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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 3**

**Навыки, ценности и цели**

Всем здравствуйте. Для того, чтобы вернуться в момент, сфокусировать свое внимание давайте сделаем упражнение «Якорь» .

Обзор 40 мин

Давайте обсудим то, что вы делали на неделе. Кто как оценил свои навыки? Те, кто не оценили, сделайте это сейчас.

Что у вас получалось хорошо, а что не очень?

Низкие оценки, что значат для вас?

Как вы думаете, что персонально вам стоит делать больше? Низкий балл может быть из-за того, что у вас нет навыка или он есть, но вы этого не делаете.

Кстати, наблюдая за собой, что вы продолжаете делать из старых привычек?

Другими словами, где вы застреваете чаще всего?

* Интенсивно думать
* бесполезные мысли,
* избегание различных вещей,
* борьба, ненависть своих эмоций и расстройства
* не быть открытым,
* не меняться
* не становиться активным,
* застревать в прошлом,
* слишком беспокоиться о будущем,
* не совершать последовательных действия для достижения значимых целей,
* не представлять себя без расстройства,
* плыть по течению и не видеть смысла в жизни
* Какие-то еще мысли?
* Иногда каждый из нас это делает.

Противоядие от этих привычек наши 6 навыков. Некоторые из них вы можете делать автоматически, а некоторые могут потребовать усилий.

Как вы сможете запомнить, как эти навыки делать? Запишите то, что поможет Вам запомнить:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Помните, чтобы получить какой-то другой результат, надо начать делать что-то новое или что-то иначе.

Для того чтобы выучить новое поведение и сделать его новой привычкой, сначала нужно сознательно учить это поведение и тренировать.

Это как водить машину. Сколько нужно молодому водителю часов, чтобы уверенно начать водить?

Как вы думаете, сколько вам нужно тренировать ежедневно в течение недели наши навыки? Запишите ваши мысли:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Введение в ценности:**

Следующая часть нашего курса про то, чтобы найти то, что действительно важно для вас, как в отношении вашего состояния, так и вашей жизни.

О чем вы заботитесь больше всего? Мы будем исследовать ваши глубинные ценности и насколько вы сейчас живете согласно этим ценностям.

Из исследований, изучающих качество жизни, личный и профессиональный опыт, мы знаем, что чем больше мы поступает согласно нашим ценностям, то лучше мы себя чувствуем и можем большего достичь и жить более осмысленной жизнью.

И это начинает работать, даже если вы совершаете маленькие поступки.

И возможно у вас будут оставаться ваши симптомы, эмоциональные переживания и другой дискомфорт, но это не будет управлять вашей жизнью, будучи принятыми, это будет меньшая часть вашей жизни.

И еще мы знаем, что когда вы болеете, испытываете боль, подавлены, тревожитесь, то есть импульс остановиться в реализации своих ценностей и избежать дискомфорта или начать «обслуживать» этот болезненный опыт.

Жизнь сужается и приносит все меньше удовольствия.

Ценности – это очень широкое понятие, это то, что для вас важно, то, что имеет личный смысл.

Цели и шаги значительно меньше. Это конкретные действия, которые основываются на ваших ценностях.

Например, ваша ценность здоровье. Ваша цель - заниматься бегом по часу три раза в неделю, шаг – выйти на пробежку на 15 минут.

Ценности это вещи, который важны для вас, то о чем вы заботитесь больше всего, что имеет для вас смысл. Но важно слушать не только сердце, но и разум.

Перерыв

**Упражнение на визуализацию ценностей**

Это упражнение может помочь в прояснение того, что для вас важно. Поможет яснее понять ваши глубинные ценности, и насколько вы действуете согласно им.

Если упражнение вызовет эмоции, пожалуйста, примите их, посидите с ними и снова сфокусируйтесь на инструкции.

Сядьте удобно, положите руки на бедра и не скрещивайте ноги, прикройте глаза.

Сфокусируйтесь на вашем дыхании на некоторое время. Заметьте, как делаете вдох и выдох, вдох и выдох.

