



Тяжелый диагноз в семье: как позаботиться о себе, чтобы быть полезным пациенту

- ✓ Границы поддержки или поддержка без границ?
- ✓ Выгорание помогающего: где взять ресурсы?
- ✓ Базовые принципы и инструменты самопомощи.

27-28 мая 2023 года

Тренинг общественных экспертов и пациентов «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



Елена Викторовна Корноухова

Психолог высшей категории, психотерапевт,
генеральный директор ООО «Лига Независимых
Консультантов»

Член Ассоциации процессуально-ориентированных
психологов и психотерапевтов (АПОПП)

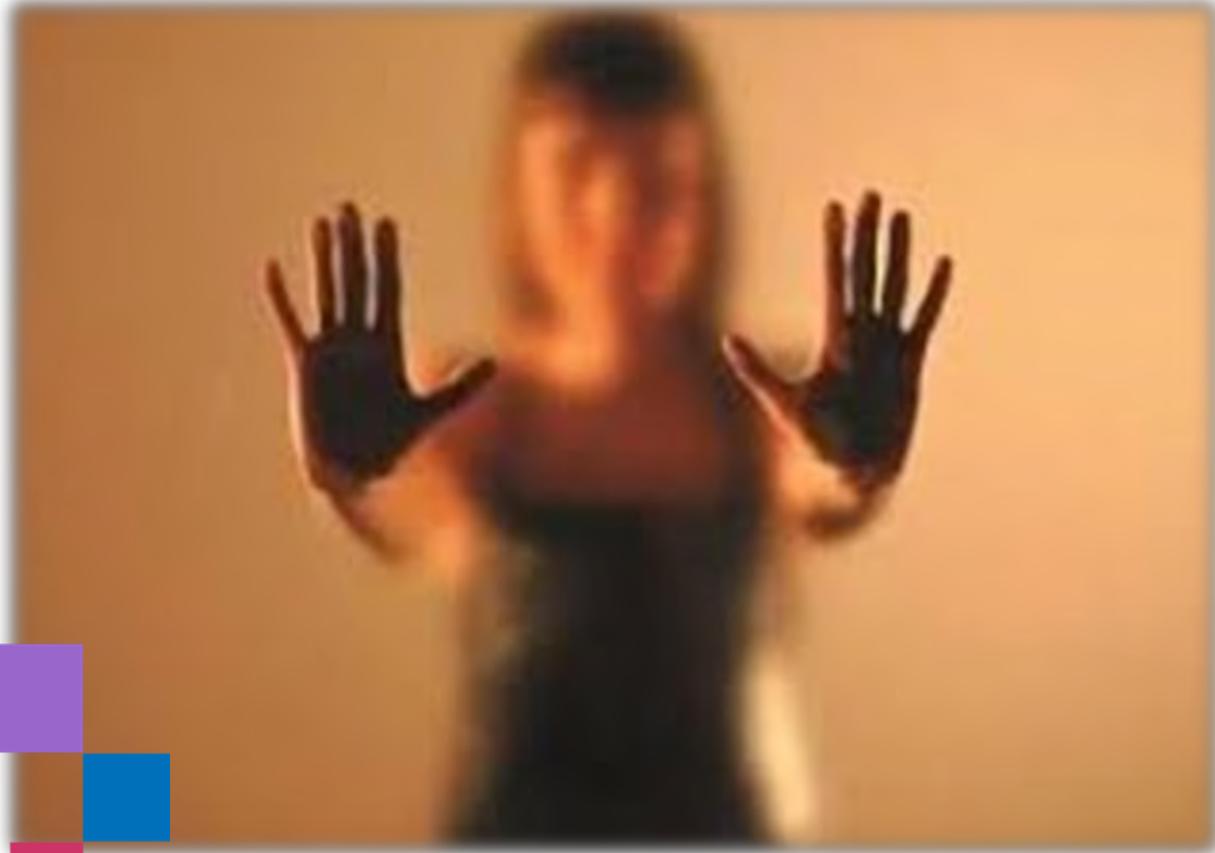
Опыт профессиональной деятельности с 1996 г.

Автор ряда методических пособий, книг и статей по
вопросам развития взрослых, личной эффективности и
др.

27-28 мая 2023 года



Границы поддержки или поддержка без границ?

