

Как справиться с тревогой в ситуации неопределенности и увидеть в кризисе НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Д. В. Ковпак

Доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова,
Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,
Вице-президент Российской Психотерапевтической Ассоциации,
Член Исполнительного Совета Международной Ассоциации когнитивной психотерапии,
Член Консультативного комитета Института Бека

И. В. Карголь

Клинический психолог,
Руководитель отделения Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии в
Центральном Черноземье

Кризис

- Китайская пиктограмма слова *кризис* отражает идею кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает *возможность*, другой *опасность*.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Тревога неопределенности

- Один из самых сложных аспектов пандемии коронавируса (Covid-19) - это неопределенность.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Пандемия и Кризис

- Пандемия и вынужденная самоизоляция могут способствовать острому и хроническому стрессу и последующему формированию посттравматического стрессового расстройства, нарушениям сна и психосоматическим реакциям, повышению тревоги и депрессии, раздражительности и агрессии, как внутренней, направленной на себя, так и внешней, включающей домашнее насилие и вспышки конфликтов с близким и дальним окружением и многому другому.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Катастрофизация

- В неопределенность будущего человек может проецировать свои худшие сценарии – использовать предсказание негативного будущего и катастрофизацию.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Компенсаторные стратегии

- Специалисты отмечают, и наши собственные наблюдения это также подтверждают: в поведении людей мы можем обнаружить целый ряд так называемых компенсаторных стратегий, которые возникают на фоне психотравмирующих обстоятельств и давления стресса.
- В период пандемии коронавируса они обрели зримые черты в виде тенденций отрицания вируса и эпидемии с одной стороны (компенсаторных стратегий избегания, включая отрицание как защиты) и паники (в данном случае не как клинического, а скорее социально-психологического феномена) с другой стороны этого компенсаторного спектра.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Рискованное поведение

- Отрицание и его многообразные формы во всех странах, столкнувшихся с COVID-19, способствовало росту так называемого рискованного поведения.
- Отрицающие вирус граждане отвергали ношение масок и режим самоизоляции в экзальтированных вариантах, например, демонстративно облизывали дверные ручки общественных мест и подошву обуви, описывали в постах свои теории заговора и средств влияния на население (чипирование, вышки сотовой связи 5G и т.д.)



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Дисфункциональное мышление

- Как отмечал Роберт Лихи, высказывания, отражающие тенденциозность и иррациональность, дисфункциональность рискованного мышления содержали следующие тезисы:
 - Этого еще не произошло со мной и ни с кем из моих знакомых (рискованное поведение – отсутствие противоэпидемических мер и действий не использовавшего их лица создает иллюзию безопасности за счет отсутствия немедленных последствий в виде заболевания, поэтому рискованное поведение теперь приравнивается к меньшему риску в отсутствии этого немедленного подкрепления).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Рискованное мышление = рискованное поведение

- Один человек сказал мне: «Последние несколько дней я пожимаю руки людям, и я не заболел».
- Рациональный ответ: реальность такова, что чем чаще вы оказываетесь в зоне риска, тем больше вероятность того, что вы заболеете. Рассказы и истории не совпадают с процентами или вероятностью. Есть люди, употребляющие алкоголь за рулем, и все еще не попавшие аварию, но вождение в нетрезвом виде увеличивает вероятность опасных происшествий и аварии.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Мнение авторитетов

- На нас влияют мнения и оценки других людей, в том числе авторитетов и близких. Кто-то из них может сказать – «никакого вируса нет», «нелепо носить маску», «нечего бояться и вести себя как трусы» и т.д.
- Необходимо определить, что для нас важнее – производить впечатление или сохранить здоровье, стараться походить на наших авторитетов или следовать здравому смыслу, рекомендациям служб здравоохранения и профессиональным компетентным экспертам.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Магическое мышление

- «Я хочу быть позитивным».
- «Если я буду сохранять оптимизм и не верить в вирус, то ни одна зараза меня не возьмет».
- Рациональный ответ: То, что вы хотите, это не то же самое, что действительность и реальность на самом деле. Я мог бы захотеть, чтобы сегодня был солнечный и теплый день, но это не изменит погоду. В сложные времена полезнее быть реалистичным, чем неоправданно позитивным, безалаберно благодушным.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Эмоциональное обоснование

