

**поведения:
биопсихосоциодуховный подход.
Наша персональная
ответственность.
Информация для педагогов и
родителей**

(Субъективный взгляд врача-психотерапевта)

**Повасарис Сергей Викторович
Врач-психиатр, нарколог, психотерапевт
ОБУЗ «Ивановский областной наркологический
диспансер»**

Подросток с психологическими проблемами может производить впечатление благополучного

Требуется достаточно **хорошо знать** ребёнка, чтобы заметить изменения.

Люди с развитой **эмпатией** могут заподозрить наличие психологических проблем у подростка

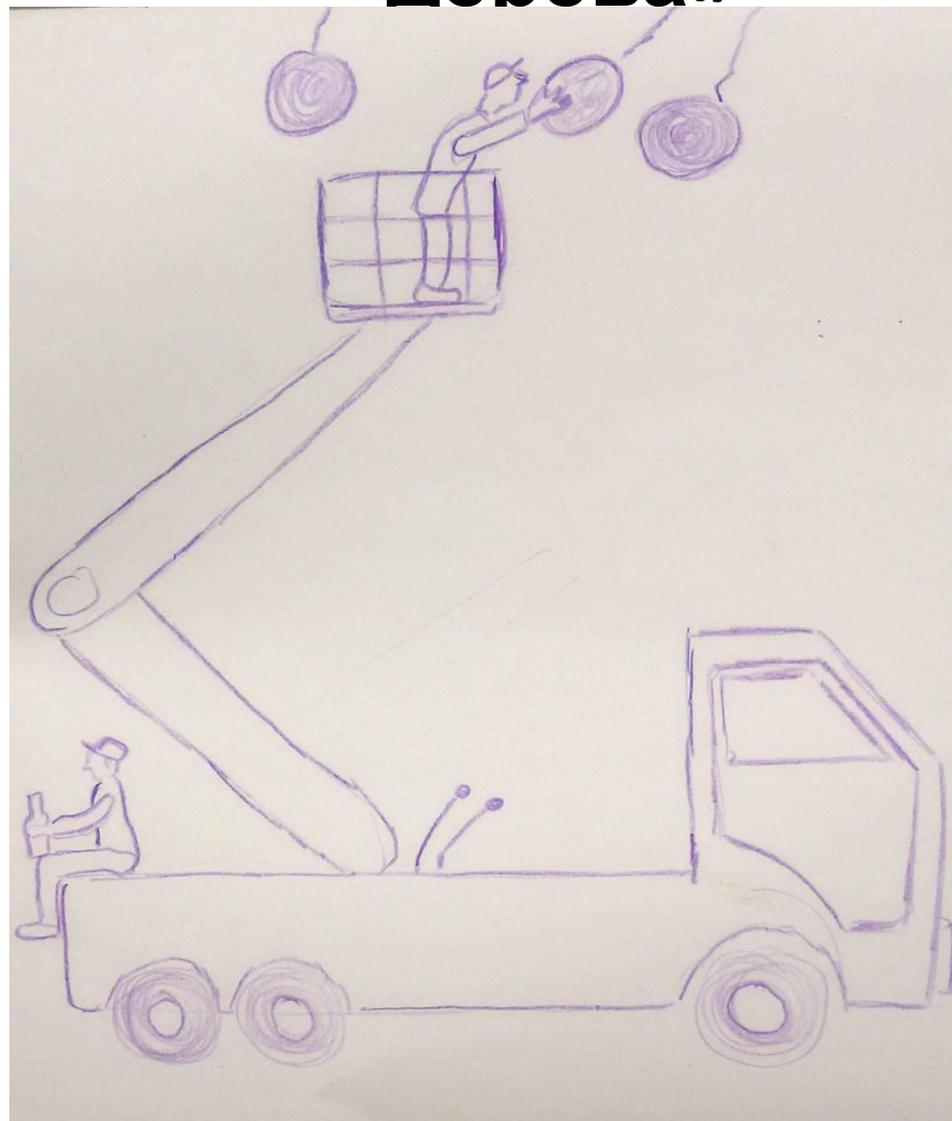
Подросток может открыться в переживаниях при наличии **доверительного контакта** или в случае, если взрослый располагает к доверию вследствие положительных личностных качеств

Экспериментально-психологическое исследование, опросники, анонимное анкетирование, **проективные рисуночные тесты, игры, психодраматические упражнения** позволяют выявить подростков с психологическими проблемами. Следует учитывать жизненный контекст!

