



alter

Как пережить потери на фоне кризиса?

АННА КОЛЕСОВА

- КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
- консультирую с 2016 года
- очно в Санкт-Петербурге и онлайн
- кризис 2008/2009 - офис
- кризис 2014/2015 - декрет
- кризис 2020 - ИП, частная практика



Alter

Вопрос:

Что такое “потери”?

Что значит “пережить”?

О чем будем говорить?

Потери

- Финансовые
- Изменения планов
- Крушение надежд

Пережить

- Осознанный выбор, действие или без-действие
- Могу сам себе ответить на вопрос, почему делаю так, а не иначе, или не_делаю.

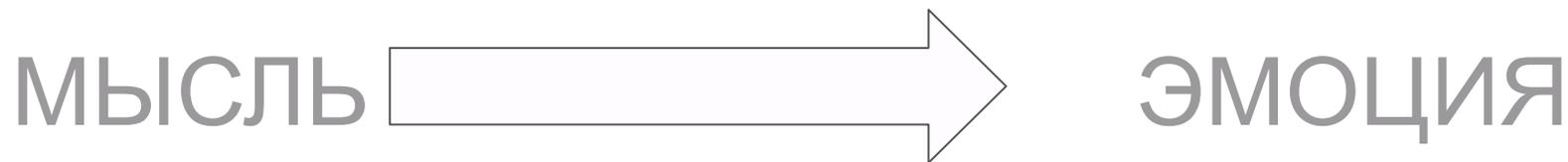
Изменения

Основные проблемы

- Страх - перед будущим, неопределенность, катастрофизация
- Сложно действовать - нет вариантов, нет опыта
- Сопротивление - удобнее и привычнее жить по старому

Страх

Автоматические мысли и мысле-образы. “Коленный рефлекс”



МЫСЛИ

Все пропало!

Жить не на
что!

Выхода
НЕТ!

Я не
справлюсь!

Никто
никогда не
поможет!

Alter

МЫСЛЕ-ОБРАЗЫ



Страх. Техника “Шкалирование”

- Расслабление, снижается напряжение, уходит состояние “схваченности”
- На фоне снижения напряжения возможные альтернативы воспринимаются как “рабочая версия”
- Возвращаем себе способность рассуждать трезво, рационально, с опорой на факты
- Принимаем взвешенные решения, а не под влиянием

Alter

Сильный страх

“Точка”. Фокус внимание на чем-то одном



Alter

Уменьшаем страх

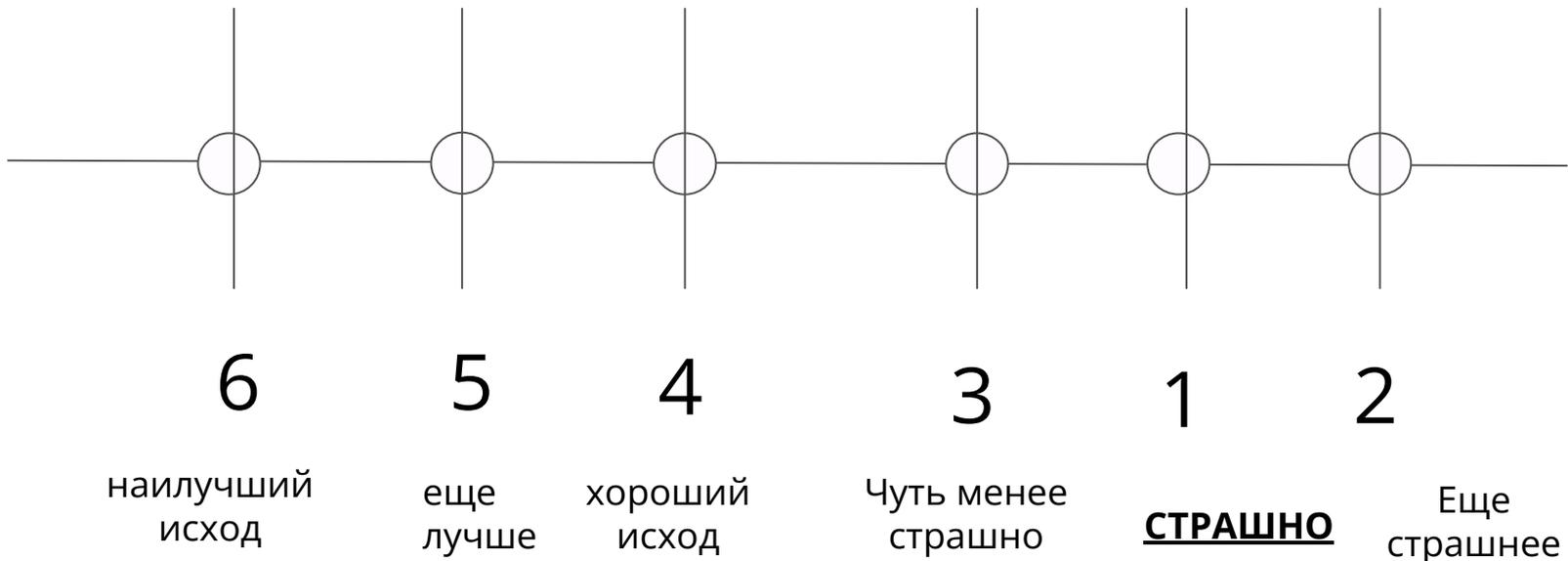
Точку растягиваем в шкалу. Диапазон возможных альтернатив

Построение шкалы



Построение шкалы.

Продумываем разные (!!!) варианты (1, 2, 3, 4, 5...) возможных исходов - плохих и хороших (!!!)



Шкалирование

МЫСЛЕННОЕ проживание всех вариантов

Вариант/исход	Мысли	Чувства	Действия
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Сложно действовать. Техника “Мозговой штурм”

Результат:

- Появляются варианты, о которых не думал/вне фокуса внимания
- Снижается напряжение
- Появляется ощущение устойчивости “Я справлюсь”, “Я знаю, что делать”, “Выход есть”

“Мозговой штурм”

Правила:

- Ограничиваем время (2, 5, 10... минут)
- Выписываем ВСЕ идеи, даже “сумасшедшие”, фантастические
- Не оцениваем, не критикуем идеи в процессе “штурма”
- У “сумасшедших” идей ищем рациональное зерно (как эту идею можно трансформировать, чтобы использовать в реальности)



Сопротивление

Техника работы с неоправданными ожиданиями

- Результат: помогает принять реальность
- Иными словами - изменить отношение к ситуации
- Создает условия/фундамент для дальнейших действий

Alter

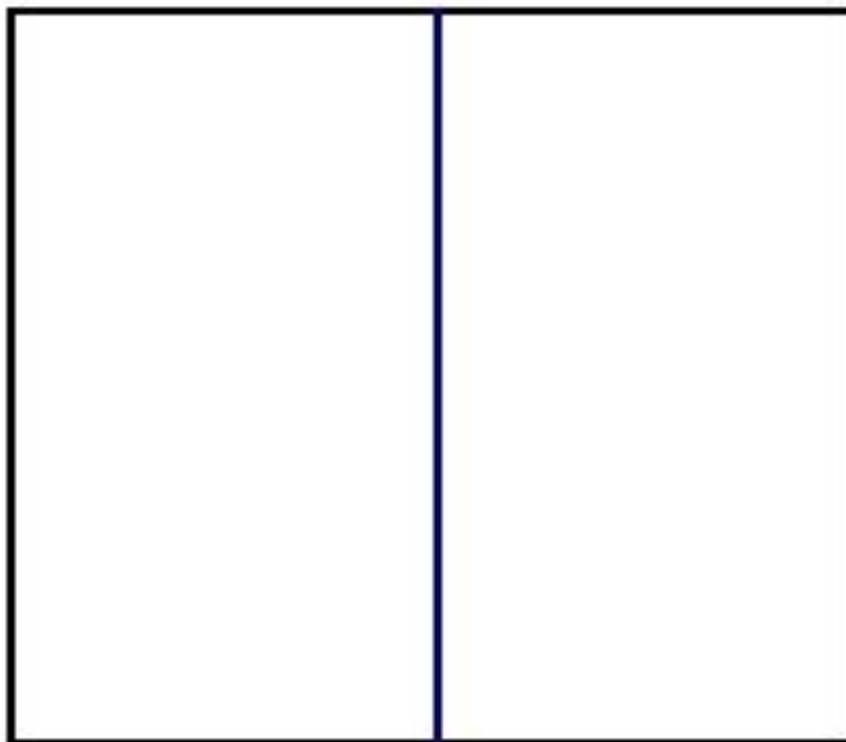
Шаг 1.

Возьмите бумагу и ручку



Шаг 2.