Теперь представьте, что вы у себя на праздновании вашего юбилея, это какая-то значительная дата 80, 70 лет… Если сложно представить юбилей, то может быть это мероприятие в честь вашего выхода на пенсию, где собрались коллеги, друзья, члены семьи. Или это чествование вас на важном мероприятии вашего сообщества или организации, к которой вы принадлежите…

Представьте место: где это происходит, возможно, это комната у вас дома, или где-то в ресторане или на природе. Представьте, что окружает вас. Оглядитесь вокруг. Возможно, вас окружают люди, возможно вы видите подарки, можете уловить запахи цветов, услышать тихую музыку и… вы точно услышите много разговоров.

Люди вокруг Вас разговаривают, иногда они говорят о вас, ведь это мероприятие посвящено вам.

Это могут быть члены семьи, ваши друзья, коллеги, соседи. Прислушайтесь, что они говорят о вас, как будто бы вы имели супер слух и могли слышать то, что они говорят на расстоянии, могли слышать их разговоры незаметно, тайком.

Для первой части этого упражнения представьте, что ваша жизнь прошла так, как она идет сейчас. Вы особо ничего не поменяли в своей жизни. Вы не поменяли того, что вы делаете сейчас относительно вашего состояния и вашей жизни в целом. Что люди скажут о Вас? Какие позитивные и негативные вещи. Представьте, что они упоминают ваше здоровье, что вы можете делать, а чего вы не можете. Что они скажут про то, как вы будете доживать свою жизнь?

Запомните, что они говорят. Возможно, некоторые гости захотят сказать короткую речь. Что они скажут о вас, а ваших качествах, о ваших достижениях в жизни? Запомните, что они скажут. А после того, как подадут десерт, вы тоже сможете сказать пару слов о себе и своей жизни. Представьте в течение минутки, чтобы вы сказали.

Сейчас откройте глаза и посмотрите на лист раздатки «упражнение вечеринка» и напишите ваши ответы в части 1. Это будут комментарии о вас, что вы услышали о себе от гостей, и что вы сказали о себе и своей жизни. Если вы не знаете что написать, запишите пару предложений о том, какой итог может быть, если ваша жизнь будет идти так же как сейчас. Запишите как позитивные, так и возможно неприятные вещи. **Заполните бланк 1 части**

Часть 2. Снова закройте глаза и вернитесь в воображении на вашу вечеринку. Снова подарки и цветы, музыка и люди, которые вас окружают. И снова у вас есть супер слух, и вы можете слышать, что говорят ваши гости о вас, вашем здоровье и вашей жизни.

Но в этот раз вы поменяли свою жизнь. В большей или меньшей степени вы ее изменили в сторону того, что вам важно. Вы могли изменить себя, свое мышление, поведение. Представьте, чтобы вам хотелось услышать больше всего от ваших гостей. Прислушайтесь к их разговорам, возможно, они сейчас говорят что-то другое, что-то новое, что они заметили в вас. Позвольте вашей внутренней мудрости выбрать то, что бы вы хотели услышать.

Что вы отстаиваете в жизни, какой вы человек, что важно для вас. Чего вы достигли. Остановитесь на минутку или около того и запомните, что они говорят ... Теперь, что бы вы хотели сказать больше о себе и своем здоровье в этом случае? Чем вы больше всего гордитесь, что вас волнует больше всего? Представьте себе это еще минутку... А теперь просто вернитесь в эту комнату ... и снова обратите внимание на ваше дыхание. Откройте глаза и **запишите их слова и комментарии в часть 2**.

**Часть 1**

**Что я слышал от людей обо мне, моем расстройстве, моей жизни, что я сказал сам о себе (в случае когда ничего не поменялось)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Часть 2**

**Что я больше всего хотел бы услышать от людей о себе, моем здоровье, моей жизни. Чтобы я больше всего хотел сам сказать о себе, о моих изменениях и жизни**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Поделимся ценностями и заметим разницу**

давайте поделимся примерами того, что вы записали в первой части упражнения?

Ответы в первой части показывают, в какой степени вы сейчас действуете в согласии со своими ценностями.

То, что вы слушали о себе, отражает то, что вы делаете в данный момент. Если Вы записали какие-то негативные вещи, это возможно сигнализирует, что вы не удовлетворены вашей жизнью сейчас.

