

Narrative Enhancement and Cognitive Therapy for Self-Stigma (NECT)

Группа по уменьшению само-стигмы У людей, борющихся с душевной болезнью

Group Treatment Manual
(Consumer's Version)

Брошюра для групповой терапии
(вариант участника)



Narrative Enhancement and Cognitive Therapy for Self-Stigma (NECT)

Группа по уменьшению само-стигмы У людей, борющихся с душевной болезнью

Group Treatment Manual (*Consumer's Version*)
Брошюра для групповой терапии (вариант участника)

Developed by:

Philip T. Yanos, Ph.D., David Roe, Ph.D., Paul H. Lysaker, Ph.D.

Hebrew version:

Amit Yamin, MSW, and David Roe, Ph.D.
Translation into Hebrew by Shani Barniv Brill

Разработка:

Др. Филипп Т. Янос, Др. Дэйвид Роэ, Др. Пол Лисакер.

Ивритская версия: Амит Ямин, MSW и Др. Давид Роэ.

Перевод (на иврит): Шани Барнив Бриль

Графическая обработка: студия "Скорпио 88"

1. Брошюра переведена на русский при помощи Министерства здравоохранения, отделение реабилитации.
2. Корректировка: Елена Гитлинас.
3. Особая благодарность Амит Йемен за помощь в развитии этой программы.

*Эта брошюра была написана в мужском роде для удобства, но сказанное относится в равной степени к мужчинам и женщинам.

* Разработка этой брошюры получила поддержку гранта R34 MH082161

(NIMH) National Institute of Mental Health

2013 (дополненная версия)

Брошюра предназначена для внутреннего использования и не доступна для распространения

Глава 1

Знакомство и построение группового договора (встречи 1-2) – стр. 7

Глава 2

Психо-воспитательное обучение в сфере душевного здоровья – стр. 12

Глава 3

Когнитивный дизайн (встречи 6-13) – стр. 22

Глава 4

Нарративная обработка (встречи 14-18) – стр. 46

Глава 5

Заключение и расставание (встречи 19-20) – стр. 52

Часть 1:

Вступление

Все больше людей верят в возможность исцеления для тех, кто борется с психическим расстройством. Исследования, мнения специалистов и людей, борющихся с душевным расстройством предоставляют убедительные доказательства того, что несмотря на периоды трудностей и борьбы, большинство тех, кто борется с душевным расстройством, могут жить полноценной жизнью, наполненной смыслом, на протяжении долгих лет. Выздоровление имеет разный смысл для разных людей. **Важно отметить, что многие люди, борющиеся с душевным расстройством объясняют, что для них процесс выздоровления – значит чувствовать себя лучше по сравнению с самим собой, чувствовать надежду и двигаться вперёд к личным целям, которые важны лично для них.**

Известно, что само-стигматизация может служить препятствием на пути к выздоровлению и ощущению собственной ценности и надежды.

Самостигматизация означает, что человек приходит к выводу, что ошибочные и негативные вещи, которые говорятся обычно о людях, борющихся с душевным расстройством, точно относятся к нему. Например, когда говорят, что люди борющиеся с душевным расстройством, как например, с шизофренией, никогда не смогут чувствовать себя хорошо, работать и жить полноценной жизнью.

Цель этой программы – помочь людям, борющимся с душевным расстройством научиться определять само-стигматизацию и бороться с ней.

Для достижения этой цели наша группа проведёт 20 встреч, и будет разделена на 5 частей.

- *Первая часть – знакомство.* На этом этапе мы познакомимся друг с другом, договоримся о правилах и ожиданиях в группе, мы проведём несколько упражнений, для того, чтобы выяснить, какого мы мнения о себе. Это займёт примерно две встречи.
- *Вторая часть называется “Знакомство со стигмой”.* В этой части мы предоставим и обсудим информацию о стигме, само-стигматизации, психических расстройствах и выздоровлении, а также познакомимся с вашим опытом в этой области. Это займёт примерно 3 встречи.

- *Третий раздел называется “когнитивная дизайн”*. Когнитивная реконструкция – это мастерство, которому можно научиться. Этот раздел попытается помочь вам разработать стратегию для определения и изменения негативных мыслей о себе. Этот раздел займёт примерно 7 встреч.
- *Четвёртый раздел называется “улучшение нарратива”*. Улучшение нарратива означает пересказ личных историй о себе с целью создать новую историю, которая принимает во внимание трудности и яркие события в вашей жизни, а также ваши надежды на будущее, ваши планы действий, которые помогут их осуществить. Следующие 7 встреч группы сосредоточатся на этом разделе.
- *Пятый и последний раздел займёт одну встречу и сосредоточится на завершении процесса*. В течении этой встречи мы подведём итоги того, что мы выучили и что получил каждый участник группы, и как это может помочь ему в будущем.

Как эта программа может помочь вам?

Она может помочь вам разработать более позитивный взгляд на себя как человека, а также помочь вам отвергать негативные и неправильные мнения о душевных болезнях и негативное мнение о себе, которое вы могли приобрести.

Как эта программа работает?

Эта программа подразумевает еженедельные групповые встречи, в течении которых вы узнаете много нового о душевных болезнях и выздоровлении, о том, как определить и подвергнуть сомнению ложные идеи о душевных болезнях, и как развить более позитивное самомнение. Программа использует справочник, в котором есть напечатанные материалы для раздачи и упражнения, разработанные для продвижения участников в процессе обучения, но у вас также будет время обсудить ваши мнения и чувства. Вы получите наивысшую пользу от программы, если вы сможете прийти на каждую встречу, слушать без предубеждений, принимать участие, и пытаться применять то, что вы выучили в вашей жизни вне группы.

Нормы поведения в группе и ваши ожидания

Важно придти к соглашению о некоторых нормах и ожиданиях, для того, чтобы создать и поддерживать приятную атмосферу взаимоуважения, которая поможет участникам чувствовать себя комфортно в группе. Следующие нормы и ожидания, по нашему мнению, помогут создать приятную атмосферу взаимоуважения в группе. Давайте обсудим их.

1. Члены группы обязаны уважать конфиденциальные вопросы, которыми делятся участники группы, и не обсуждать их вне группы.
2. Члены группы всегда должны обращаться уважительно друг с другом, и пытаться не осуждать друг друга, и особенно, не говорить осуждающих вещей в группе.
3. Когда члены группы говорят, они должны следить за временем, чтобы предоставить всем шанс высказаться.
4. Члены группы должны попытаться отказаться от предубеждений, когда они слушают информацию своих товарищей по группе.
5. Члены группы, которые захотят принять участие в группе, должны будут посещать регулярно, приходить вовремя, и уведомить ведущего, если по какой-либо причине вынуждены пропустить встречу.

Сейчас мы начнём процесс знакомства с собой и друг с другом.

Упражнение 1:

Подумайте несколько минут и выполните следующее задание. Опишите себя так, как вы воспринимаете себя в настоящий момент.

Упражнение 2:

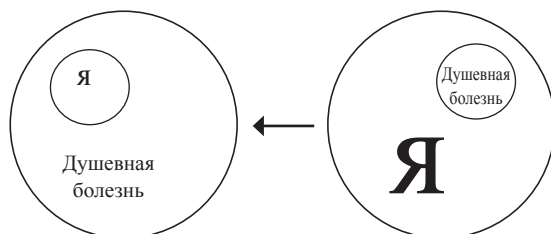
Подумайте в течении нескольких минут и выполните следующее задание. Опишите на предоставленной странице ваши мысли и чувства относительно вашей душевной болезни и психиатрического лечения.

