже если они не имеют прямого к нему отношения, они также могут состоять из 1-2 слов.  Далее во 2 столбец нужно вписать слово, объединяющее в пару 1 и 2 строку, 3 и 4, и далее, то есть ассоциацию на них.  В 3 столбец нужно вписать ассоциацию на объединение пары слов из 2 столбца (по аналогии с предыдущим шагом).  Затем также с 4.В итоге остается одна пара, которую также объединяем ассоциацией в последний столбец. Это ключевое слово - направление для решения вашей проблемы, вы можете с его помощью понять, что именно в этом вас беспокоит больше всего. Для того, чтобы понять его полностью смысл, нужно задействовать фантазию.  *Примеры вопросов:* "Оставаться ли на текущей работе?" - нужно написать 16 ассоциаций связанных с этой работой, тогда ответом может быть "замкнутость", "стресс", "деньги" и пр. "Купить ли новую квартиру?" - ассоциации со старым жильем. Тогда ответы "дискомфорт" или "уют" покажут как вы привязаны к старому жилью. "Зачем мне учиться дальше? В чем мотивация?" - ассоциации с работой по этому направлению или с обучением. Может быть ответ "доход", "авторитетность" или "общение".  При желании можно выполнить упражнение повторно, через несколько дней, недель, месяцев или даже лет. Сохраните лист с ассоциациями, чтобы проследить динамику изменения отношения к проблемной ситуации. Обращайтесь к своей таблице ассоциаций, как к с своему энергетическому ресурсу, матрице новых идей и источнику сильных решений.  https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1634807713_734835_br6hk.png    **Квадрат Декарта - принятие решений**  Квадрата Декарта помогает установить значимые критерии выбора и оценить последствия любого варианта принимаемого решения. На каждый вопрос нужно дать как можно большее количество ответов. Все свои ответы нужно записывать - подсознание человека работает таким образом, что игнорирует частицу «не», по причине чего велика вероятность допущения ошибок. Процесс записи ответов будет конвертировать мысленные доводы в логическую буквенную форму, что окажет вам существенную помощь в принятии решения.  Ответьте на 4 вопроса относительно одной ситуации:  Что будет, если это произойдет?  Что будет, если это НЕ произойдет?  Чего НЕ будет, если это произойдёт?  Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет?    **Бланк записи ситуаций по КПТ (Источник: Ромек, В. Г. "Поведенческая психотерапия")**  Ричард Лазарус, в рамках когнитивно-поведенческой терапии, предположил, что причиной неудач или стресса может быть недостаток способов поведения, обеспечивающих полноценное овладение социальной реальностью. Недостаток поведенческих альтернатив и навыков поведения Лазарус обозначил как "дефицит поведения". Для расширения поведенческого репертуара большую роль играет осознание человеком ограниченности своего поведения, а затем выведение новых способов реагирования на эту же ситуацию. Впишите по пунктам беспокоящую ситуацию и выведите для себя наиболее оптимальный способ поведения в ней. При повторении ситуации вы уже будете обладать знанием, которое поможет справляться с проблемой эффективнее.  *Пункты:*  Время, место ситуации  Партнер (собеседник)  Действия партнера  Ваше типичное поведения в этой ситуации  Возможные альтернативы, новое поведение  Последствия типичного поведения (для себя, семьи, отношения с партнером, общества)  Кратковременные  Долговременные  **SWOT-анализ, определение возможностей, преимуществ и угроз**  Выписав информацию о себе по следующим пунктам, вы сможете реально описать сложившуюся ситуацию о ваших возможностях и принять взвешенное решение.  *STRENGTHS - СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ*, реальные плюсы  Образование и опыт Личные качества Умения и навыки Ценности, способности В чем вы уверены? На что в себе опираетесь? Чем гордитесь?  *WEAKNESSES - СЛАБЫЕ СТОРОНЫ*, что вызывает нестабильность, дискомфорт, лишает покоя  Что вам трудно? В чем нужно лучше разбираться? Что вызывает дискомфорт? Что не любите делать? Страхи и сомнения  *OPPORTUNITIES - ВОЗМОЖНОСТИ*, реальные возможности, на которые хватит сил и времени  Чему хотите и можете научиться? На что есть время, силы и средства? Какие навыки это усилит? Чему нужно уделить особое внимание? Какие результаты будут достигнуты?  *THREATS - УГРОЗЫ И РИСКИ*, точки нестабильности, имеющие реальное значение  Чему нужно уделить больше времени, но пока нет возможности? Что вызывает беспокойство и неуверенность? Почему ситуацию сложно взять под контроль? Много ли сил уйдет на это? Чего не хватает для реализации? |