- Подмена фактов и логики эмоционально обусловленным выбором. «Я чувствую себя хорошо, поэтому это не может быть опасным».
- Рациональный ответ: Многие вещи, которые доставляют краткосрочное удовольствие представляют из себя избыточный риск, например, злоупотребление алкоголем, незащищенный секс и чувство свободы не носить маску и не сидеть дома в эпидемию. Реальность риска основана не на эмоциональных или физических ощущениях (что это хорошо, а то плохо (вируса вы не увидите и не ощутите)), а на медицинской науке и практике.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Битва за границы

- Избыточное отстаивание границ и прав. «Мне не нравится, когда кто-то говорит мне, что надо делать».
- Нам нравится делать то, что мы хотим делать. И нам не нравится, когда нам указывают, что делать. Но вирус не «слушает» то, чего вы хотите. Он заразит людей независимо от того, чего они хотят. Вам может не нравиться «следовать указаниям», но лучше не убеждать на себе, что болезнь гораздо хуже, чем временное добровольное самоограничение свободы действий.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Иллюзия неуязвимости

- «Я молод и здоров». «Меня и моих близких это не может коснуться». «Я - железный человек».
- Увы, наиболее тяжелые психотравмы возникают на фоне отрицания и неприятия реальности, через защиту которых реальность наносит наиболее разрушительный удар, формируя пролом и максимальный ущерб. Это двойной удар в случае заболевания и резкое снижение сопротивляемости организма и репарационных, восстановительных его функций.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Гиперконтроль

Какие действия дают чувство контроля, но на самом деле поддерживают и усиливают тревогу?

- Постоянно читаем новости, мониторим статистику часами дни напролёт.
- Обсуждаем ужасающие новости с близкими.
- Неадаптивный копинг (заедание, алкоголь, курение, компульсивные покупки).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Burnout (англ.) – сгорание, выгорание, затухание горения

- Впервые этот термин был введен американским психиатром Гербертом Фреденбергером в 1974 г. (Freudenberger, 1974) для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Проявление

- **эмоциональное истощение** (переживание опустошенности и бессилия);
- **деперсонализация** – дегуманизация отношений с другими людьми (проявление черствости, бессердечности, цинизма или грубости);
- **редукция личных достижений** – занижение собственной ценности, успехов, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия на работе.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru



Чеклист Когнитивных Искажений

- 1. Чтение мыслей:** Вы предполагаете, что знаете, что люди думают, не имея достаточных доказательств. Например: «Все остальные справляются лучше меня» или «Люди не любят говорить со мной».
- 2. Предсказание будущего:** Вы предсказываете будущее — что все будет хуже или что впереди только опасность. Например: «Это будет продолжаться вечно» или «Я никогда не буду счастлив снова».
- 3. Катастрофизация:** Вы считаете, что то, что произошло или произойдет, будет настолько ужасным и невыносимым, что вы не сможете этого вынести. Например: «Эта простуда — симптом коронавируса, и я умру».
- 4. Лейблизация:** Вы прикрепляете глобальные негативные черты себе и другим. Например: «Я - неудачник» или «Другие люди эгоистичны».
- 5. Обесценивание позитивного:** Вы утверждаете, что положительные достижения, которых вы или другие люди достигаете, тривиальны. Например: «Просто потому, что я все еще могу сделать некоторые позитивные вещи, ни одно из них не имеет значения, потому что моя жизнь не нормальная».