Упражнение 3:

Подумайте несколько минут и выполните следующее задание. Попробуйте описать связь между собой и вашей болезнью. Например, чувствуете ли вы, что болезнь определяет большую часть вашей личности? Думаете ли вы, что стиль вашей жизни в данный момент – это результат болезни? Насколько болезнь определяет вас?

Человек и болезнь

Путь к исцелению.



Первый круг в диаграмме сверху показывает, как люди с поставленным диагнозом душевной болезни часто чувствуют, что болезнь “правит” и становится их первичной самоидентификацией, уменьшая и оставляя очень мало места для других важных ролей, которые они играют в жизни (друг, родитель, работник, атлет, волонтер, и тд.) и не кто-то, кто представляет собой всего лишь диагноз. Мы знаем, что стигма способствует уменьшению других важных ролей в жизни человека, особенно когда речь идёт о человеке с душевной болезнью, часто люди ошибочно определяют их как “больных”.

Упражнение на дом:

1. Вам стоит взять копию этого упражнения домой, или в любое другое место, и просмотреть то, над чем мы работали.
2. Вы можете поделиться этим с вашим партнёром, другом, членом семьи, терапевтом или кем-то ещё, чтобы рассказать им о появившихся у вас после встречи мыслях и чувствах. Например – что важно для меня, из того, что я написал? Что важно для меня в отклике, который я получил? Что я узнал о себе в ходе встречи? Было ли в этом что-то новое или неожиданное?

Часть 2:

Психо-образование в сфере душевного здоровья.

встречи 3-5)

В этом разделе мы сконцентрируемся на трёх темах:

1. Изучение основных понятий, включая стигму и само-стигму.
2. Обсуждение распространённых мифов и ошибочных идей о душевной болезни, которые появляются у некоторых людей, и презентация фактов, которые ставят их под сомнение.
3. Обсуждение – когда и кому стоит рассказывать о моём диагнозе?

Стигма и само-стигма

Понятие стигмы относится к негативным и неверным верованиям, которые люди приписывают членам некоторых групп или отдельным личностям. Например, “Все блондинки – дуры”, “Всем врачам всё равно”, “Все старики – злые и только жалуются”, “Вся молодёжь – нахалы”. Как вы видите из примеров, эти мнения об этих группах, принимаемые за правду, - негативны, и могут породить негативные ощущения (как например, страх, отвращение, пренебрежение) и негативное поведение – (отторжение, неодобрение, дискриминация).

Часть проблемы стигматизации – эти негативные мнения, чувства и поступки направлены против людей, всего лишь из-за того, что они обладают какими-либо признаками (блондинка, юноша, старик), без учёта того, кто же этот человек на самом деле. Классический пример этого – то, как люди с проказой и другими болезнями были отторгаемы и отринуты обществом во время ранних периодов в истории.

Несмотря на то, что осознание и понимание душевных болезней улучшается со временем, исследования показывают, что многие в современном обществе всё ещё держатся стигмационных представлений о душевной болезни, и могут проявлять дискриминацию в отношении. Например, работодатели намного реже предложат работу тому, кто на самом деле, или по их мнению, страдает от душевной болезни. Такая дискриминация противозаконна, но продолжает иметь место в обществе.

Само-стигматизация происходит, когда человек, принадлежащий к стигматизируемой группе, принимает эти стереотипы как правду. Принятие негативных стереотипов, направленных против группы, к которой вы принадлежите, может причинить сильную боль, приводя к чувству неполноценности и безнадёжности. Несмотря на то, что переживание само-стигматизации – глубоко личное и частное, важно подчеркнуть, что само-стигматизация возникает из-за стигмы, существующей в обществе.

На следующей странице вы найдёте 3 примера стигматизации, с которой сталкиваются люди с душевной болезнью.

- *Всё, что я знал – это стереотипы, которые я видел по телевизору или в фильмах. Для меня, душевная болезнь означала Др. Джекилл и Мистер Хайд, психопаты – серийные убийцы, психушки, придурки, шизики, психи, помешанные, смирительные рубашки и буйно-помешанные. Это было всё, что я знал о душевнобольных, и меня привело в ужас известие профессионалов о том, что я один из них.*
- *Одна подружка отказалась видеть меня, когда я вышел из больницы. Она сказала, что не видит во мне потенциала, и что у меня нет будущего. Мне было ужасно стыдно, и я почти поверил ей. Теперь я более переборчив в том, кому я рассказываю о моей болезни. Это должно быть необходимо для разговора, или я чувствую, что могу доверять тому, с кем разговариваю. (Вейнгартен, 1997)*
- *Я представлял себя, к сожалению, довольно точно, как кого-то, кто страдает от серьёзной душевной болезни, и исходя из этого относил себя к тому, что я называл “отбросами общества”. Я мучил себя постоянной и повторяющейся мыслью о том, что людям, с которыми я встречаюсь, даже полным незнакомцам, я не нравлюсь, и что они хотели бы, чтобы душевнобольные вроде меня не существовали. Из-за этого я делал такие вещи, как например стоял в стороне от других людей на автобусной остановке, и прятался согнувшись в самых дальних углах вагонов метро. Думая о себе как об отбросах, я даже спускался с тротуара, высказывая таким образом, по моему мнению, уважение тем, кто выше меня на социальной лестнице. Эта группа, конечно же, включала в себя всех прочих людей.*

Что общего в этих 3 примерах? Какие ещё чувства у вас возникли после прочтения?

Стигма в повседневной жизни.

Исследования показали, что стигматизация диагностированных душевнобольных широко распространена и часто встречается. Наиболее распространённые стереотипы включают в себя мнения о людях с душевной болезнью как об опасных, непредсказуемых, неспособных.

В результате, люди часто демонстрируют спектр негативных эмоций по отношению к душевнобольным, как например злость, раздражение, тревожность и страх. Кроме того, люди часто дискриминируют душевнобольных, например, отказывая им в съёме квартиры или не допуская их к рабочим должностям.

Можете ли вы описать опыт того, когда кто-то проявил негативные эмоции по отношению к вам всего лишь из-за того, что у вас диагностирована душевная болезнь?

Можете ли вы описать ваш опыт того, когда кто-то дискриминировал вас всего лишь из-за того, что у вас диагностирована душевная болезнь? Что этот человек сказал или сделал?

Мифы о душевных болезнях

Стигма может причинять боль, особенно если те, кто стигматизирует, обладают статусом и властью (как например, работодатель, хозяин жилплощади или полицейский). Осознание стигмы и отрицание её может помочь. Для того, чтобы отрицать эти стигматизирующие мнения, необходимо знать факты, доказывающие, что эти мнения ложны.

Примеры на следующей странице иллюстрируют некоторые из этих мифов, (или ошибочных мнений), которые часто присутствуют у людей в отношении душевнобольных. Некоторые из этих мифов распространяются через средства массовой информации (газеты, телевидение, интернет, фильмы). Эти представления могут влиять на то, как люди с диагностированной душевной болезнью думают о себе. Изучение фактов о душевной болезни подвергает сомнению мифы и придаёт силы больным.

Какие распространённые представления о душевной болезни, имеющиеся в обществе, знакомы вам?

Здесь приведены некоторые “мифы” (или ошибочные представления) о душевных болезнях, (включая шизофрению), за которыми следуют факты:

Миф №1: душевнобольные агрессивны.