Обращаем внимание на особенности поведения и общения, наличие признаков враждебности, агрессии (косвенной, прямой, вербальной) и аутоагрессии (курение, пирсинг, пренебрежение к учёбе), склонность к неоправданному риску, недовольство собой (татуировки, brutальные эксперименты с внешностью).

Косвенная информация: С кем общается? Чем интересуется? Какую музыку слушает и какие посылы для себя находит? С кем себя отождествляет (герои сказок, фильмов, сериалов)? Чей авторитет признаёт? Если позитивные планы на будущее? Насколько они реалистичны или являются гиперкомпенсацией? Какое содержание

Проективный рисуночный тест «Человек, срывающий яблоко с дерева»



Психологический портрет зависимого человека (обращаем внимание на выраженные проявления)

- **1. Отсутствие смысла в жизни! Поэтому жизнь одним днём**
- **2. Избегание ответственности за возможные изменения в жизни («все вокруг виноваты»)**
- **3. Скрытый комплекс неполноценности за фасадом значительности («Наполеон с тенью мыши»)**
- **4. Гедонистические установки и преобладание биологического над духовным («секс, наркотики и рок-н-ролл»)**

Проблема отсутствия смысла



Прогулы школы, апатия, скука, лень,
глухая тоска, пустота, отсутствие перспективы

«Комплекс Наполеона»



Психологический портрет зависимого человека

- 5. Негативное представление о других и мире. Тотальное недоверие!
- 6. Неуверенность
- 7. Одностороннее развитие («профессионализм» только в сфере зависимости)
- 8. Склонность к неоправданному риску и импульсивному поведению
- 9. Эгоцентризм («мне все должны, причём всё и сразу»)
- 10. Ложь и оправдания для защиты самооценки

Косвенные признаки употребления наркотиков

- Не характерные ранее перепады настроения, повышенная раздражительность, немотивированная агрессия, замкнутость, пассивность, избегание общения с родными, отчуждение
- изменение круга общения; появление новых знакомых, которые остаются не известными для родителей
- Повышение уровня приватности: появление «секретов», паролей, подозрительных звонков, «конспирация», уходы из дома
- снижение успеваемости в школе, исчезновение прежних интересов и увлечений
- частые жалобы на недомогание
- **постоянно требуются деньги**, исчезают из дома или «теряются» ценные предметы (телефоны, игровые приставки, спортивный инвентарь и т.д.)
- циничность или пессимистичность суждений, неадекватная критичность, пренебрежение внешним видом и моральными нормами
- ложь, оправдания
- обнаружение пакетиков, «мундштуков», лекарств, шприцев, бензиновой зажигалки, фольги, пипеток, странный запах от одежды
- изменение ритма жизни (например, дневной сон и ночное бодрствование), непоследовательность или неадекватность поступков, жалобы со стороны окружающих (учителей, соседей, общих знакомых), отказ от обращения к врачу или тестирования
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИЗНАКИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПУНКТОВ!!!**

Прямые признаки употребления наркотиков

Состояние интоксикации, абстиненции или психотические состояния.

-Необычно широкие или узкие зрачки, лихорадочный блеск в глазах

-бледность кожи

-учащённый или замедленный пульс

-покраснение склер

-смазанная или ускоренная речь

-нарушение координации движений

-нелепость высказываний или поступков

-немотивированная злоба, агрессия или неадекватно приподнятое настроение.

В тяжёлых случаях возможно появление рвоты, двигательного и речевого возбуждения или заторможенности, спутанности или угнетения сознания, бреда, галлюцинаций, судорожных припадков.