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Ясность

- Прояснение, дифференцировка, принятие и нормализация чувств.
- Разделение обоснованных и иррациональных тревог и страхов.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

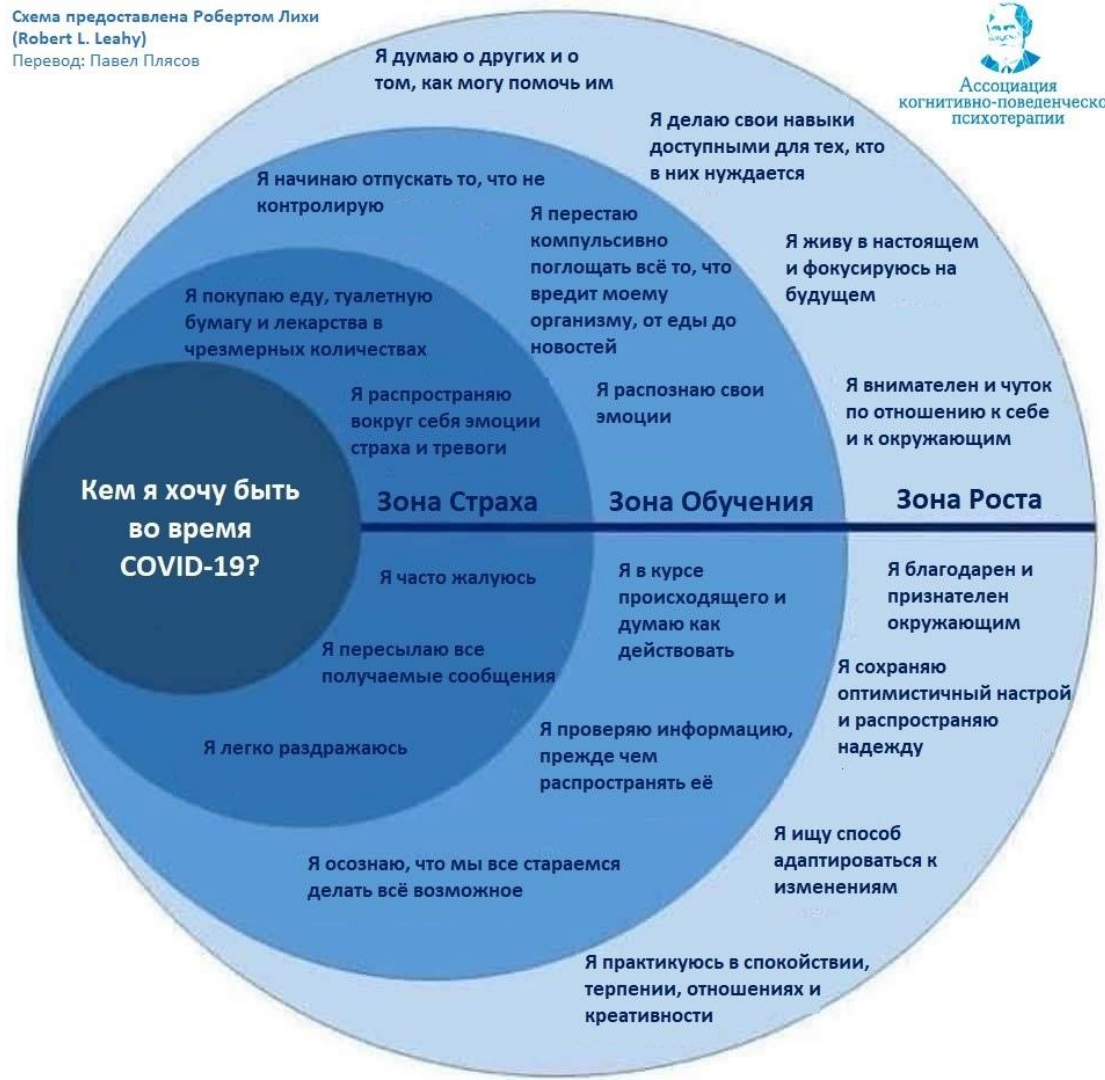
Баланс

Выбор между избеганием и паникой

- Когда люди встревожены, они, скорее всего, представляют себе наихудший сценарий развития событий.
- Важно напомнить себе, что наихудший сценарий - это только один из многих возможных исходов.
- Может быть полезно подумать о лучшем сценарии и наиболее реалистичном исходе, который часто находится где-то между лучшим и худшим случаем.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru



Социализация

- Ты больше чем твои страхи, навязчивые мысли (обсессии) и компульсии ритуальных защит. Ты можешь помочь близким и тем, кто нуждается.
- Каким человеком ты хочешь быть? Тренируем принятие, эмпатию, сочувствие и заботу о себе и близких.