Разделите лист на 2 столбика



Шаг 3

Кратко запишите ситуацию. Например:

- “Я и муж работаем из дома. Дети на самоизоляции, находятся дома, в школу и садик не ходят”.

Шаг 4

В левом столбике запишите
ОЖИДАНИЯ

- Что жду?
- Чего хочу?
- Как все должно быть?
- Прописать все мысли,
представления, образы,
действия = картинку своей
желаемой жизни”.

Например

ОЖИДАНИЯ

• Буду работать 7 часов в день	
• Посплю на полчаса дольше	
• Уделю качественное внимание детям и мужу	
• Закончу работать в 18.00	

Шаг 5

В правом столбике
напишите, что В
РЕАЛЬНОСТИ

	<ul style="list-style-type: none">• Что вижу?
	<ul style="list-style-type: none">• Что на самом деле случается?
	<ul style="list-style-type: none">• Как на самом деле происходит?

Например

В РЕАЛЬНОСТИ

	<ul style="list-style-type: none">• Работа растягивается на 10 часов. Постоянно что-то отвлекает.
	<ul style="list-style-type: none">• Дети встают рано и не дают выспаться
	<ul style="list-style-type: none">• Семья раздражает, времени на них нет
	<ul style="list-style-type: none">• Закончила работать в 9 вечера

Шаг 6.

Перечеркиваем X левый столбик

Ожидания	Что в реальности
<ul style="list-style-type: none">• Буду работать 7 часов	<ul style="list-style-type: none">• Работа растягивается на 10 часов. Постоянно что-то отвлекает.
<ul style="list-style-type: none">• Посплю на полчаса дольше	<ul style="list-style-type: none">• Дети встают рано и не дают выспаться
<ul style="list-style-type: none">• Уделю качественное внимание	<ul style="list-style-type: none">• Семья раздражает, времени на них нет

Шаг 6.

Перечеркиваем X левый столбик

Ожидания	Что в реальности
<ul style="list-style-type: none">• Буду работать 7 часов	<ul style="list-style-type: none">• Работа растягивается на 10 часов. Постоянно что-то отвлекает.
<ul style="list-style-type: none">• Посплю на 10 часа дольше	<ul style="list-style-type: none">• Дети встают рано и не дают выспаться
<ul style="list-style-type: none">• Уделю качественное внимание	<ul style="list-style-type: none">• Семья раздражает, времени на них нет

Шаг 7.

Переформулируем в гибкие РЕАЛИСТИЧНЫЕ ожидания

Теперь, в этой ситуации, следует ожидать что:	<ul style="list-style-type: none">• Работа растягивается на 10 часов.
	<ul style="list-style-type: none">• Постоянно что-то отвлекает.
	<ul style="list-style-type: none">• Дети встают рано и не дают выспаться
	<ul style="list-style-type: none">• Семья раздражает, времени на них нет

Пример

Обязательно ПИСЬМЕННО своей рукой!

- Теперь, в этой ситуации, следует ожидать, что: *работа растягивается на 10 часов*
- Теперь, в этой ситуации, следует ожидать, что: *постоянно что-то отвлекает.*
- Теперь, в этой ситуации, следует ожидать, что: *дети встают рано и не дают выспаться*
- Теперь, в этой ситуации, следует ожидать, что: *времени на семью нет, я испытываю раздражение.*

ИТОГИ

РИСКИ	КАК СПРАВИТЬСЯ?
<ul style="list-style-type: none">• Вылезут типичные негативные представления о себе, своих возможностях, о людях, о мире	<ul style="list-style-type: none">• Бережное отношение к себе: вместо кнута - пряник. Забота
	<ul style="list-style-type: none">• Как я могу себе помочь?
	<ul style="list-style-type: none">• Что я могу сейчас для себя сделать, чтобы стало чуточку легче?
	Вместо привычного ругания себя

ИТОГИ

РИСКИ	ПОМОГАЮЩИЕ ВОПРОСЫ
<ul style="list-style-type: none">• Привычный механизм обесценивания (“Не получится”, “Бесполезно”, “Это не мой случай...”, “Все равно не сработает”)	<ul style="list-style-type: none">• Не спешу ли я с выводами?
	<ul style="list-style-type: none">• Мои выводы сделаны под влиянием эмоций или основаны на фактах?
	<ul style="list-style-type: none">• А есть ли какие-либо факты, которые говорят, что мои мысли и мое восприятие ситуации не всегда верны?
	<ul style="list-style-type: none">• А что если....?

Вопросы