Факт: Исследования подтверждают, что абсолютное большинство людей с душевной болезнью не агрессивны. Большинство агрессивных людей не страдают от психических расстройств, и большинство душевнобольных не агрессивны.

Наличие душевной болезни не обязательно увеличивает риск насилия, но напротив, испытывание специфических симптомов, как например, параноидальных мыслей или слуховых галлюцинаций с командами (слышание голосов, повелевающих причинить боль другим), может увеличить его. Как и у всех прочих людей, риск насилия возрастает при активном употреблении наркотиков или алкоголя. Наконец, стоит отметить, что душевнобольные имеют гораздо больший шанс пострадать от насилия, чем вести себя агрессивно.

Миф №2: Люди с душевной болезнью не могут работать.

Факт: Исследования показывают, что люди с душевной болезнью могут работать, возможно, выполняя любую работу, для выполнения которой у них имеется соответствующая квалификация. Люди с душевной болезнью могут и работают в качестве врачей, юристов, учителей, психологов, социальных работников, программистов, и т.д. Конечно же, душевная болезнь представляет много препятствий к выполнению этих видов работ, но возможность работы даже не подвергается сомнению.

Миф № 3: От душевной болезни невозможно выздороветь.

Факт: Исследования показывают, что многие выздоравливают от душевной болезни. Многие люди либо избавляются от симптомов совсем, либо могут управлять симптомами с помощью лечения так, что симптомы не предотвращают нормальное течение жизни.

Многие исследования, проведенные по всему миру, показывают, что большинство людей с серьёзной душевной болезнью со временем испытывают улучшение в своём самочувствии. Многие люди, вне зависимости от того, испытывают ли они симптомы, могут жить полной и лично значимой жизнью несмотря на, и далеко превосходя все ограничения душевной болезни.

Миф №4: Люди, у которых диагностирована душевная болезнь, всегда находятся вне связи с реальностью.

Факт: Многие люди, страдающие даже от тяжелейших душевных болезней, находятся в связи с реальностью чаще, чем вне связи с ней. Многие люди тихо переносят симптомы душевной болезни, без того, чтобы показать какие-либо признаки болезни окружающим.

Иногда бывает трудно игнорировать мнения окружающих, даже если они ошибочны. Как, по вашему мнению, некоторые из этих мифов о душевных болезнях могут повлиять на мнение человека о себе? Назовите некоторые из них.

Случается ли вам думать о себе негативно из-за таких или подобных им мифов о душевных болезнях?

Само-стигматизация

До того, как мы обсудим само-стигматизацию, нам важно подчеркнуть, что причины само-стигматизации – в обществе. Если бы не существовало стигмы в обществе, не существовало бы и само-стигмы. Итак, человек, страдающий от само-стигматизации *не виноват в ней*.

Понятие “само-стигматизация” относится к процессу, в котором люди постепенно принимают на веру стигматизирующие мнения общества, и начинают думать о себе негативно, часто так же, как к ним относится общество.

Если бы люди не испытывали стигматизацию изначально, они не были бы подвержены принятию стигматизирующих мнений и предрассудков как правды о себе.

Как вы думаете, случалось ли вам испытывать само-стигматизацию?

Каково влияние само-стигматизации?

Исследования показали, что само-стигматизация имеет большое влияние на многих людей. Когда человек принимает на веру негативные и стигматизирующие мнения общества, как правду, он обычно относится к себе негативно. Они испытывают меньше надежды, низкую самооценку и уверенность в себе, и стремятся избежать общения с другими людьми.

Каждый ли человек с душевной болезнью испытывает само-стигматизацию?

Нет. Несмотря на то, что исследования показывают, что само-стигматизация довольно распространена, не каждый человек, испытывающий стигматизацию, развивает само-стигматизацию. Многие люди с душевной болезнью знают о распространённых стереотипах и предрассудках, но могут их отрицать. На самом деле, многие люди раздражаются от предрассудков и выражают справедливый гнев. Эти люди могут направить эти ощущения в действия, как например, активизм и взаимопомощь с целью улучшить жизнь других потребителей с душевной болезнью.

Можно ли изменить само-стигматизацию?

Ответ – решительно да. Исследования показывают, что многие люди могут изменить своё мнение о себе и придумать новые, более сбалансированные способы думать о себе, и это позволит им чувствовать больше надежды и уверенности в завтрашнем дне. Эти изменения в мышлении также относятся к улучшению качества жизни. В следующей части нашей программы (когнитивная реконструкция), мы изучим способы изменить своё мнение о себе.

Рассказ о наличии душевной болезни.

Хорошо известно, что один из эффектов стигматизации – то, с какой неохотой люди делятся своей историей борьбы с душевной болезнью, и предпочитают прятать болезнь из-за возможных рисков “выхода из подполья”. Решение о том, рассказывать ли об этом, сугубо личное, сложное, и включает в себя множество соображений. Мы обсудим само-раскрытие вкратце, чтобы члены группы смогли принять собственное решение о том, будут ли они рассказывать окружающим о наличии душевной болезни, и когда.

Возможные выгоды рассказа о диагнозе.

1. Облегчение и облегчение от груза секретов, и высвобождение энергии и личных ресурсов, ранее уходивших на поддержание секретности.
2. Когда раскрытие происходит с нужным человеком, оно производит позитивные общественные результаты, как например, поддержка, в корне отличающаяся от изначального страха отторжения и обвинения.
3. Раскрытие может подтолкнуть других людей к рассказу о похожих трудностях, которые, в свою очередь, могут увеличить существующую группу поддержки.
4. Раскрытие собственной борьбы с душевной болезнью может помочь человеку получить поддержку в то время, когда он в этом нуждается. (от членов семьи, которые не знали о болезни, от работодателя на работе, и т.д.)
5. Рассказ личной истории может придать сил и помочь освободиться от чувства вины и стыда.

Во многих случаях люди описывают процесс раскрытия как важный шаг на пути к выздоровлению. К тому же, рассказ о наличии душевной болезни помогает стереть стигмы, так же как контакт с людьми с душевной болезнью помог уменьшить стигму среди членов общины.

Возможные недостатки раскрытия:

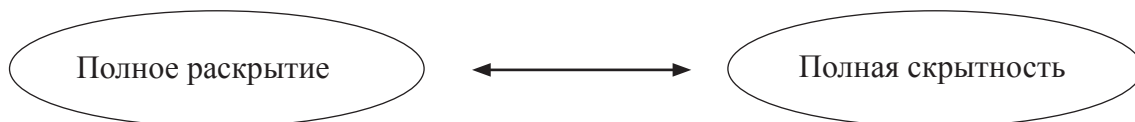
Несмотря на наличие возможных достоинств у самораскрытия, существуют также возможные недостатки.

1. Потеря поддержки семьи, друзей, работодателей и сотрудников в результате раскрытия. Стигма и невежество всё ещё существуют в нашем обществе, заставляя некоторых людей держать дистанцию, избегать и бояться людей с душевной болезнью.
2. Негативные последствия для возможностей проживания или статуса работника.

Контролируемое раскрытие.

Многие люди используют что-то, что называется “контролируемое раскрытие”, что означает, что нужно хорошо подумать о том, кому, когда, где и насколько человек раскрывается в отношении наличия душевной болезни.

На шкале, определяющей уровень раскрытия, где бы вы поместили себя?



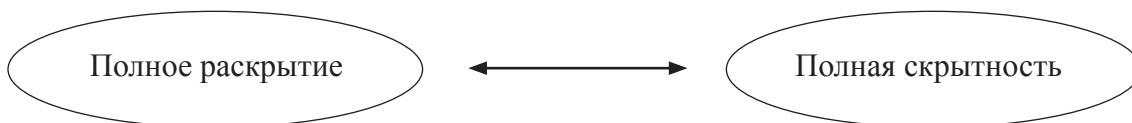
Кто те люди, с которыми вы выбираете поделиться тем, что вы боретесь с душевной болезнью (члены семьи, друзья, соседи, коллеги, кто-нибудь другой)?

Что привело к тому, что вы решили поделиться с этими людьми?

Не могли бы вы поделиться случаем, когда вы выбрали рассказать кому-нибудь о вашей болезни? Как этот опыт повлиял на ваши мысли и чувства? Как это повлияло на будущие решения, касающиеся того, будете ли вы рассказывать людям о своей болезни?

Не могли бы вы рассказать об одном случае, когда вы выбрали не рассказывать кому-то о своей болезни? Как этот опыт повлиял на ваши мысли и чувства? Как это повлияло на будущие решения, касающиеся того, будете ли вы рассказывать людям о своей болезни?

Насколько вам удобно в той точке шкалы раскрытия, где вы поместили себя? Хотели бы вы сменить позицию? Где бы вы хотели находиться на этой шкале в будущем?



Часть 3:

Психо-образование в сфере душевного здоровья.

Встречи 6-12

Мышление и чувство:

Итак, мы обсудили некоторые представления, имеющиеся в обществе о душевных болезнях, и то, как многие из них ошибочны и основаны на мифах. Мы сейчас обсудим то, как то, что мы думаем о себе влияет на наши чувства к себе, и то, как эти мысли и чувства влияют на нашу жизнь. Прежде, чем мы обсудим, какое отношение это имеет к стигме, мы поговорим о наших эмоциях, и том, как эти эмоции могут меняться в зависимости от мыслей, которые присутствуют у нас одновременно с этим.

Виды чувств:

Люди испытывают различные чувства, или эмоции. Эти чувства могут появиться в один момент, и меняться в течении дня. Иногда люди замечают свои чувства, и иногда они остаются для них незаметными.

Приведите пример видов чувств, которые люди испытывают.

Давайте обсудим, откуда берутся эти чувства. Человеческие чувства часто связаны с ситуациями, в которых они находятся в жизни. В результате, многие люди считают, что ситуации или события *вызывают* чувства. Однако, то, чего люди обычно не замечают, это то, что обычно мысль предшествует чувству. Другими словами, одна и та же ситуация может привести к разным чувствам, в зависимости от того, какими мыслями сопровождается эта ситуация.



Мышление и чувства: в чём разница?

Иногда бывает трудно различить мысли и чувства. Поэтому, важно рассмотреть некоторые типы мыслей, которые обычно сопровождаются определёнными чувствами. Ниже приведены некоторые часто встречающиеся мысли, сопровождающиеся негативными чувствами.

Часто встречающаяся мысль: “Что-то плохое обязательно случится”.

Какие чувства могут сопровождать такую мысль?

Почему вы считаете, что эта мысль приведёт к чувствам, которые вы упомянули?

Часто встречающаяся мысль: “ко мне относятся несправедливо”.

Какие чувства могут сопровождать эту мысль?

Почему вы считаете, что эта мысль приведёт к чувствам, которые вы упомянули?

Часто встречающаяся мысль: “Всё будет хорошо”.

Какие чувства могут сопровождать эту мысль?

Почему вы считаете, что эта мысль приведёт к чувствам, которые вы упомянули?

Та же ситуация, разные мысли:

Примеры

Давайте посмотрим на два примера того, как одна и та же ситуация может вызвать разные мысли и чувства:

Дима хотел поболтать с кем-нибудь и позвонил подруге. Подруга сказала, что ей некогда разговаривать – сегодня она слишком занята. Дима повесил трубку, и подумал: “я не нравлюсь ей – я не нравлюсь никому”.

Как, по вашему мнению, Дима будет чувствовать себя в подобной ситуации?

Как, по вашему мнению, Дима поведёт себя в данной ситуации?

И вот другая версия:

Дима хотел поболтать с кем-нибудь и позвонил подруге. Подруга сказала, что ей некогда разговаривать – сегодня она слишком занята. Дима повесил трубку, и подумал: “Обычно у неё есть время разговаривать, наверное, она очень занята, или просто у неё плохой день. Я не должен принимать это на свой счёт, и могу позвонить кому-нибудь ещё”.

Как, по вашему мнению, Дима будет чувствовать себя в подобной ситуации?

Как, по вашему мнению, Дима поведёт себя в данной ситуации?

Как вы видите из этих примеров, часто мысль, а не ситуация, влияет на то, что мы чувствуем.

Давайте посмотрим на другой пример того, как мысли влияют на чувства:

Света сдала пробный экзамен на курсе GED.¹ Она получила более высокую оценку, чем раньше, на первом пробном экзамене, но всё же не прошла. Она подумала: “Всё, я никогда не сдам. Я не пригодна к этому, и должна прекратить попытки”.

Как, по вашему мнению, Света будет себя чувствовать в такой ситуации?

Как, по вашему мнению, Света поведёт себя в этой ситуации?

1. Подготовка к выпускным экзаменам в Америке (прим. перев.)

И вот альтернативная версия:

Света сдала пробный экзамен на курсе GED.² Она получила более высокую оценку, чем раньше, на первом пробном экзамене, но всё же не прошла. Она подумала: “ Я продвигаюсь вперёд, и наверняка сдам в следующий раз. Рим тоже не за один день построили”.

Как, по вашему мнению, Света будет себя чувствовать в такой ситуации?

Как, по вашему мнению, Света поведёт себя в этой ситуации?

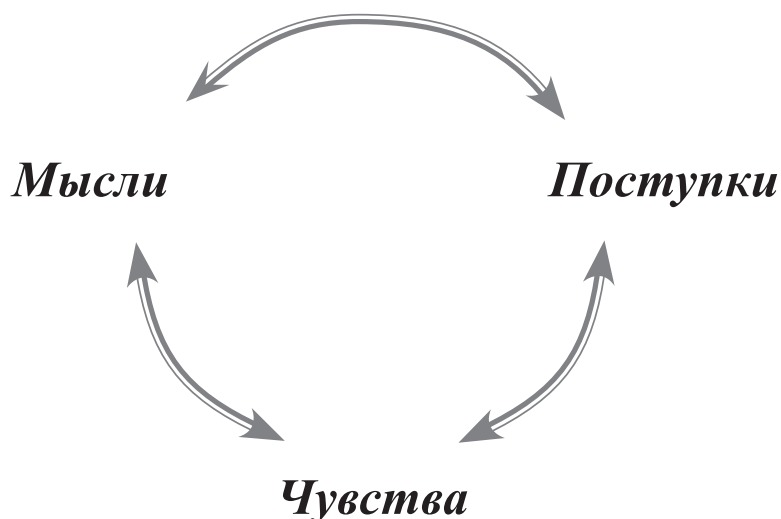
Как вы видите из этих примеров, ситуация может быть идентичной, но мысли, которые возникают у людей, могут привести к совершенно разным чувствам. Разные мысли о той же ситуации могут заставить людей чувствовать себя по-разному. Затем, различные чувства заставляют людей вести себя по-разному. Негативные пути мышления с большей вероятностью приведут к негативным эмоциям, как например, грусть, злость, страх. Эти эмоции, в свою очередь, влияют на то, как люди поступают, повышая вероятность того, что они сдадутся и преестанут пытаться чего-то добиться, или просто избегать ситуации, которая их огорчила. Позитивные пути мышления с большей вероятностью приведут к более позитивным чувствам и действиям.