Можно воспользоваться советами Роберта Лихи:

- Старайтесь поддерживать связь с близкими, звоните родным и друзьям, пишите сообщения, выходите на видеосвязь.
- Оказывайте поддержку, обращайтесь за помощью и предлагайте помощь! Не стесняйтесь протянуть руку и попросить поддержки. Друзья и семья могут быть вам благодарны за то, что вы включили их в свою жизнь.
- Используйте онлайн группы поддержки / встреч. Поищите онлайн помощь. Сейчас много онлайн групп поддержки, также можно учиться чему-то новому тоже онлайн.
- Также можно оказывать поддержку, помогая в быту членам своей семьи.
- Проявляйте знаки симпатии чаще. Сделайте своему партнеру чашку кофе или чая, вместе проводите обеденные перерывы, вместе составьте меню или приготовьте еду, посмотрите совместно фильмы и тп.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Открывающиеся окна и двери возможностей

Прояснение возможностей – что от меня зависит и что не зависит.

- Чему кризис меня научил, что я приобрёл и изменил в своей жизни?
- Переоценка ценностей: семейных, супружеских, забота о здоровье. Открытие новых способностей, возможность освоить новые навыки, знания.
- Оценить затраты и выгоды своих тревожных мыслей.
- Как такой ход мышления помогает мне справляться с тревогой?
- Оценить выгоды преодоления страха и тревоги.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Техники, которые работают.

Создайте свой собственный план повышения жизнестойкости.

1. Забота о физическом самочувствии
2. Социальная поддержка
3. Забота об эмоциональном состоянии
4. Работа с мыслями
5. Заботливое поведение



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Забота о физическом СОСТОЯНИИ

1. Адекватное отношение к состоянию своего здоровья (плановые посещения врачей, гигиена)
2. Зарядка и физическая активность
3. Нормализация сна
4. Здоровое питание
5. Исключить психостимуляторы (алкоголь, успокоительные без назначения врача)
6. Бывайте на природе
7. Избегайте рискованного поведения



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Социальная поддержка

- Определите к кому можете обратиться за поддержкой?
- Перечислите членов семьи, друзей, коллег по работе, других?
- Кто такие члены семьи и друзья, которые помогают? Чем они полезны?
- Есть ли у вас хотя бы один близкий друг?
- К кому вы можете обратиться во время кризиса?
- Есть ли у вас близкие отношения с людьми, которые положительно влияют на вашу жизнь? Если нет, что вы можете сделать, чтобы развивать такие отношения?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Забота об эмоциональном состоянии



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

1. Как получить больше положительных эмоций.
2. Вспомните то, что приносит радость и чувство мастерства (хобби).
3. Выражайте благодарность, находите поводы для того чтобы быть благодарным.
4. При планировании деятельности используйте технику «маленьких шагов» (не ставьте невыполнимые завышенные цели, вознаграждайте себя за небольшие успехи).
5. Не забывайте о юморе.
6. Как работать с негативными эмоциями.
7. Назовите свои чувства.
8. Примите свои чувства.
9. Отстранитесь слегка и понаблюдайте за ними со стороны.
10. Вернитесь в настоящий момент, что вы видите вокруг, что чувствует вообще тело, какие звуки вы слышите.
11. Умойтесь холодной водой или возьмите кубики со льдом.

Забота об эмоциональном состоянии

- **Маиндфулнесс.**
- **Отпустите свои чувства.** Пусть они стихают естественно. Позвольте им уплыть, качаясь по волнам. Мысли похожи на парусную шлюпку, стоящую у причала. Успокойте свой ум. Обратите внимание на дыхание. Погрузитесь в удовольствие момента. Развивайте способность входить и выходить из сильных эмоциональных состояний.
- **Используйте «образы безопасного места».** Подумайте об образе, который помогает вам чувствовать себя в безопасности и спокойствии. Он может быть реальным или воображаемым, в помещении или на улице, с другими людьми или самостоятельно. Сосредоточьтесь на этом изображении. Сконцентрируйтесь на чувстве спокойствия. Подумайте об одном слове, которое отражает этот образ, как «ветер, пляжи, горы». Научившись находить безопасный образ для себя, вы научитесь успокаивать свое тело и контролировать свои реакции (чувства, мысли и поведение).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Работа с мыслями

Практика по наблюдению и фиксации своих мыслей СМЭР

<https://youtu.be/lnCeMvoUR0o>

Чарльз Дарвин заметил: « **Выживает не самый сильный или умный из видов, а тот кто реагирует большей гибкостью на изменения окружающей среды**».

Вопросы для анализа и оспаривания своих мыслей:

1. Какие есть доказательства подтверждающие вашу мысль?
2. Какие есть доказательства опровергающие эту мысль?
3. Какие выводы вы делаете, основываясь на имеющихся в вашем распоряжении фактах?
4. Как вы думаете возможно ли на основании тех же фактов прийти к иным выводам, представить другой вариант развития событий?
5. Можно ли представить, что кто-то другой оказавшийся в такой же ситуации, прогнозировал бы иной результат?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru

Работа с мыслями

Вопросы для анализа и оспаривания своих мыслей
(продолжение):

- Не приравниваете ли вы возможность к неизбежности?
- Бывало ли, что в реальности происходило то, что вы ранее считали невозможным?
- Всегда ли сбываются ваши предсказания относительно того, что одно событие повлечёт за собой другое? Есть ли между ними физическая связь? Непосредственное взаимодействие?
- Можно ли сказать, что ваше заключение применимо для каждого человека и каждой ситуации?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Работа с мыслями

- Какие обоснования или доказательства есть у того, что вы должны делать X? И какие можно найти доказательства того, что вы не должны делать X?
- Когда и как возникло это правило?
- Применимо ли это правило для всех? Почему к себе и другим людям вы применяете разные стандарты?
- Можно ли сказать, что это правило скорее представляет собой предпочтение, а не догму?
- Что было бы реалистичнее: сказать, что вы предпочли бы лучше справляться с работой, или настаивать на продолжении бесплодных попыток быть идеальным?
- Рассматривая повседневные события как моральные дилеммы-то есть через фразы «должен» и «нужно», вы обрекаете себя на самокритику и самоосуждение. Действительно ли это помогает вам в жизни?



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Заботливое поведение

- Осваивайте или совершенствуйте навыки.
- Пользуйтесь бесплатными приложениями, чтобы учить что-то новое (язык, курс по рисованию).
- Начните изучать и практиковать новое хобби или языки, занятия, которые могут дать вам чувство мастерства.
- Начните проекты, которые были в вашем списке, но до них не доходили руки.
- Осваивайте техники осознанности.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Заботливое поведение

Ограничьте экранное время

- Запланируйте один час без той информации, о которой беспокоитесь (коронавирус, кризис).
- Если мысли все-равно возникают, внимательно их замечайте и отстраняйтесь. Отложите их на потом.
- Вы можете обнаружить, что эти мысли становятся реже и менее интенсивными, когда вы отделяете их.
- Займитесь другими вещами.
- В течение этого времени важно быть в курсе событий, но также важно знать собственные ограничения в отношении того, сколько информации для вас достаточно.
- Информационный детокс- необходимость современности.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Заботливое поведение

Следуйте режиму

- Составьте реалистичное расписание на день и придерживайтесь его.
- Вы можете планировать по времени или, более гибко, по деятельности.
- Запланируйте заранее определенные мероприятия и перерывы.
- Постарайтесь максимально придерживаться графика.
- Обратите внимание на те дела, которые вы выполнили и на те, которые нет.
- По возможности, добавьте незавершенные действия на следующий день.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии
www.associationcbt.ru

Спасибо за внимание!

Контакты:

www.associationcbt.ru

www.becbt.ru



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

www.associationcbt.ru