



МОЯ СЕМЬЯ -
МОЯ КРЕПОСТЬ
ПРОГРАММА
ПОМОЩИ СЕМЬЯМ

КУРС ЛЕКЦИЙ «Созависимость PRO»

ПРОГРАММА КУРСА



Ведущая курса:
Ольга
Коротина-Гессе

План лекций

Лекции расширят ваши знания о природе человека, о его личностных особенностях и особенностях психоэмоционального реагирования.

Это поможет понять вам поведение и мысли как зависимых и созависимых людей, так и тех, кто придерживается нормативного образа жизни, но часто подавляет свои чувства и эмоции, что может привести к изменению собственного привычного стиля жизни, и её ухудшения.

Цикл из 12 лекций составлен по просьбам слушателей Школы, и посвящён разным темам, несмотря на автономию каждой темы, они взаимосвязаны друг с другом, и позволяют без напряжения прослушать предложенный вам эксклюзивный материал.

На некоторых лекциях вы получите инструкцию к практическим упражнениям, улучшающих ваше состояние. Вы получите ценную и нужную информацию о различных видах зависимого и созависимого поведения, а также много другой полезной информации.

После окончания каждой лекции, организаторы высылают слушателям домашнее задание по теме, которое будет обсуждаться на семинарских занятиях .

Приглашаем вас в увлекательный мир психологии человека.

Тема 1

Суицидальное поведение

- На лекции вы познакомитесь с признаками суицидальных форм поведения.
- Узнаете о причинах возникновения суицидальных мыслей.
- Получите рекомендации, как вести себя с вашим близким, если вы заметили эти признаки.
- Аутоагрессивное поведение у лиц, зависимых от алкоголя и ПАВ в 60 раз выше, чем у людей, не употребляющих алкоголь и наркотики.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 50 минут-информационный материал

10 минут-ответы на вопросы. Шеринг /

Домашнее задание предоставляется после лекции.

Тема 2

Как распознать манипулятора

В жизни мы встречаемся с людьми, которые могут умело и незаметно нами манипулировать. Как распознать тактики манипулятора, как противостоять им, и как не поддаваться, когда вас начинают вовлекать в различные манипулятивные действия.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут –информационный материал

15 минут- ответы на вопросы. Шеринг /

Тема 3

Различные виды зависимостей. Их проявление

На лекции вам будет предоставлен обзор различных видов зависимости. Интересный и увлекательный материал расширит ваши знания о зависимостях, о том, как зависимости преобразуют реальную жизнь человека и его близких в иллюзии.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 55 минут- информационный материал.

5 минут- обратная связь /

Тема 4

Как первично мотивировать зависимого человека на лечение без привлечения специалистов (в домашних условиях)

На лекции будет дан подробный алгоритм беседы с зависимым человеком, который не выражает готовности начать лечение от своего недуга. Вы узнаете как строить разговор на эту актуальную для всей семьи тему, получите инструменты как попытаться создать мотивы, которые помогут зависимому принять решение к изменению своей жизни.

Желание зависимого начать лечение и реабилитацию- важнейшее условие достижения эффективности в выздоровлении.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут- информационный материал.

15 минут –ответы на вопросы, обратная связь.

Шеринг /

Тема 5

Чувство вины у созависимых родственников

На лекции вы узнаете о том, что чувство вины принимает формы искажения и усиливается у членов семьи по мере прогрессирования заболевания, усиления употребления зависимым наркотиков, алкоголя или других вариантов.

Вы узнаете, почему чувство вины часто не даёт возможности обратиться за медицинской и реабилитационной помощью, и приводит к ещё более безответственному поведению как самого зависимого человека, так и созависимых родственников.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут –информационный материал

15 минут- ответы на вопросы. Шеринг /

Тема 6

Как сформировать адаптивный образ жизни в условиях хронического стресса в семье, где есть человек с болезнью зависимости

Созависимость можно расценивать как закрепившуюся реакцию на стресс, которая с течением становится образом жизни.

Созависимый человек часто игнорирует положительные изменения у зависимого, и продолжает вести себя со старой моделью поведения, так, как будто положительных изменений у зависимого не замечает, что вновь приводит к неадаптивному реагированию.

В результате семья становится всё более дисфункциональной, излированной, и функциональность её членов нарушается. На представленной лекции вы узнаете, как разорвать порочный круг хронического стресса и изменить свою модель поведения, которая становится поводом для зависимого человека его употребления.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут- информационный материал.

15 минут –ответы на вопросы, обратная связь.

Шеринг /

Тема 7

Общие вопросы ошибок поведения у созависимых людей

На лекции вам будет предложен материал по общим вопросам созависимого поведения.

Вы узнаете о том, как вами скрытно манипулируют зависимые родственники, как искажено понятие любви в семьях, где есть зависимые и созависимые люди, какие существуют капканы для созависимых родственников и людей из ближнего круга.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут –информационный материал

15 минут- ответы на вопросы. Шеринг /

Тема 8

Как отстраниться от проблемы алкоголизма / наркомании

На лекции вы узнаете о том, какие есть варианты отделиться от проблемы «зависимости» близкого, как воссоздать собственную личность, как убрать болезненную сосредоточенность на себе и своих болезненных переживаниях, зеркально отражающих переживания и чувства зависимого человека.

Узнаете о стадиях отделения, и получите рекомендации по реализации отделения.

Получив эти знания, вы станете менее уязвимыми перед людьми, которые пытаются нагрузить на вас ответственность за поведение другого человека.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут- информационный материал.

15 минут –ответы на вопросы, обратная связь.

Шеринг /

Тема 9

Изменение ошибочных установок у созависимых людей

На лекции вы узнаете, как блокировать ложные убеждения, как изменить ошибочные установки по отношению к зависимому человеку, узнаете о нерациональном решении возникающих в связи с употреблением проблем.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут –информационный материал

15 минут- ответы на вопросы. Шеринг /

Тема 10

Особенности личностных изменений у наркологических пациентов

На лекции вы узнаете о концепции зависимой личности, как меняется отношение к семье и миру у зависимого человека, к себе, к другим людям. Какие появляются специфические черты личности, как мозг и психика поражаются психоактивными веществами, какие формируются специфические психологические защиты, как активизируются примитивные побуждения и незрелые социальные чувства.

Получив информацию о личностных особенностях зависимого человека, вам будет легче принимать решения и понимать происходящее с вами в процессе коммуникации с зависимым родственником.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут –информационный материал

15 минут- ответы на вопросы. Шеринг /

Тема 11

Роль созависимых на этапах выздоровления зависимого. Зависимость как болезнь

Узнаете о концепции болезни зависимости о стадиях формирования зависимости, об аспектах зависимого поведения.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.

/ 45 минут- информационный материал.

15 минут –ответы на вопросы, обратная связь.

Шеринг /

Тема 12

Психологические техники преодоления негативных психоэмоциональных состояний, вызванных созависимыми отношениями

На практическом занятии вы будете участниками групповой работы с применением современных методов психотерапии.

Тайминг лекции:

Продолжительность лекции – 60 астрономических минут.