2. Подготовка к выпускным экзаменам в Америке (прим. перев.)

Мысли-чувства-поведение

Как мы видели, наши мысли о ситуации влияют на то, что мы чувствуем. То, как мы чувствуем, также влияет на то, как мы ведём себя в конкретной ситуации. Часто мы можем влиять, но не контролировать других людей и ситуации, в которых мы оказываемся. Однако, мы можем контролировать то, как мы думаем о ситуации и объясняем её. Другими словами, мы можем изменить тип мыслей, которые возникают у нас в связи с ситуациями. В нескольких следующих сессиях мы сосредоточимся на изменении того, как мы думаем о вещах.

Изменение того, как мы думаем о вещах называется когнитивной реконструкцией (КР).



Давайте рассмотрим ещё один пример того, как это работает, учитывая как позитивные, так и негативные примеры мышления. Давайте представим, что работающий человек опаздывает на работу.

<i>Негативный цикл</i>	<i>Позитивный цикл</i>
<p><u>:Мысли</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • "Мой день испорчен". • "О том, чтобы идти на работу сегодня можно забыть". • "Мой начальник сочтёт меня неудачником". 	<p><u>:Мысли</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • "Я могу научиться чему-то из-за того, что случилось сегодня, чтобы это больше не повторилось". • "Самое главное – всё-таки придти, что бы не подвести начальника" • "Я плохо сделал, но это не конец света".
<p><u>Чувства:</u> Безнадёжность, поражение</p>	<p><u>Чувства:</u> Решительность, оптимизм</p>
<p><u>Поведение:</u> вернуться в кровать.</p>	<p><u>Поведение:</u> позвонить начальнику и предупредить об опоздании. Запланировать действия, которые предотвратят будущие опоздания.</p>

Обратите внимание, ситуация та же в негативном и в позитивном цикле. Однако интерпретация и сопутствующие мысли о ситуации различны для каждого цикла.

Самоанализ.

Можете ли вы вспомнить недавнюю ситуацию когда то, как вы думали об этой ситуации, или о себе или о других людях, помешало вам достичь чего-либо? Например, вы подвергли сомнению вашу способность работать (мысль), и огорчились так, что побоялись искать работу или придти на собеседование по поводу обучения работе (чувства). Или возможно, вы подвергли сомнению вашу возможность подружиться с кем-то или начать новые отношения (поведение)?

Пожалуйста, опишите ситуацию.

Какие мысли возникли у вас в этой ситуации?

Какие чувства возникли у вас в этой ситуации?

Как вы повели себя (поведение) в этой ситуации?

Как бы вы могли подумать по-другому сегодня?

Стигма и мышление.

Как мы уже знаем, существуют некоторые стигматизирующие представления, имеющиеся в обществе о людях с душевной болезнью. Эти представления могут влиять на мнение людей с диагностированной душевной болезнью о себе. Некоторые примеры, которые нам попались:

“Душевнобольные никогда не могут выздороветь и жить продуктивной жизнью в обществе”.

“Люди с душевной болезнью опасны и им нельзя доверять.”

“Душевнобольные беспомощны и не могут принимать решения сами для себя”.

То, как мы думаем о себе, часто попадает под влияние мнений других людей о нас. Как вышеупомянутые представления влияют на самомнение людей? Давайте подумаем о некоторых видах этого влияния:

Некоторые часто встречающиеся мысли, которые были навеяны стигматизацией:

“Я ощущаю, что не подхожу обществу”.

“Я чувствую, что я не такой же достойный человек, как те, у кого нет душевной болезни.”

“Я разочарован в себе из-за моей душевной болезни.”

Самостигматизация и поведение.

Мы уже видели, что мысли влияют на то, какие чувства у нас появляются, а наши чувства влияют на то, какие поступки мы совершаем (поведение). Если мы впускаем в себя мысли, попавшие под влияние стигматизирующих представлений, часто это приводит к таким чувствам, как *грусть*, *страх*, или даже *безнадёжность*. **Какие действия или поступки могут быть вызваны само-стигматизирующими мыслями? Давайте подумаем о возможных примерах этого:**

Нам известно из исследований, что само-стигматизация может привести к тому, что человек будет питать меньше надежд, и у него будет низкая самооценка. Мы также знаем, что заниженные надежды и самооценка могут привести человека к усиленной изоляции и отдалению от других людей, и иногда к тому, что он будет избегать действий, в которых он заинтересован из-за опасений о том, что подумают другие люди.

Негативные пути мышления

Мы уже обсудили то, как мысли влияют на чувства, и рассмотрели некоторые примеры того, как это происходит. Сейчас мы поговорим о некоторых распространённых путях мышления, которые могут привести к неприятным чувствам, как например, страх, злость, или грусть. Несмотря на то, что иногда все думают таким образом, само-стигматизация также может привести к тому, что люди будут думать именно так. Ниже вы найдёте список нескольких из этих типичных путей мышления с примерами.

1. Мышление по типу: “всё или ничего” (экстремальное видение мира): Когда люди думают таким образом, они видят мир чёрно-белым, и не оставляют места для компромисса.

Пример: Человек спёк прекрасный пирог замечает недостаток в глазури, и решает, что торт погиб. В результате, он разочарованно выбрасывает пирог и начинает сначала.

Пример само-стигматизации: Человек, у которого была диагностирована душевная болезнь, получает чек по инвалидности. Несмотря на то, что она живёт независимо, и заботится о своих потребностях сама, она не верит, что она сможет пойти работать и учиться. Она думает: “Я либо здорова, либо инвалид, нельзя же быть и тем, и другим одновременно. Если правительство признаёт меня инвалидом, значит я не могу работать или учиться.”

2. “Катастрофизация” (ожидание наихудшего): Когда люди это делают, они действительно думают, что произойдёт наихудшее, несмотря на то, что в действительности, это не очень вероятно.

Пример: Физически здоровый человек чувствует боль, и решает, что у него, наверное, инфаркт. В результате, он очень напуган.

Пример само-стигматизации: Человек, у которого была диагностирована душевная болезнь, приглашён другом на сбор друзей. Она думает: “Зачем мне идти? Я никому не нравлюсь, люди злые, и обидят меня, если я попытаюсь заговорить с ними”.

3. “Ментальный фильтр” (видеть только плохое и игнорировать позитивное). Когда люди думают таким образом, они отфильтровывают всё позитивное и сосредотачиваются на негативном. В результате, они не видят картинку целиком.

Пример: Человек, ищущий квартиру замечает граффити на одной из стен района, и решает, что это плохой район. Однако, он игнорирует красивые магазины и парк с играющими детьми. В результате он решает, что он не заинтересован в том, чтобы посмотреть квартиру.

Пример само-стигматизации: Человек, у которого была диагностирована душевная болезнь, сумел преодолеть проблемы злоупотребления алкоголем или наркотиками, и бездомность. Но, когда он думает о своей жизни, он думает, “Я всегда был неудачником, с тех пор как заболел душевной болезнью. Ничего не шло так, как должно было.”

4. “Этикетирование” (прикрепление “этикеток” вместо того, чтобы сосредоточиться на фактах). Когда люди думают таким образом, они используют очень широкое, осуждающее слово, вместо того, чтобы сфокусироваться на фактах.