Что вы записали в части 2?

Ваши ответы могут отличаться, а могут не отличаться от части 1.

Вторая часть это про то, что вы хотели бы услышать о себе и сказать о себе, может говорить, что для вас является глубинными ценностями. Эти ценности могут задать направление «куда идти» в жизни, что будет влиять на цели, которые вы сможете поставить

Была ли разница между тем , чтобы вы услышали о себе и тем, чтобы вы хотели услышать или сказать?

Если была разница, то, как вам кажется, что это значит?

Живете ли вы сейчас согласно ценностям, так как вы бы хотели?

Что было бы примером цели, связанной со здоровьем, основанной на ценностях, которые вы упомянули сегодня?

**Завершение. Домашнее задание и обратная связь**

Сегодня мы двинулись дальше в изучении 6 процессов и познакомились немного с ценностями.

**Домашнее задание:**

В течение недели мы хотим, что вы использовали ваши ценности как путеводитель для того, чтобы поставить себе одну небольшую цель, связанную со здоровьем.

Использует информацию из раздаточных материалов, которую вы сегодня записали и поставьте себе, как минимум одну цель.

Делайте упражнение «Якорь»

Как вы себя чувствовали сегодня? Это было сложно для вас?

Вопросы и комментарии?

Не забывайте следовать своему обязательству приходить на группу, но если вдруг что-то не получается, обязательно напишите в нашем чате.

Ценности, связанные со здоровьем

Начните с вашего здоровья и благополучия – упражнение «Вечеринка» поможет определить эти ценности. Что наиболее важно относительно вашего здоровья и благополучия?

Затем сформулируйте цели, основанные на этих ценностях.

Цели. Согласуются ли цели с моделью S.M.A.R.T.

Specific: Конкретность- что и где вы будете делать. Пример неконкретной цели: Я буду больше заботиться о себе. Конкретная цель: я буду выходить вечером на 30 минутную прогулку 4 раза в неделю.

Meaningful: Цель, имеющая смысл для вас. Не следуйте слепо формальным или моральным правилам или избеганию дискомфорта. Это действительно должно быть значимо для вас. Пример «избегающей цели»: я не пойду в театр, потому что будет плохо. Пример значимой цели: я пойду на спектакль, потому что люблю театр и нравится эта постановка.

Adaptive: Адаптивная. Достижение этой цели движет вашу жизнь в направлении улучшения качества жизни? Пример: начать ходить в спортзал.

Realistic: Реалистичность и достижимость. Учитываете ли вы ваши временные, финансовые и другие ресурсы, имеете ли вы достаточно навыков, чтобы достичь результата? Пример нереалистичной цели: на следующей неделе пробежать марафон. Пример реалистичной: пробежать 15 минут в медленном темпе.

Time-bound: определенность во времени. В какой день и во сколько вы будете делать? Назначьте конкретную дату и время настолько точно, насколько вы можете.

Пример: Сегодня вечером я позвоню двум друзьям и приглашу их встретиться на выходных.

**Цели, связанные со здоровьем. Рабочий лист**

Шаг 1: Напишите вашу ценность, связанную со здоровье и благополучием. Это поможет сформулировать цели. Например, быть более активным, питаться более разнообразно, быть более независимым от ПАВ и тд.

Ценность:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Можно сначала написать цель, а потом уже подумать над ценностью, которая за этим стоит)

Шаг 2: Сформулируйте цель, основанную на этой ценности. Начинайте с простой , ясной цели, которую вы бы смогли достичь в течение нескольких дней.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Позже вы сможете ставить более долгосрочные цели на недели и месяцы вперед.

Сверьтесь со SMART моделью

1.

2.

3.

4.

Шаг 3: Каждая цель может вызвать мысли и эмоции, которые не будут помогать в достижении. Например, мысль «У меня ничего не получится», « Завтра» или эмоция тревога, ощущение усталости или желание избежать активности, потому что это может быть дискомфорта.

Мысли, эмоции, ощущения, чувства, желания, с которыми я могу не бороться и дать им пространство внутри себя:

• Мысли

• Чувства\эмоции:

• ощущения:

• желания: