



КЛИНИКА  
**МСМК**

## ПРОГРАММА

# ШКОЛА ДЛЯ СОЗАВИСИМЫХ

# Up Grade

## ОБНОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПРОГРАММЫ

Курс научит решать любые проблемы в семье, на работе, с друзьями.

В каждом занятии отрабатывается алгоритм поведения и навыки нового мышления.

### **Ольга Коротина-Гессе**

Медицинский психолог высшей квалификационной категории, ведущий психолог международных проектов по оказанию психотерапевтической помощи (США, Германия, Финляндия), руководитель научно-консультативного отдела Центра оказания многопрофильной помощи, персональный психолог звезд кино и театра, психолог-эксперт 1 Канала ТВ, научный сотрудник отдела психотерапии и медицинской реабилитации ФБГУ НМИЦ ПН «Национальный Научный Центр Наркологии им. В.П. Сербского МЗ РФ», действительный член Ассоциации когнитивной-поведенческой терапии



# КОМУ БУДЕТ ПОЛЕЗЕН КУРС



Тем, кто устал жить в состоянии стресса и хочет изменить свою жизнь.



Тем, кто давно работает над созависимостью и хочет на практике «отшлифовать» полученные знания.



Женам, матерям, отцам, братьям и сестрам людей зависимых от алкоголя и наркотиков.



Тем, кто хочет улучшить качество своей жизни и обрести навыки, которые помогут решать сложные жизненные ситуации без стресса.



Тем, чьи близкие проходят программу лечения и реабилитации.



Для ВДА и участников программы анонимных созависимых.

**После прохождения курса вы сможете решать возникшие проблемы осознанно, не поддаваясь негативным эмоциям, и достигать эффективного результата разрешения различных проблем и ситуаций.**

# ЧТО СДЕЛАЕТЕ ВО ВРЕМЯ КУРСА

**В процессе участия в Терапевтической школе «UP\_Grade» вы сможете определить:**

**1**

в какой модели поведения вы застряли и не можете ее изменить;

**2**

как ваши детские переживания влияют на формирование вашей проблематичной модели поведения;

**3**

как изменить отношение к своим детским переживаниям, которые влияют на вашу жизнь;

**4**

как помочь себе и своим близким справиться с негативными состояниями и эмоциями;

**5**

как разорвать деструктивную модель поведения, в которой вы находитесь;

**6**

как создать новую, конструктивную модель поведения, которая будет вас поддерживать и не приводить к саморазрушению;

**7**

как узнать свои собственные мысли и убеждения, а не следовать навязанным моделям поведения извне;

**8**

как освободиться из болезненных созависимых отношений и перейти к здоровым взаимоотношениям.

# ЧТО ЖДЕТ НА КУРСЕ



## ТЕОРИЯ

Понятно расскажем, как избавиться от разрушающих установок и достигнуть эффективного результата в решении любых проблем.



## ПРАКТИКА

Даем практические задания, которые соотносятся с реальными жизненными ситуациями и прорабатываем их на практике.

## ПРОГРАММА КУРСА

### План школы «UP\_Grade»

#### Тайминг:

- ① Информационный блок - 50 минут
- ② Перерыв - 10 минут
- ③ Практика, тренинг навыков - 50 минут
- ③ Обратная связь, шеринг - 10 минут

**Итого:** 120 минут интенсивной работы.

# 1

тема

## «КАПКАНЫ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Цель: выявить, как капканы поведения могут изменять поведение, и как они не дают возможности сделать первый шаг. «Все мы родом из детства».

- Упражнения на принятие ответственности за свои решения.
- Упражнения ассертивного поведения.
- Упражнения на противостояние разрушительному поведению.

# 2

тема

## «ОТСУТСТВИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ И КОНТАКТОВ»

Цель: показать закономерность навязчивых повторений в жизни, показать возможность разрыва навязчивых повторений.

- Упражнения на формирование умений и приобретение навыков отказа от навязчивых повторений.
- Упражнения-маркеры, определяющие, какие отношения вам нужны, а от каких надо отказаться.

# 3

тема

## «ОТВЕРЖЕННОСТЬ»

Цель: определить переживания относительно эмоционального одиночества. Сформировать умения противостояния негативным состояниям и эмоциям, связанным с одиночеством.

- Упражнения на распознавание у себя состояния отверженности.

# **4**

**тема**

## **«Я ВСЕГДА ЖДУ ХУДШЕГО»**

Вы ожидаете со стороны близких и знакомых людей плохого отношения к себе, склонны к ожиданию худшего развития событий, не знаете как вести себя с другими, чтобы вас не предали и не осуждали и не можете справиться с этим состоянием.

- Упражнения, направленные на развитие способности доверять себе, своим решениям и умению не катастрофизировать реальность.

# **5**

**тема**

## **«Я НЕ СМОГУ, МНЕ НУЖНА ПОСТОЯННАЯ ПОМОЩЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ»**

Когда у вас были попытки что-то решить самостоятельно, вы встречали сопротивление и осуждение от близких или других людей, вы чувствительны к критике и так продолжается с детства до сих пор.

- Упражнения направлены на определение самооценки, формирование навыка доверять себе в принятии решений и брать ответственность за их последствия.

# **6**

**тема**

## **«ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ»**

Информационный блок. Психологические корни созависимости.

Примеры слушателей о своих причинах созависимости.

Информационный блок. Потребность в созависимости.

- Упражнение на разотождествление с созависимостью.

## **7** тема

### **«АЛГОРИТМ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»**

Информационный блок.

- Упражнения на выработку алгоритма принятия решения в состоянии хронического стресса и тревоги.

## **8** тема

### **«КОНТРОЛЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»**

Алгоритм отказа от контролирующих действий.

Учитывая, что созависимый человек всегда находится в напряжении и имеет высокую потребность контролировать другого, фактором риска являются неконтролируемые ситуации, действия и состояния зависимого. Стремление к контролю препятствует использованию новых возможностей, так как сформирована зависимость от контроля.

- Упражнения направлены на снижения потребности контроля, осознание этой потребности и формирование навыков восстановления психологического равновесия.

## **9** тема

### **«ТЕХНИКИ МЕДИТАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИИ»**

На занятии вы научитесь применять медитацию и техники визуализации для снятия психоэмоционального напряжения и снижения тревожности.

# **10**

**тема**

## **«НАВЯЗАННЫЕ (ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ) УБЕЖДЕНИЯ»**

Наши мысли делают нас.

На занятии будет представлен алгоритм изменения ограничивающего убеждения на то, которое соответствует вашим установкам. Чтобы сформировать навык изменения ограничений на ваши собственные, необходимо их обнаружить и сознательно изменить их, а также закрепить в своем сознании новые убеждения.

- Упражнения в этом занятии направлены на то, чтобы понять, как у нас сформировалось определенное убеждение, осознание, что мы можем сделать неправильные выводы и принять решение, которое привело к негативным последствиям.

# **11**

**тема**

## **«НАПРАСНЫЕ УСИЛИЯ И ЧУВСТВО ВИНЫ В СОЗАВИСИМЫХ МОДЕЛЯХ ПОВЕДЕНИЯ»**

На занятии представлена информация о бесполезных усилиях и чувстве вины, а также представлен алгоритм формирования негативных переживаний и мотивов выполнить невозможное.

- Упражнения, направленные на отказ от поведения: «пойди туда, не знаю куда».

# **12**

**тема**

## **«ТЕХНИКИ КОММУНИКАЦИИ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ»**

Авторский практикум.

# ЧТО ПОЛУЧИТЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ

## ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- алгоритмам принятия решений в состоянии повышенной тревожности;
- алгоритмам составления семейного контракта с зависимыми людьми;
- алгоритмам беседы с зависимым в состоянии употребления;
- алгоритмам беседы с зависимым в стадии ремиссии;
- алгоритмам беседы с зависимым в первый месяц после реабилитационного наркологического центра;
- не контролировать то, что контролировать бесполезно, и контролировать то, что поддается контролю;
- понимать свой страх и его возможные последствия;
- не манипулировать, а четко излагать свои требования и желаемые границы;
- не чувствовать себя отвергнутым человеком своими близкими;
- не испытывать обиду на конкретных людей, поняв мотивы их поступков;
- медитации и восстановительным практикам;
- распознавать глубинные схемы и убеждения, которые управляют вашей жизнью.

**После участия в школе «UP\_Grade» вы сможете найти свою дорогу в условиях присутствия в вашей семье зависимого человека, без болезненных созависимых отношений. Это повысит качество вашей жизни и сохранит вам психическое и физическое здоровье и здравый смысл всех ваших поступков.**



**8 800 551 41 71**