Биопсихосоциодуховная концепция развития заболеваний

(на примере язвенной болезни 12-перстной кишки)

- **Генетический фактор:** наличие заболевания у ближайших родственников, астенический тип конституции, группа крови 0
- **Психологический фактор:** хронический стресс, подавленный гнев, «самоедство»
- **Социальный фактор:** курение, традиция утренней сигареты с крепким кофе натощак, пропуски приёмов пищи, агрессивная и острая пища, употребление алкоголя, ночное бодрствование, игнорирование медицинских осмотров
- **Духовный фактор:** жизнь одним днём, пренебрежительное отношение к себе и здоровью в частности



Минимизация стресса
Решение психологических проблем
Здоровый стиль жизни
Наличие позитивных и долгосрочных целей
Ресурсное окружение
Положительные увлечения, интересы и конструктивные способы преодоления стресса
Гармонизация личности

**Снижают
вероятность
развития язвенной
болезни 12-
перстной кишки**



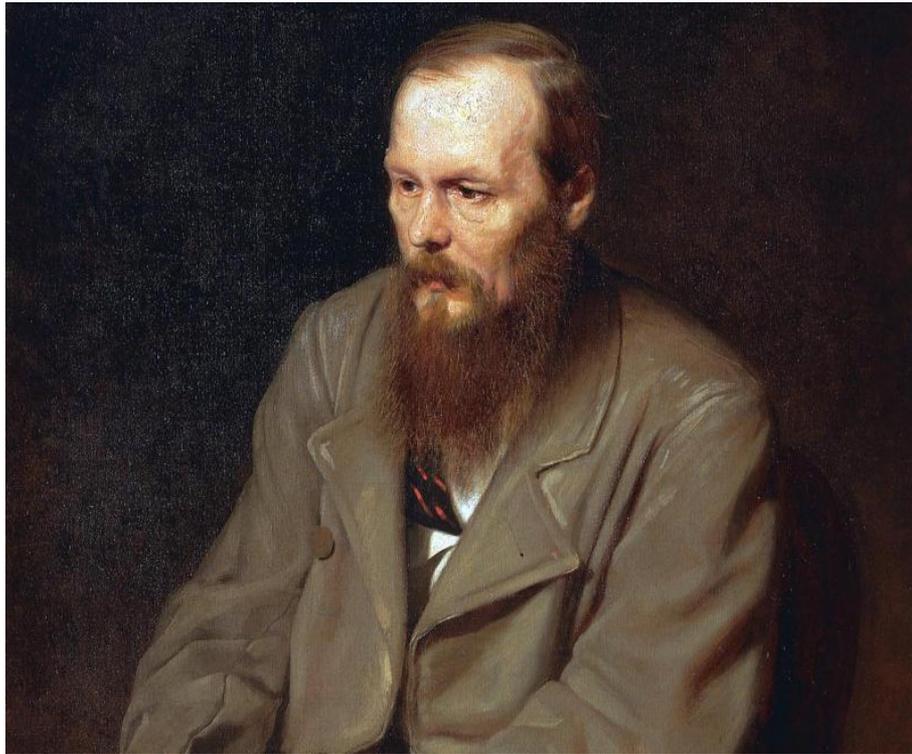
Биопсихосоциодуховный подход в понимании зависимостей

- **Генетический фактор** (гены психических расстройств, темперамент, уровень тревоги, баланс нейромедиаторов и т.д.) **и последствия органического поражения ЦНС**
- **Психологический фактор:** особенности воспитания, особенности личности, психологические травмы, интроекция родительских конфликтов, внутриличностные и межличностные конфликты
- **Социальный фактор:** провоцирующее или поддерживающее окружение, стиль жизни
- **Духовный фактор:** организующий центр жизни (смысл жизни, миссия, идентичность, убеждения и ценности) и связанное с ним внутреннее состояние человека

Эффективная профилактика

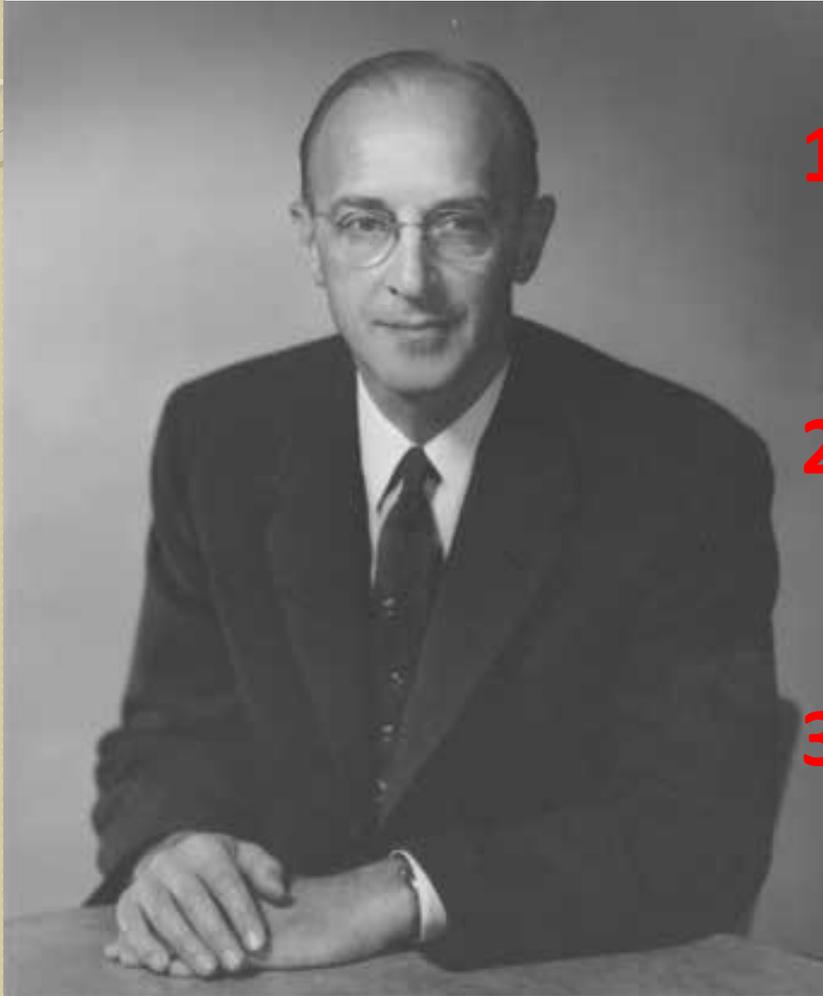
- 1. Здоровое общество**
- 2. Психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка!**
- 3. Семья, основанная на взаимной любви и уважении**
- 4. Личностный рост**

Старец Зосима в романе Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»



«Ему [ребёнку] надо солнце, детские игры и всюду светлый пример и хоть каплю любви к нему».

Минимальные требования к личности помогающего



Карл Роджерс:

- 1. Эмпатия** (способность понять чувства другого и сообщить ему, что он правильно понял)
- 2. Принятие** (безусловное тёплое отношение к человеку как представляющему особую ценность)
- 3. Конгруэнтность** (соответствие вербального и невербального компонентов общения)

Если нет эмпатии

- Профориентация
- Индивидуальная психотерапия
- Диагностика эмоционального выгорания

Как «прокачать» принятие?

1. Разнообразиие жизненного опыта
2. Расширение кругозора
3. Развивающая литература
4. Индивидуальная психотерапия
5. Групповая психотерапия

Как стать конгруэнтным?

1. **Индивидуальная психотерапия**
2. **Динамическая группа**

Эффективная профилактика

1. Здоровое общество

2. Психотерапия обоих родителей ещё до зачатия

ребёнка! (чтобы не проецировать проблемы из родительской семьи во взрослую жизнь, отношения с другими людьми и на собственных детей)

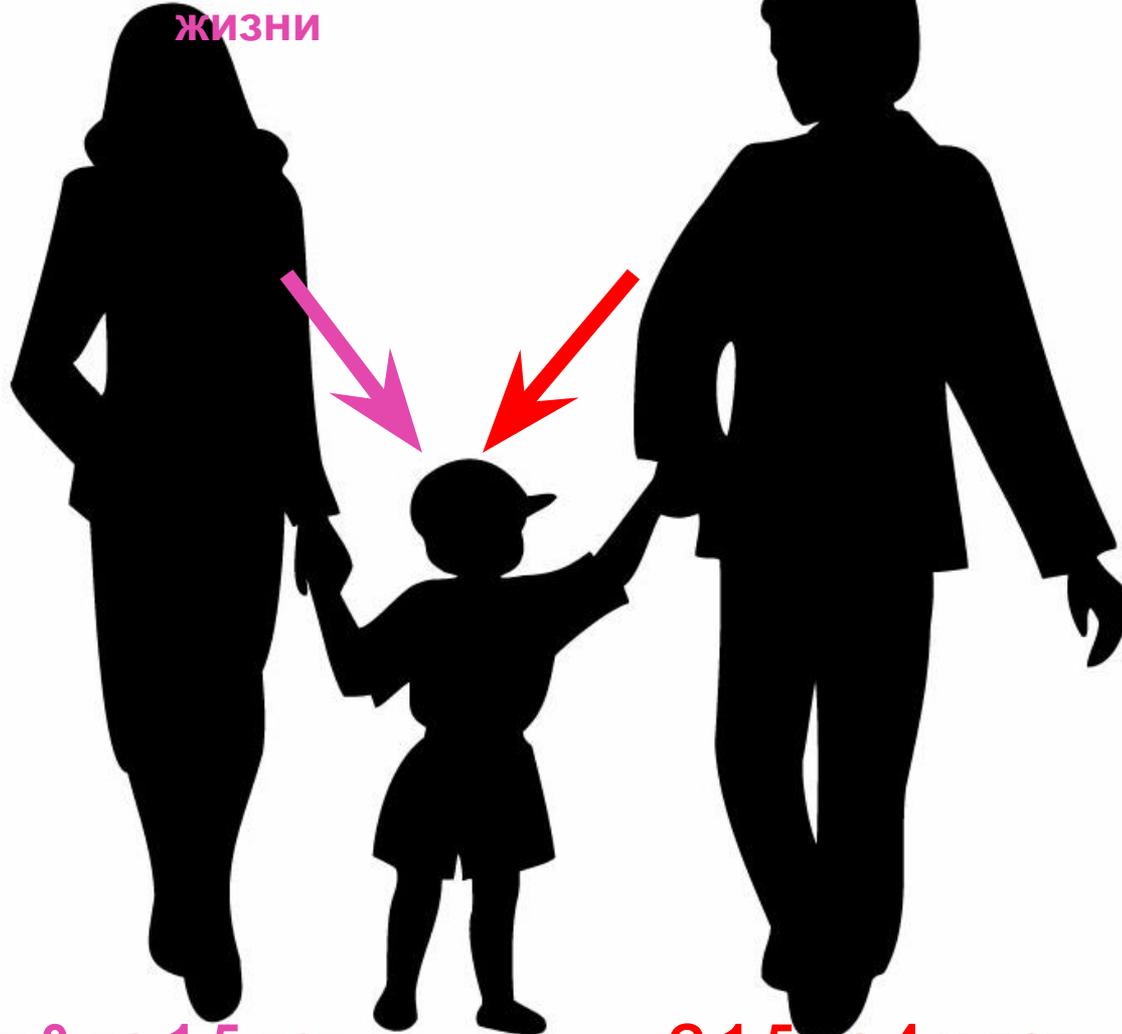
3. Семья, основанная на взаимной любви и уважении

4. Личностный рост

Когда начинается профилактика зависимостей?

Безусловная любовь
Базовое доверие к
жизни

Воля, активность,
самостоятельность



От 0 до 1,5 лет

С 1,5 до 4-х лет

Как воспитать зависимого человека?

- 1. Личный пример (самому быть зависимым)
- 2. Отвергать, запугивать, высмеивать, унижать или, наоборот, хвалить за всё подряд
- 3. Переложить воспитание на других лиц или на дворовую компанию
- 4. Предоставить влиянию «современной культуры»
- 5. Решать и делать всё за ребёнка

Эффективная профилактика

- 1. Здоровое общество**
- 2. Психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка!** (чтобы не проецировать проблемы из родительской семьи во взрослую жизнь, отношения с другими людьми и на собственных детей)
- 3. Семья, основанная на взаимной любви и уважении**
- 4. Личностный рост**

Выводы, которые делает ребёнок в дисфункциональной семье

- **Родители ругаются из-за меня, потому что я плохой. Значит, я должен быть самым лучшим или умереть**
- **Нужно делать также, как папа**
- **Меня никто не любит. В жизни нет счастья**
- **Даже родители причиняют мне боль, поэтому никому доверять нельзя. Я никогда никого не люблю**
- **Я должен стать бесчувственным, тогда никто не сможет меня обидеть и разочаровать**
- **Я в растерянности, в моей голове хаос, потому что правила жизни в семье постоянно меняются, мама и папа говорят и поступают противоположным образом**

Ребёнок из дисфункциональной семьи может найти «суррогат семьи» в асоциальной группе или криминальной группировке:

- **Лидер группы заменяет родительскую фигуру**
- **Появляются «братья» («братаны»)**
- **Реализуется потребность в безопасности и значимости через принадлежность к группе (принцип «один за всех и все за одного»)**
- **Появляются правила группы, регламентирующие характер общения**
- **Появляются границы («свой - чужой», «мы и они»)**

**Поддержка института семьи –
надёжная профилактика детской**

Семейная психотерапия

- Проявляет выбранный курс и ускоряет движение семьи к распаду или развитию
- Даёт шанс сделать семью функциональной
- Если уже невозможно сделать семью функциональной, помогает мирно развестись
- К условиям дисфункциональной семьи дети адаптируются патологически: часто болеют, страдают психосоматическими расстройствами, отражают не благополучную ситуацию через проблемное или деструктивное поведение, пытаются сплотить семью вокруг своего неблагополучия.
- Если налаживаются отношения между родителями, улучшается состояние детей, ввиду пластичности их психики.

Ключевые психологические проблемы зависимых

1. Психологический груз прошлого, через призму которого происходит восприятие реальности
поиск «анестезии для души» и способов ухода от реальности

2. «Бесчувственность» (алекситимия) как способ преодоления страданий

компенсация бесчувственности через поиск острых ощущений (поиск адреналина, употребление ПАВ, построение отношений по типу «Дом-2»)

3. Недостаток любви

Ж.П.Сартр: «У человека в душе дыра размером с Бога, и каждый заполняет её как может»

поиск «суррогата любви» (признание, слава, одобрение), «психологической матки» (состояние изменённого сознания) или авторитетного «волшебника» (подчинение авторитетам, преклонение власти денег)

презрение и ненависть к себе, иррациональный стыд

Когда отсутствует опыт любви

Если есть способности, то ищут одобрения и признания, стремятся к достижениям.

Если преобладает способность к доминированию, то стремятся к власти и контролю

Если нет способностей, то стремятся вызвать к себе любые чувства (даже негативные- презрение, ненависть) любым доступным путём **(наиболее склонны к употреблению ПАВ)**

Достижения приносят лишь временную радость.

Без проживания опыта душевной

Сцена из фильма «Умница Уилл Хантинг»



Гениальный парень с травматичным детством, конкурирующими установками к саморазвитию и саморазрушению встречается с психотерапевтом...

Фильм о том, как в нашей жизни важен опыт доверительного и близкого общения.

В конце фильма срабатывает «эффект бабочки»: единственная фраза психотерапевта, произнесённая в нужный момент времени, оказывает психотерапевтическое воздействие, вызывает катартическое переживание и освобождает главного героя от власти прошлого

Зависимость



**Единственная и
ненадёжная точка опоры**

Эффективная профилактика

- 1. Здоровое общество**
- 2. Психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка!** (чтобы не проецировать проблемы из родительской семьи во взрослую жизнь, отношения с другими людьми и на собственных детей)
- 3. Семья, основанная на взаимной любви и уважении**
- 4. Личностный рост**

Личностный рост и принцип альпинизма



Три надёжные точки
опоры

2-я точка опоры



**Поддержка близких и люди,
которые помогают нам
развиваться**

3-я точка опоры



Положительные увлечения и
интересы

Свободный, самостоятельный, гармоничный, аутентичный человек

- **1. Имеет долгосрочные цели (метацель может выходить за пределы биологической жизни конкретного человека)**
- **2. Принимает ответственность за свою жизнь. Способен взять ответственность за других (например, семью, детей, пациентов, организацию, страну и т.д.)**
- **3. Знает свои сильные и слабые стороны. Занимается саморазвитием.**
- **4. Способен подчинить свои желания**

Свободный, самодостаточный, гармоничный, аутентичный человек

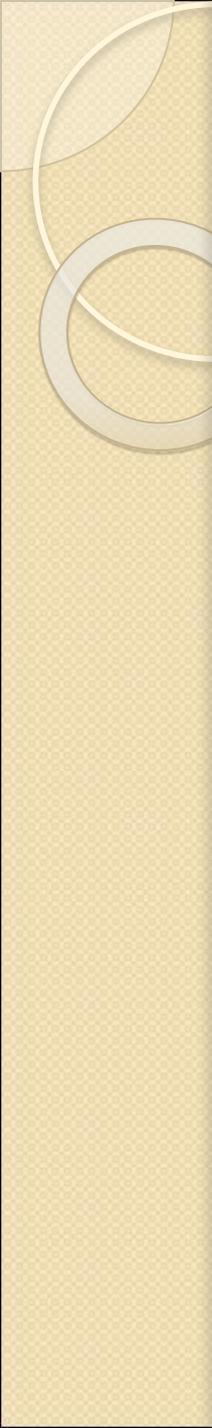
- **5. держит обещания, подкрепляет слова конкретными поступками**
- **6. доброжелательно и лояльно относится к людям и миру**
- **7. уверен в себе**
- **8. разносторонне развит («талантливый человек талантлив во всём»)**
- **9. имеет социальный интерес**
- **10. честен с самим собой, открытый и искренний**
- **11. способен к продолжительным, близким, дружеским и деловым отношениям**

Биопсихосоциодуховный подход в лечении зависимостей

- **Генетический фактор: медикаментозное лечение**
- **Психологический фактор: мотивирующее интервью, психологическое консультирование, психотерапия, медико-социальная реабилитация, программы выздоровления в группах взаимопомощи**
- **Социальный фактор: реабилитация, группы взаимопомощи, общества трезвости, религиозные общины, церковно-приходская жизнь**
- **Духовный фактор: психотерапия, группы взаимопомощи, наставничество, религиозные сообщества и общины**

Уровни личностных изменений

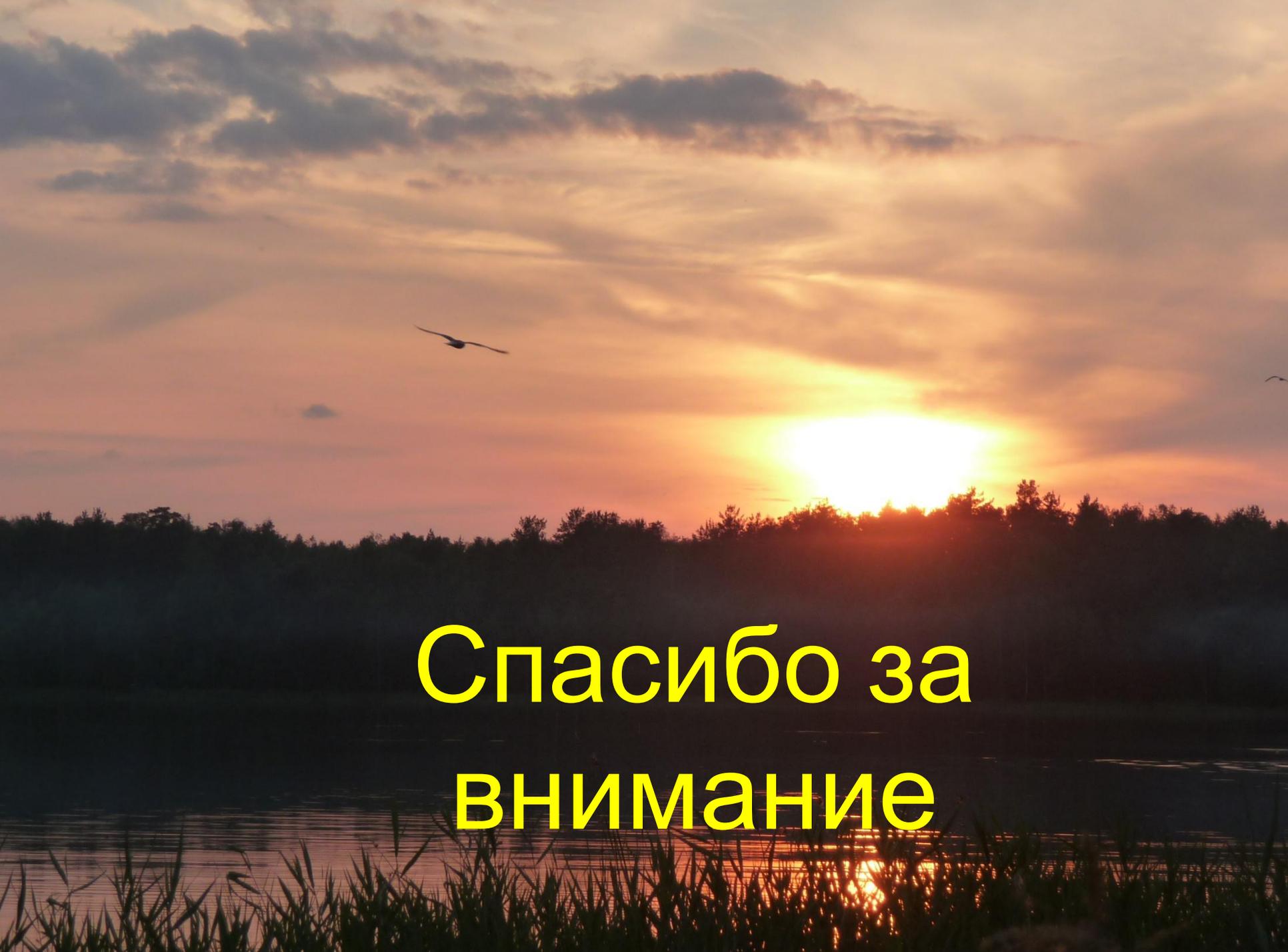
Смысл жизни	Зачем мне люди и мир?	Стремление к постижению уникального смысла жизни, имеющего проекцию в будущее, не ограничивающегося рамками конкретной биологической жизни
Миссия	Зачем я людям и миру?	Проявление свойств положительного ядра личности/ отражение своего подлинного Я через общественно полезную деятельность
Идентичность	Кто Я?	Самоактуализация личности за счёт переживания, осознания, принятия и интеграции нового опыта, полученного в ходе психотерапевтического процесса
Убеждения	Почему?	Освобождение от негативных и ограничивающих убеждений
Ценности	Зачем? Для чего?	Переоценка ценностей
Цели	Что?	Постановка позитивных целей
Способности	Как?	Приобретение новых способностей
Поведение	Что делать?	Отказ от патологических шаблонов поведения. Обучение новым адаптивным формам поведения.
Окружение	С кем я?	Поиск ресурсного и позитивного окружения



Официальный сайт ОБУЗ «ИОНД»
narkodisp.ru

**Телефон детско-подростковой службы
Ивановского областного
наркологического диспансера (ул.
Постышева, д. 54/1):**
37-46-55

Группа ВК
ОБУЗ «ИОНД»

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a warm glow across the sky and reflecting on the water. A single bird is captured in flight against the sky. The foreground shows dark silhouettes of reeds or grasses.

**Спасибо за
внимание**