**психологическая группа для людей с функциональными расстройствами ЖКТ**

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 5**

Преодоление барьеров 1: Что делать с мыслями, которые не помогают – неслияние и дистанцирование

Сегодня мы взглянем на наши список целей, о котором мы говорили в прошлый раз. Затем мы начнем работать с теми барьерами в достижении целей, которые Вам удалось заметить. «Неполезные» мысли могут быть одним из таких барьеров. Мы рассмотрим такие навыки как дистанцирование и неслияние.

**Содержание встречи**

* Прежде всего, я бы хотел узнать как прошла прошлая сессия?
* Заметили ли Вы какие-нибудь мысли, идеи о ваших целях, возникли вопросы?
* Что с вами происходило, когда вы пробовали начать делать шаги по достижению цели? (комментарии участников)
* Практиковали ли Вы упражнения «Листья на воде»? Как оно было?
* Как дела с домашним заданием: выбор маленькой цели? Как оно было?
* Давайте вспомним, у кого какие цели были? Назовите свою цель вслух по очереди, иногда это помогает быть более обязательным в отношении совершения действий. (спросить каждого о цели)
* Кто-нибудь действительно пробовал достичь «маленькой» цели?

Мы переходим к следующему разделу нашей программы. Что останавливает нас от движения к лучшей жизни, к достижению наших целей?

* От того, чтобы быть таким человеком, которым мы бы хотели быть? Ваш СРК?
* Возможно, но существует огромное количество людей с хроническими состояниями, которые действуют согласно своим ценностям и целям, включая вас самих.

Например, Флоренсе Найтгейл, медсестра, которая страдала различными заболеваниями, депрессией с 47 лет, мальтийской лихорадкой, синдромом хронической усталости и дожила до 90 лет и много достигла. Может быть другой пример? Стивен Хокинг? Вуйчич? Алекса́ндр Горбуно́в (СталинГулаг, популярный блоггер нарушение опорно-двигательного аппарата), Евгения Воскобойникова (ведущая на дожде, после дтп сидит в кресле), Суворов А.В.,

* Получается, что необязательно только ваше состояние останавливает Вас от наполненной жизни.
* Частично это может быть из-за того, что вам говорит ваш разум, на какие истории вы «покупаетесь», это то, что поддерживает страдание.
* Это не значит, что все проблемы у Вас в голове или вы все придумали. Это скорее о том, каким правилам, убеждениям вы следуете. Некоторые из них помогают, а другие нет.
* Иногда вы можете улучшить ваше физическое состояние, иногда нет, не всегда возможно значительно улучшить состояние здоровья. Но вы точно можете научиться тому, как лучше обходиться с внутренними барьера (мыслями и эмоциями), которые удерживают вас от лучше жизни.

**Упражнение «Лист»**

* Давайте попробуем продемонстрировать это. Напишите на листе негативные мысли и оценки себя и своего состояния. Выберите уровень сложности, это могут быть как сильные негативные мысли, так и среднего уровня.
* Если вы не знаете, какую выбрать, то подумайте о том, когда ваш разум сильно вас критикует, то что он говорит?
* Сейчас я попрошу, сделать кое-что с вашими листочками
* Возьмите крепко двумя руками лист и поместите его прямо перед собой, теперь вы не видите нас, но хорошо видите надписи.
* Прочитайте и перечитайте то, что вы написали на листе. Погрузитесь немного в смысл того, что написано. Посидите с этим.
* Как это ощущается? Что произошло с вашим настроением, уровнем энергии, эмоциями (собрать ответы)
* Какого это слушать меня и других участников, говорить, когда перед лицом этот лист?
* Чувствуете ли вы контакт с участниками группы? Можете ли увидеть выражение лиц или язык тела других людей?
* Заметьте это. (10 секунд или около того)
* Ваш разум рассказывает вам все эти неприятные истории, и чем больше вы слушаете эти истории, тем больше вы на крючке и тем меньше контакт с тем, что вас окружает. Вы отрезаны от реальности, от окружающих, от всего кроме этих мыслей.
* И пока вы цепляетесь за эти истории или глубоко прогружаетесь в эти мысли, как трудно будет куда-нибудь ехать, знакомиться с кем-то новым, узнавать что-то новое, уснуть, помогать кому-то, чувствовать себя уверенно или обнимать ребенка
* **Насколько тяжело было бы думать или достигать своих целей?**
* Чтобы вы хотели сделать с этой бумажкой?
* К сожалению, вы не можете просто выбросить, разорвать и сжечь ваши мысли. Они возвращаются, не так ли?
* Возможно их просто остановить? Часто это очень сложно сделать.
* Попробуйте держать ваши мысли подальше от вас. Например, поднять над головой или отодвинуть в сторону. Так далеко насколько это возможно. Тяжело ли это? Утомительно? Требует много сил?
* Теперь просто аккуратно положите листок перед собой надписями вверх и оставьте на некоторое время. И оглянись вокруг.
* Каково это?
* Легче ли быть связанным с тем, что вокруг тебя?
* Теперь подумайте о своих ценностях или жизненных целях… Легче ли думать об этом сейчас?
* Просто заметьте, что трудные мысли на листках не исчезли, точно так же, как в реальной жизни они рядом, они все еще с вами. Если вы хотите, вы можете быть поглощены ими.
* Попробуйте, просто посмотрите вниз и прочитайте их, сфокусируйтесь на них и уделите им все свое внимание. (пауза 10 секунд)
* Они снова поглотили Вас? Теперь оглядите комнату вокруг ... заметьте, что вы видите ... что слышите ... Что для вас лучше?
* И обратите внимание, что у вас есть сейчас выбор. Вы можете сосредоточиться на своих мыслях или на окружающем мире и своих целях.
* Что вы выбираете, что кажется более полезным?
* Какие чувства это упражнение вызвало

**Упражнение на осознанность.**

* Давайте сделаем упражнение Якорь (можно осознанное дыхание) чтобы настроиться и вернуться в здесь и сейчас.
* Упражнение с листком показало, как некоторые мысли могут быть не полезными для вас или для достижения ваших целей. Однако, некоторые мысли полезны.
* Дома (или здесь, если есть время) запишите некоторые полезные мысли на обратной стороне листка и можно их просматривать время от времени.
* Не выкидывайте лист. Пусть он будет с вами
* Негативные мысли это нормально, ваш разум пытается защитить вас, но иногда эти мысли преувеличены – как ложная тревога.

**Неслияние Упражнение «Лист» продолжение**

* Наш разум как машина по генерированию мыслей. В среднем, разум производит около 40000 мыслей в день. Но некоторые мысли не являются полезными для вас, ваших целей и вашего благополучия.
* Иногда смотрите на лист с обеих сторон и замечайте какой эффект они производят на Вас.
* Но помните, что если даже негативные мысли ощущаются как абсолютная правда, вы не обязаны «застревать» в них или следовать им. Такой вид мыслей может быть самым опасным для вас. Они ощущаются как неоспоримые факты и вы должны быть верить им и делать то, что они говорят.
* Они ощущаются как реальность, реальнее, чем ваш опыт в здесь и сейчас. Но мысли это просто слова.
* Выберите сторону листка, которой будете следовать. Существует много способов дистанцироваться от бесполезных мыслей, образов всего того, что ваш разум может сгенерировать. Вы научиться этим способам.

**упражнение на осознанность**

* Давайте сделаем упражнение «Наблюдение/замечание» это снова нам поможет немного настроиться. Попробуйте заметить как можно больше звуков вокруг. Заметить как можно больше ощущений в теле.

**Бесполезное мышление**

* Сейчас мы рассмотрим типы мыслей и убеждений, которые обычно не очень эффективны для нас и окружающих нас людей.
* Эти паттерны мышления есть у всех
* Есть идеи, что это может быть?
* Откройте лист – Мысли-бомбы
* Вы можете прочитать введение дома (или быстро сделать сейчас, если есть время), но сейчас мы рассмотрим 6 типов бесполезных мыслей.
* Попробуйте отмечать те, которые у вас

**ШЕСТЬ ТИПОВ БЕСПОЛЕЗНОГО МЫШЛЕНИЯ, В КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАСТРЯТЬ (МЫСЛИ - БОМБЫ)**

**В сессии:** Пометьте пункты, которые подходят вам. Дополнительно запишите в каких еще бесполезных мыслях вы застреваете.

* **Ригидные мысли – о жизни, болезнях, действиях, себе, взаимоотношениях, чувствах:** - например, если я чувствую ‘X’, я не могу делать ‘Y’, - если я слишком депрессивен/тревожен, я не могу выйти (я должен переждать, пока я не почувствую себя лучше), мне не стоит испытывать какое-то определенное чувство, государство/доктора обязаны помогать мне, я не могу себя изменить… и т.д. Эти фразы часто содержат слова «должен», «обязан» и т.д.
* **Причины – почему изменения слишком сложные:** например, я не могу изменить или сделать … (то или это), потому что я слишком болен, мне больно, я устал, старый, молодой, толстый, раздраженный и т.д. Я не могу справить со стрессом или тревожностью. Это слишком сложно. Я сделаю это, когда у меня станет больше денег… и т.д. (эти фразы распространены и могут звучать, как оправдания! Но будьте бережны с собой…)
* **Осуждения** – людей, обстоятельств и мира: например, люди плохие, унылые, или сумасшедшие… Людей не волнует… Мир – ужасное место… Жизнь отстой!... Болеть ужасно…Все доктора шарлатаны/ или знают лучше… Люди не понимают меня/ мою ситуацию… и т.д.
* **Руминации в отношения прошлого или будущего (слишком много размышлений, мыслительная жвачка)** – передумывание прошлого, воспоминания о старых ранах, ошибках, вашей прежней жизни, «хороших днях» в прошлом, переживание болезненных отношений с людьми, мысли «если бы…», флэшбэки, анализирование себя, других и обстоятельств ваших отношений и т.д. Обдумывание снова и снова: мне больно, мне больно, я это ненавижу, я должен это остановить.
* **Беспокойство о будущем** и фантазирование, или жесткое намерение реализовать планы: Это будет катастрофа, если случится что-то; что-то обязательно ДОЛЖНО случится, мечтание о большем благополучии или о том, как сложная ситуация закончится, осознание себя в процессе обдумывания всего, что вы должны сделать позже, худшие сценарии и т.д.
* **Описание себя / оценочность:** например, я сломан, я болен, у меня все время что-то болит, я не в состоянии что-либо делать, я плохо общаюсь с людьми, мне не нравится то-то и то-то, я не могу справиться, я прав, а они ошибаются, я слишком ленив, я слабый / бесполезный / неудачник / недостойный любви / не достоен лучшего… и т.д.

.

Какой пункт вам откликается больше всего? Помните что, выполняя это упражнение, вы можете испытать негативные эмоции, особенно если вас цепляют эти слова и вы верите им. Или вы можете начать винить или осуждать себя за то, что у вас есть такие мысли.

**На самом деле мы все время от времени проваливаемся в подобные мысли, это важно принять.**

**Другие типы бесполезного мышление, характерные для вас?**

* **-**
* **-**
* **-**

**Неслияние и дистанцирование от мыслей**

* Далее мы рассмотрим техники, которые вы можете освоить. Эти техники помогут соскакивать с крючка бесполезного мышления. Вы увидите их на следующей странице, некоторые могут показаться несколько наивными, но они возможно помогут вам.

.

* Идея заключается в том, чтобы опробовать несколько техник и записать то, в результате происходило.

* Помните, что любое из этих упражнений может привести к росту негативных эмоций. Отчасти наш курс направлен на то, чтобы научиться принимать и **выдерживать** эмоции и мысли, и при этом справляться с жизнью.
* Сегодняшняя сессия немного коснулась ваших целей, но в основном была о бесполезных мыслях, которых могут быть барьерами в достижении того, что вы хотите.

**Домашнее задание:**

* Итак, в течение следующей недели, пожалуйста, продолжайте следовать своим краткосрочным целям.
* Также необходимо прочитать раздаточный материал по Мыслям-Бомбам и дистанцированию от мыслей, а также постараться применять техники.
* Если действительно есть желание научиться и хочется быстрых изменений, необходимо записывать то, что вы применяли, и что происходило в Дневник дистанцирования от мыслей.
* Снова взгляните на виды бесполезного мышления, перечисленные выше. Если вы еще этого не сделали, то отметьте те, которые соответствуют вам. Отдельно запишите, в каких еще мыслях вы застреваете, какие мысли являются бесполезными персонально для вас

**Практика:**

* Попрактикуйте также осознанное дыхание.
* Есть ли какие-то вопросы или комментарии?

**Примените некоторые из этих стратегий ‘дистанцирования’ (неслияния с ‘мысленными бомбами’) и снятия с крючка.**

**Цель:** Взгляните на мысли с точки зрения того, чем они являются (просто набор слов и болтовня, и иногда картинки и воспоминания) – они не являются командами или ‘истиной’, или действительностью или мудростью (например, я не смогу достичь своих целей, потому что мой разум мне об этом говорит). Помогите себе сконцентрироваться на ‘здесь и сейчас’ и вашей цели.

**Метод:** Отметьте мысли, которые всплывают в вашей голове и практикуйте разные техники (например, просто обозначать мысли). Не старайтесь избавиться от них, так это может побудить вас действовать прежним образом (например, я думаю, следовательно, я должен делать/не делать что-то). Не реагируйте на них.

**Когда использовать**: Когда мысли становятся преградой для действия согласно вашим ценностям и целям (например, это слишком тяжело и я не чувствую себя хорошо, поэтому я не буду делать это).

***Примеры техник дистанцирования от мыслей***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Просто замечать свои мысли  **(Попробуйте делать как можно чаще)** | **Используйте эту часть самого себя, чтобы понаблюдать за своим умом. Скажите себе: «Я замечаю, что у меня есть мысль, …»** |
| «Разум» | Посмотрите на свой «разум», как на что-то внешнее; почти как отдельного человека или другой голос, который подкидывает вам мысли. Можно даже сказать, что «вы слышите голоса», вам нет необходимости следовать им или расстраиваться из-за них. Это можно представить в виде чертенка, сидящего у вас на плече. |
| Выражение благодарности разуму | Поблагодарите свой ум; выразите признательность за его заботу (даже если мысли негативные) |
| Определять и называть функцию мысли | Повесьте ярлычок на то, что происходит в вашем разуме в соответствии с функциями (часто древними), такие как «защитные», к примеру. «Эта мысль пытается защитить меня от «львов», которые могут быть в метро или супермаркете. |
| «У меня есть мысль, что…» | Назовите мысль согласно типу бесполезного мышления: например, эта является «оцениванием себя», «оправдание почему я не могу что-то делать», это «беспокойство о будущем», «пережёвывание прошлого», «это катастрофизация», и т.д. |
| Открытость к мыслям | Спросите себя, можете ли вы принять содержание мыслей, даже если это негативные мысли. Будьте открыты |
| «Вестись» на мысли | Используйте активные фразы в отношении мыслей и веры в них («Я покупаюсь на это» или «Я не ведусь на это», или «Я не верю этому») |
| Повторения Титченера | Повторяйте «сложную» мысль вслух до тех пор, пока она не потеряет смысл и станет звучать просто как набор звуков |
| Наделение мыслей физическими характеристиками | например, зеленая и подлая, как змея. Обольстительный лжец |
| Вынесите мыслей во вне | Вынесите каждую мысль и опыт во вне, напротив себя – как объект или в отдельный лист с надписями, листья на воде |
| Открытая осознанность | Наблюдайте за мыслями, как объектами или словами без погружения в них, например, как за титрами по телевизору, или просмотр спектакля |
| Озвучивайте | Озвучьте сложные мысли очень-очень медленно или очень быстро |
| Пропеть мысли | Пропойте на мотив знакомой песенки (например, песенка «в лесу родилась елочка» или «Джингл бэллс») или спойте караоке с ними |
| Глупые голоса | Озвучьте свои мысли другими голосами, например, голосом Дональда Дака или Шрека |
| Используйте юмор | Преувеличивайте мысль до тех пор, пока она не станет нелепой, либо **посмейтесь над собой** и над мыслью |
| Ум не всегда является другом | Предположите, что ваш разум немного глупый (иногда помогает, иногда очень логичный или добрый. Но иногда и глупый, так что может быть, стоит проявить сострадание к нему) |
| Ваш ум может быть не прав | Кому или чему вы доверяете: своему опыту или разуму? |

**Какие-то ещё примеры?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Примеры техник дистанцирования от мыслей (продолжение)**  **Дневник дистанцирования от мыслей**  В конце каждого дня записывайте название техник по дистанцированию, которые вы применяли, в каких ситуациях, как часто, было ли применено «дистанцирование» или «неслияние», и заметили ли вы что-то полезное и/или сложное при применении их. Помните, что **целью дистанцирования является не «чувствовать себя лучше»** или избавиться от «плохих» мыслей; это поможет вам оставаться «в настоящем», снять себя с крючка бесполезных мыслей, разрядить «мысленные бомбы» и снизить влияние непомогающих мыслей и убеждений на своё поведение. | | | |
| День/Дата  Название техники  Сколько раз пробовали | В каких ситуациях? | Удалось ли дистанцироваться?  Да/Нет/Отчасти | Выгоды и/или сложности |
|  |  |  |  |