Пример: Человек был вовлечён в аферу и потерял деньги. Он думает: “Я идиот!”, вместо: “ Я слишком доверчив”.

Пример само-стигматизации: Человек, у которого была диагностирована душевная болезнь, который обычно спокоен, испытывает вспышку гнева в день, когда она переживала тяжёлый стресс. Она думает: “ Я непредсказуема и не контролирую себя. Мне нельзя доверять никакой ответственности.”

Негативное мышление—письменное упражнение.

Цель: Цель этого упражнения – помочь вам опознать ошибки мышления, которые свойственны вам, или которые вы испытываете.

Инструкции: Запишите пример каждой из нижеприведенных ошибок мышления из каких-нибудь недавних событий в вашей жизни. Если вы не можете ничего припомнить, это не важно, но постарайтесь вспомнить как можно больше.

Мышление по типу “Всё или ничего” (дихотомическое, или чёрно-белое видение мира):

Катастрофизация (ожидание наихудшего):

Ментальный фильтр (видение только негативного и игнорирование позитивного).

“Этикетирование” (прикрепление “этикеток” вместо того, чтобы сосредоточиться на фактах).

Альтернативные методы мышления.

Теперь, когда мы видели как наше мышление может иметь негативный уклон, давайте посмотрим, как мы можем дать ответ негативным мыслям, которые у нас возникают и научиться думать иначе.

Для каждого негативного типа мышления, который мы определили, существуют позитивные альтернативы.

Помните, что то, что мы думаем, влияет на то, как мы чувствуем и ведём себя, так что смена путей мышления может изменить чувства и поведение в лучшую сторону. “Когнитивная реконструкция” – это приобретение умения думать по-другому.

Мы начнём изучать и практиковать пути, которые помогут вам задуматься о других, менее негативных, способах мышления о различных ситуациях. Здесь приведены специальные методы, которые можно использовать для того, чтобы найти позитивные методы мышления и избежать негативных путей. Мы рассмотрим, как каждый из них может помочь придумать альтернативные пути мышления для одной и той же негативной мысли.

Стратегия 1: “Будь учёным”.

Анализируйте доказательства для этой мысли.

Когда вы используете этот метод, вы анализируете доказательства в пользу этой мысли с известной мерой равнодушия, как если бы вы были детективом или учёным, пытающимся прийти к заключению, используя имеющуюся информацию и доказательства.

Пример: “Я всегда был неудачником, с тех пор, как я заболел душевной болезнью. Ничего не получилось так, как должно было бы.”

Какие доказательства?: “Тот факт, что я живу независимо, забочусь о моих обязанностях, и редко теряю контроль. Эти доказательства не поддерживают теорию того, что я неудачник.”

Стратегия 2: “Воспользуйтесь собственным советом”

Подумайте о том, как друг, или кто-то ещё, кому вы доверяете, посмотрел бы на эту ситуацию, или как бы вы смотрели на друга, который проходит через это.

Иногда, легче задуматься о ситуации независимо, если вы подумаете об этом с точки зрения друга, или как бы вы смотрели на это, если бы друг должен был преодолеть трудности, с которыми приходится бороться вам.

Пример:

Мысль: “Я всегда был неудачником, с тех пор, как я заболел душевной болезнью. Ничего не получилось так, как должно было бы.”

Что бы сказал друг?: “Он бы сказал мне не судить себя так строго. Он бы сказал, что я должен посмотреть на мои достижения, и рассмотреть всё целиком, а не только какие-то детали. Он мог бы сказать: уже всё идёт на поправку, и всё будет ещё лучше, если я продолжу работать над этим.”

Стратегия 3: “Зона неподсудности”.

Постарайтесь придумать другие слова, чтобы описать себя или ситуацию. Придумайте слова, которые более правильны и менее осуждающие.

Пример:

Мысль: “Я всегда был неудачником, с тех пор, как я заболел душевной болезнью. Ничего не получилось так, как должно было бы.”

Другими словами: “Я не неудачник. Более правильным было бы сказать, что некоторые вещи не пошли так, как я бы хотел, в то время как другие удались. Но это относится к большинству людей.”

Перед вами таблица, которую можно скопировать и взять домой. Она суммаризует эти три стратегии.

"Стратегия 1 : "Будьте учёным	Анализируйте доказательства в пользу этой мысли, и выясните или доказательства поддерживают её.
Стратегия 2:" Воспользуйтесь "собственным советом	Подумайте о том, как друг или какой-нибудь другой человек, которому вы доверяете, посмотрел бы на эту ситуацию, или как бы вы посмотрели на неё, если бы в ней находился ваш друг.
"Стратегия 3 "Зона неподсудности	Постарайтесь придумать другие слова, чтобы описать себя или ситуацию. Придумайте более подходящие и менее осуждающие слова.

Альтернативные пути мышления – упражнение.

Вернитесь к странице “Негативное мышление – письменное упражнение”, которую вы заполнили раньше. Выберите одну из негативных мыслей, которую вы записали, и попробуйте придумать альтернативные методы восприятия, используя подходы, описанные в предыдущем параграфе.

Негативная мысль:

Стратегия 1: “Будьте учёным” *Какие доказательства поддерживают правоту негативной мысли и какие – опровергают её?*

Стратегия 2: ” Воспользуйтесь собственным советом” *Подумайте о том, как бы вы рекомендовали другу взглянуть на ситуацию, или что бы друг посоветовал вам?*

Стратегия 3: “Зона неподсудности”: *Постарайтесь придумать другие слова, чтобы описать себя или ситуацию. Придумайте более подходящие и менее осуждающие слова.*

Альтернативные пути мышления – упражнение на стигму

Теперь, давайте подумаем о негативной мысли, основанной на стигматизирующих представлениях, которые нам могут иногда представляться верными, потому что они повторяются так часто, в средствах массовой информации и другими людьми. Стигматизирующее представление таково: “Душевнобольные никогда не могут выздороветь и жить продуктивной жизнью, как часть общества.” Негативная мысль: “У меня душевная болезнь, и я никогда не смогу выздороветь и жить продуктивной жизнью, как часть общества.” Давайте воспользуемся нашими методами мышления для того, чтобы придумать новые способы рассмотреть эту негативную мысль.

“Будьте учёным”: *Какие доказательства поддерживают правоту негативной мысли и какие – опровергают её?*

“Воспользуйтесь собственным советом”: *Подумайте о том, как бы вы рекомендовали другу взглянуть на ситуацию, или что бы друг посоветовал вам?*

“Зона неподсудности” : *Постарайтесь придумать другие слова, чтобы описать себя или ситуацию. Придумайте более подходящие и менее осуждающие слова.*

Изменение негативных мыслей или чувств с помощью позитивного самовнушения.

Ещё один метод изменения негативных мыслей – использование позитивного самовнушения. Можно думать более позитивным образом умышленно. С опытом, человек может развить новые, позитивные методы мышления. Так же, как развитие негативных мыслей может привести к ощущению грусти, злости или страха, позитивные мысли могут помочь человеку почувствовать себя лучше, спокойнее и более уверенно в себе. Процесс целенаправленного мышления в позитивной и поддерживающей манере называется самовнушением. Самовнушение – это как разговор с самим собой, или коучинг для себя.

Ниже приведены два примера того, как люди используют самовнушение для того, чтобы справиться с негативными ощущениями или для того, чтобы дать ответ негативным мыслям.

Таня проснулась в депрессии. Она чувствовала себя перегруженной всеми вещами, которыми она должна была заниматься. Она думала: “зачем мне вставать, мне никогда не становится лучше”. Затем она решила воспользоваться позитивным самовнушением, и подумала: “Я продвинулась далеко вперёд. Если я буду думать об одном дне каждый раз, всё улучшится ещё больше. А оставаться в постели – это мне точно не поможет”. Она встала с постели и начала свой день.

Давид пережил неприятные минуты в прошлый раз, когда воспользовался общественным транспортом. Группа молодых людей вела себя очень громко, и тогда его это очень огорчило. Ему было необходимо сесть в автобус для того, чтобы попасть на важную медицинскую проверку, но он волновался и хотел сообщить им, что заболел, чтобы не попасть в ту же ситуацию. Затем он вспомнил, что можно воспользоваться самовнушением. Он подумал: “Ну и что, если они кричат, это неприятно, но я должен попасть на проверку – я не могу позволить действиям

других людей остановить меня и не дать мне сделать то, что я должен сделать, чтобы позаботиться о себе." Он почувствовал, что успокоился, и смог сесть в автобус, чтобы попасть на проверку.

Позитивное самовнушение для стрессовых ситуаций

Ниже приведен список позитивных утверждений для самовнушения, которые могут помочь вам преодолеть стресс.

✓ если вы используете это ✓ если вы хотите использовать это

Я делаю всё, что могу		
Я могу оставаться спокойным, вне зависимости от того, что я чувствую		
Я знаю, что я в порядке, несмотря на то, что происходит		
Не волнуйся о мелочах. Всё – мелочи (почти всё).		
Эта неприятная ситуация скоро закончится.		
С видом на будущее, имеет ли это значение?		
Стоит ли это того, чтобы огорчаться?		
Я могу выдержать всё, что надо, ненадолго.		
Это возможность научиться чему-то или испробовать что-то новое.		
Я знаю, что я не беспомощен. Я могу принять необходимые меры для того, чтобы преодолеть эту трудную ситуацию, и сделаю это.		
Нет ничего страшного в том, чтобы ненадолго огорчиться.		
Не спеши... шаг за шагом.		
То что есть – это то, что есть.		
Это пройдёт, и в будущем произойдут лучшие вещи.		

Мои собственные позитивные утверждения:

Подсказка: Некоторые люди рассказывают, что есть стратегия, которая помогает им использовать позитивное самовнушение в повседневной жизни. Стоит написать себе записку, и держать её в доступном месте, например, в кошельке, или поместить её в заметное место, как например, на телефон или зеркало.

Негативное мышление в вашей жизни – упражнение.

Теперь, когда мы изучили некоторые стратегии для того, чтобы изменить негативное мышление, давайте попрактикуем использование этих умений для преодоления ситуаций, случающихся в нашей жизни.

Цель: *Это упражнение построено так, чтобы помочь вам поупражняться в когнитивно дизайн .*

Инструкции: Первая проблемная ситуация выдумана, но она может произойти на самом деле. Вторая проблемная ситуация – настоящая, которую вы недавно пережили, и должны будете записать.

№1 – придуманная проблема. Вы находитесь в магазине, где вы всегда делаете покупки. Вы замечаете кого-то, кто обычно дружелюбен и здоровается. Однажды, этот человек решает заговорить с вами, и вы *думаете* про себя: “Как же я могу разговаривать с этим человеком, когда я душевнобольной?”

Какой это негативный стиль мышления?

Как бы вы себя чувствовали, если бы так подумали в такой ситуации?

Что бы вы сделали (как бы себя повели), в результате таких мыслей и чувств?

Какой альтернативный путь мышления можно использовать в этой ситуации (используя “будь учёным”, Воспользуйся собственным советом”, или “зона неподсудности”)?

Какие утверждения (аффирмации) могут помочь вам подумать об этой ситуации по-другому?

1) _____

2) _____

№2 – опишите реальную ситуацию, когда вы почувствовали себя негативно по отношению к себе рядом с другими людьми.

Ситуация:

Какие мысли о себе приходили вам в голову, когда вы ощущали себя так?

Каков был ваш негативный стиль мышления?

Как вы себя чувствовали в то время, когда у вас возникали эти негативные мысли о себе?

Что вы сделали/ как себя повели в результате этих мыслей и чувств к себе?

Как можно отнестись к этой ситуации по-другому (используя подходы “будь учёным”, “Воспользуйся собственным советом”, или “Зона неподсудности”)?

Какие установки самовнушения могут помочь вам справиться с этой стрессовой ситуацией?

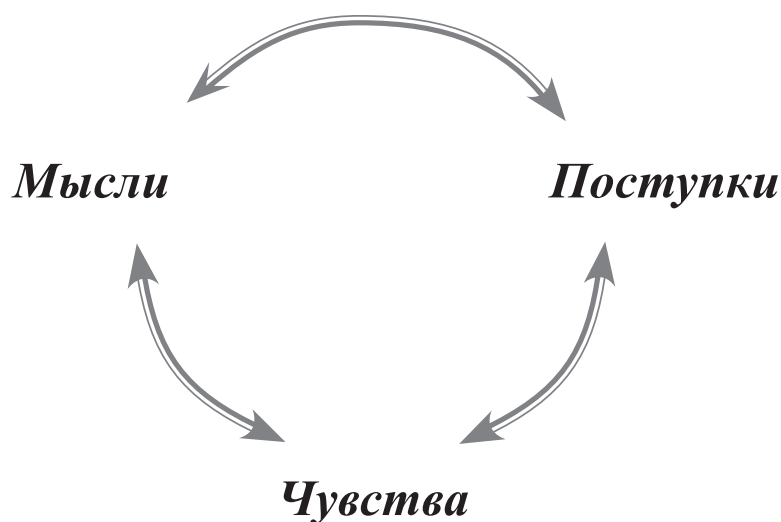
1) _____

2) _____

Подведение итогов:

Мы добрались до конца главы “Когнитивная дизайн “. Ниже приведено краткое изложение того, чему мы научились и над чем работали в этой главе.

1. То, как вы себя чувствуете, зависит от того, что вы думаете. То, что вы делаете, зависит от того, что вы чувствуете. Та же ситуация может быть рассмотрена по-другому, приведя к отличным ощущениям и действиям.
2. Самостигматизация влияет на то, как люди с диагностированной душевной болезнью думают о себе и о ситуациях в своей жизни.
3. Негативное мышление имеет некие шаблоны, как например “всё или ничего”, “катастрофизация”, “ментальный фильтр”, “приклеивание этикеток”.
4. Существуют стратегии, которые можно использовать для того, чтобы думать о ситуациях по-другому, как например, “будь учёным”, “Воспользуйся собственным советом”, или “Зона неподсудности”. Изучение утверждений позитивного самовнушения также может помочь.



Часть 4:

Нарративное улучшение.

(Встречи 13-19)

Если вы помните, мы начали с общего вступления, и рассмотрели то, как люди переживают отношение к себе. Затем, во второй части, мы сконцентрировались на мифах о душевных болезнях, и том, как они поддерживают стигматизацию и самостигматизацию. В третьей части мы рассмотрели негативное мышление, а также изучили и попрактиковали альтернативные методы мышления.

В этой части мы сосредоточимся на рассказе. Пересказ историй может быть сильнейшим методом взятия событий под контроль, объяснить происходящее, и соединить события, произошедшие со временем. Мы будем рассказывать истории по-очереди, будем давать и получать отклик по рассказанным историям. Часто бывает так, что возможность рассказать лично значимую историю может помочь человеку усилить своё самоосознание, помочь узнать и уменьшить самостигматизацию.

Упражнение 1:

Напишите историю о себе. Этот рассказ может быть о вашем прошлом, давнем или недавнем. Он может быть о единичном моменте или о периоде времени, как например, несколько лет из вашей жизни. Вы можете рассказать о чём-то, что произошло в старшей школе, или написать рассказ о себе и о тех годах, когда вы учились в старшей школе. Это может быть рассказ о радостном событии, может быть, о каком-либо достижении, или о грустном событии, как например, о смерти кого-то, кого вы любили. Но это должен быть рассказ о вас. Вы можете упомянуть других людей в вашем рассказе, но нам очень важно услышать именно о вас, том человеке, который видел эти события и описывает их.

Подсказки – как рассказывать

Иногда бывает трудно думать о том, как рассказать историю. Перед вами 6 разных идей, которые, как мы надеемся, направят вас в то время, как вы постараетесь рассказать вашу историю.

1. Нет единого “правильного” способа описать событие. Вы должны говорить так, как это имеет смысл для вас.
2. Каждый волен выбирать, как и с какой точки зрения рассказывать свою историю.
3. Истории могут быть рассказаны с нескольких точек зрения – и мы все свободны в нашем выборе таких точек, их исследовании, это стоит поощрять и принять как факт то, что ни одна из них не является “правильной”.
4. Истории, которые человек рассказывает о себе и о своей душевной болезни могут помочь им в процессе реабилитации, помочь им отрицать стигматизацию, и почувствовать связь с другими людьми.
5. У историй множество частей, и некоторые из них меняются со временем.
6. Истории часто включают в себя элементы того, что пошло не так, что-то, что получилось, что-то, что в порядке, приемлемо и не ошибочно, что-то, что изменилось или было утеряно, какие-то надежды и то, что необходимо совершить.

Как давать отклик по историям.

В то время, как вы размышляете, какие комментарии вы предложите тем, кто поделился своими историями, вы можете подумать что-то, что ответит на один или более из следующих вопросов:

1. Что наиболее заметно вам в истории, которую вы только что выслушали?
2. Так ли, что рассказчик пытается справиться с чем-то, и если да, как вы думаете, что это? Как именно он пытается справиться?
3. Изменилось ли что-то в его жизни? Что это, по вашему мнению?
4. Есть ли что-то, на что рассказчик надеется, и если да, то что это?
5. Что вы вынесете из этой истории?

Упражнение 2:

Истории о преодолении болезни:

Перед вами добавочные темы, по которым можно рассказать историю.

1. С тех пор, как началась ваша болезнь, что изменилось в вашей жизни, и что осталось по-прежнему.
2. Как ваша болезнь влияет на вашу жизнь, и как вы влияете на вашу болезнь.
3. Как ваша болезнь влияет на других людей, и как другие люди влияют на вашу болезнь.
4. Назовите что-то, что раньше давалось вам с лёгкостью, и теперь даётся с трудом. (Или: сильную или слабую сторону вашего характера, или ваши качества).
5. Назовите что-то, что вы надеетесь, произойдёт в вашей жизни.
6. Расскажите о процессе реабилитации.

Упражнение 3:

Истории о ваших сильных сторонах и успехах.

Расскажите историю из вашей жизни, которая концентрируется на ваших силах и успехах. Силы – это относится к тем вещам, о которых вы узнали, что можете их сделать, но возможно, и не подозревали, до того, как ваши возможности были поставлены под вопрос. Успехи – это может относиться к преодолению трудностей, которые противостояли вам, включая душевную болезнь, а также другие трудности, как например, злоупотребление алкоголем или наркотиками, преследования, травмы, бездомность, или проблемы со здоровьем. Опишите, как вы сумели преодолеть препятствия, и что вы узнали о себе в процессе. Если это уместно, расскажите, какие надежды и мечты появились у вас в результате этих переживаний.

Подведение итогов.

В этой последней части мы рассмотрим тот путь, который мы прошли в этой группе, чему мы научились здесь, и что мы возьмём с собой.

Следующее упражнение идентично тому, которое мы провели в самом начале этой группы.

Опишите себя так, как вы есть, в этот момент жизни.

Опишите ваши мысли и чувства по отношению к болезни и психиатрическому лечению.

Опишите отношения между вами и болезнью.

А также, опишите, на что вы надеетесь для себя в будущем.

Теперь, если хотите, посмотрите на ваш ответ на эти же вопросы, который вы дали на самой первой встрече, и сравните с тем, что вы написали сейчас.

Задумайтесь о следующих вопросах:

1. Есть ли разница между тем, что вы написали тогда и сейчас? Если да, то в чём она?
2. Какой путь вы прошли с начала группы и до этого момента?
3. Что вам помогло, и что затруднило ваши изменения?
4. Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы “взять с собой” из группы, что могло бы помочь вам в будущем?

Часть 5:

Резюме занятий, заключение и расставание.

Сейчас, когда мы закончили материалы по нарративному улучшению и занятия по когнитивной терапии, давайте подведём итоги того, чему мы научились в этой программе.

Психообразование.

В этом разделе, мы узнали о том, что в обществе существует стигма – предубеждение против душевной болезни. Мы выучили то, что некоторые часто встречающиеся стигматизирующие (и ошибочные) представления о душевной болезни – те, которые утверждают, что душевнобольные опасны, некомпетентны и неспособны вести полноценную жизнь. Мы выучили то, что стигма часто приводит к само-стигматизации, когда человек решает, что эти идеи относятся к нему. Мы выучили, что само-стигматизация может влиять на возможность человека испытывать надежду в отношении себя, и может помешать выздоровлению. Мы также узнали, что само-стигматизацию можно изменить.

Когнитивный дизайн.

В этом разделе мы выучили, что то, как мы думаем о том, что происходит в нашей жизни, влияет на то, как мы эти события ощущаем. Мы также узнали, что наши чувства часто влияют на наши поступки. Мы узнали, что негативные мысли могут быть особенно огорчительными, и что само-стигматизация ассоциируется с некоторыми негативными мыслями. Мы изучили типы негативного мышления, такие как “катастрофизация”, “всё или ничего”. Затем мы изучили некоторые навыки для изменения того, как мы думаем о себе и событиях, которые произошли

в нашей жизни, называемые “когнитивная реконструкция”, или КР. Как мы узнали, КР включает в себя нахождение способов пересмотра наших мыслей, как например, исследование доказательств в пользу этой мысли, или размышления о том, как бы наш друг посмотрел на эту же ситуацию. Мы также узнали что “позитивное самовнушение”, или повторение позитивных утверждений для самих себя, может помочь нам справиться с негативными мыслями.

Нарративное улучшение.

Наконец, на основании идеи о том, что рассказ и пересказ личных историй о себе может помочь нам осмыслить как трудности, так и успехи, которые у нас были, мы записали и поделились различными историями о себе и поделились своим мнением об этих историях. И наконец, мы могли осознать какие-то идеи о себе, превосходящие нашу болезнь.

Наконец, перед тем, как мы попрощаемся:

1. Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы сказать себе? Что-то, что вы узнали, в чём преуспели, хотели ли себе пожелать?
2. Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы сказать кому-нибудь из членов группы? Что-то, что этот член группы изучил, в чём-то преуспел, что-то, что вы хотели бы ему пожелать?
3. Есть ли что-нибудь, что вы хотели бы сказать или поделиться с ведущими группы?