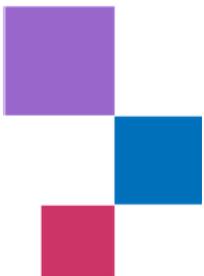
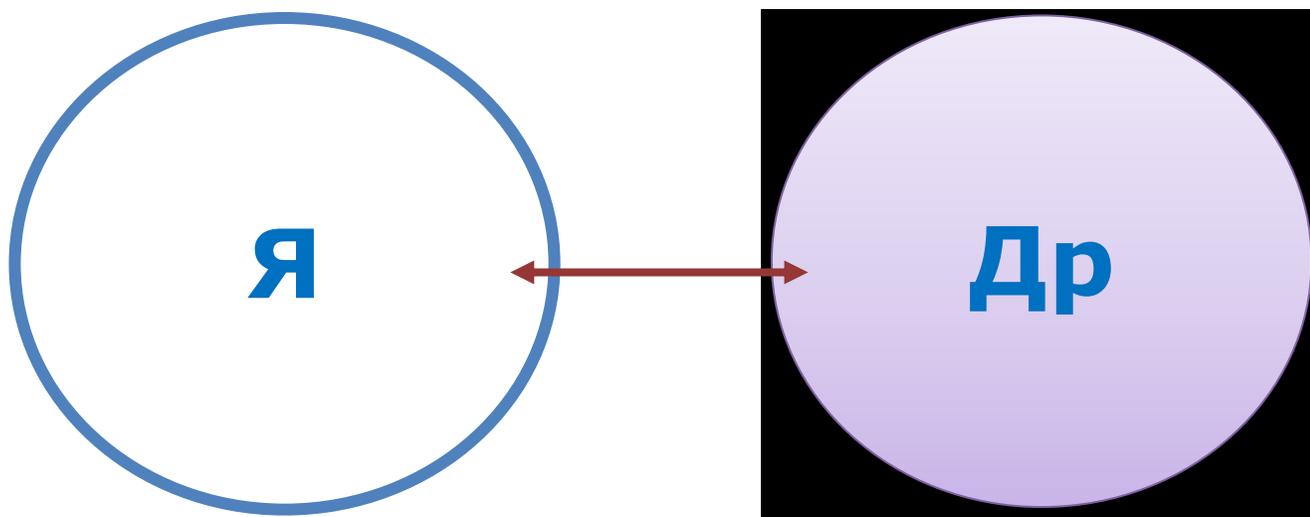


- Психологические/личные границы - это:
 - ✓ понимание собственного «я» как отдельного от других
 - ✓ признание и реализация права на то, что принадлежит только нам – собственное тело, а также чувства, мысли, желания, потребности и т.д.
 - ✓ конкретные правила и ограничения, которые мы устанавливаем в отношениях с другими людьми

Границы поддержки или поддержка без границ?

- Три ситуации человеческого взаимодействия:

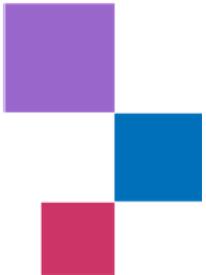
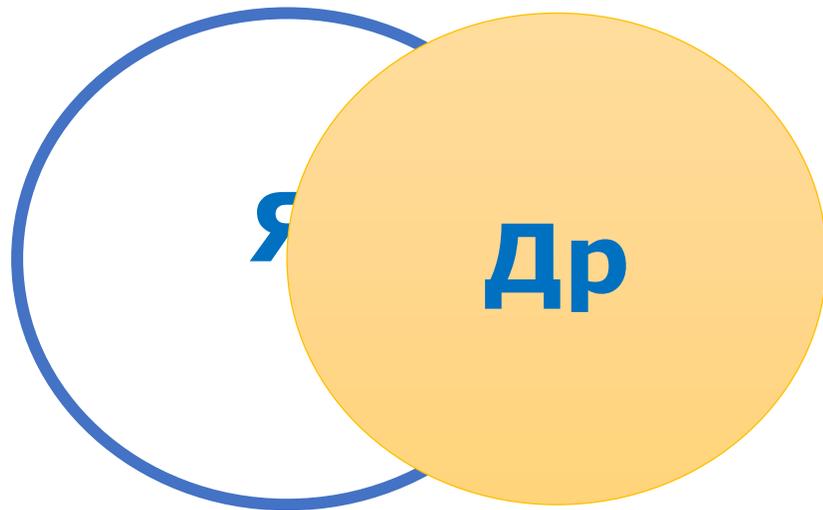
#1 Баланс границ: уважительное и принимающее отношение потребностей, интересов и чувств друг друга. Открытость и доверие.



Границы поддержки или поддержка без границ?

- Три ситуации человеческого взаимодействия:

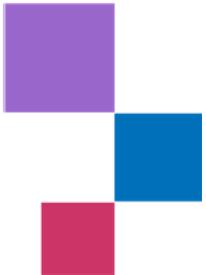
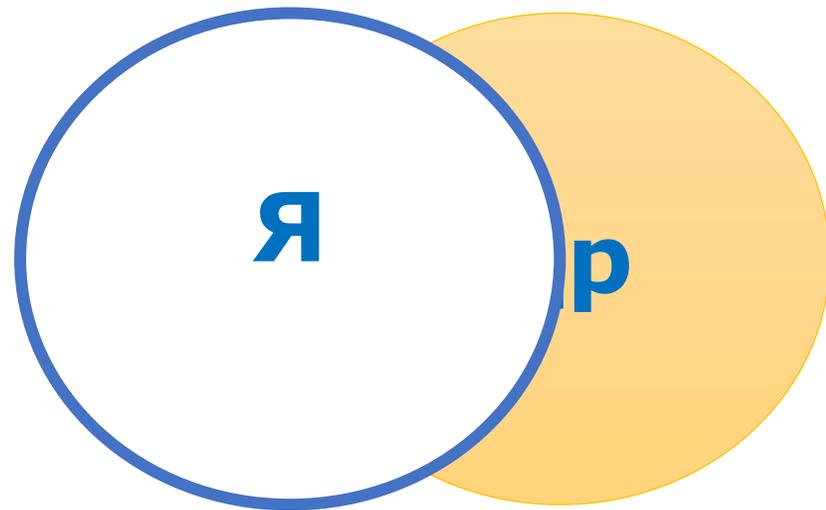
#2 Нарушение баланса границ: поглощение (конфлирование)



Границы поддержки или поддержка без границ?

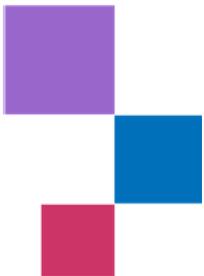
- Три ситуации человеческого взаимодействия:

#3 Нарушение баланса границ: поглощение (конфлирование)



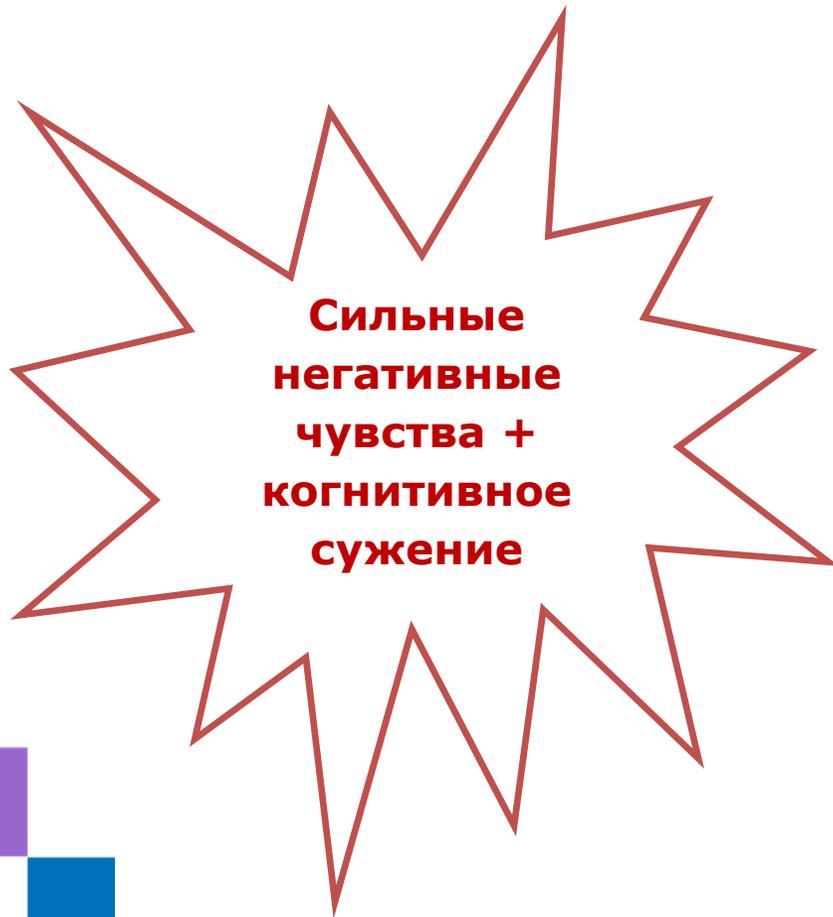
Границы поддержки или поддержка без границ?

- Как установить границы в отношениях?
- Несколько вариантов корректного обозначения своих границ в разных ситуациях:
 - ✓ Я не готов(-а) об этом говорить
 - ✓ Я не буду это обсуждать
 - ✓ Мне приятно, что ты интересуешься моими делами, но это касается только меня
 - ✓ Когда мне потребуется твой совет — я обязательно обращусь к тебе
 - ✓ Извини, но я не буду общаться в таком формате общения. Мы поговорим, как только ты успокоишься
 - ✓ Извини, мне тяжело слушать такое количества негатива каждый день. Какой помощи ты ждешь от меня?
 - ✓ Пожалуйста, не дави на меня. Давай попробуем более уважительно и конструктивно
 - ✓ ...



Границы поддержки или поддержка без границ?

■ Мета-навыки осознанности и Правило STOP

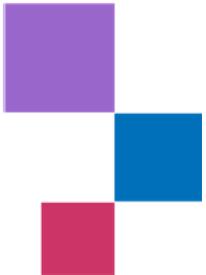


**S
T
O
P
!**

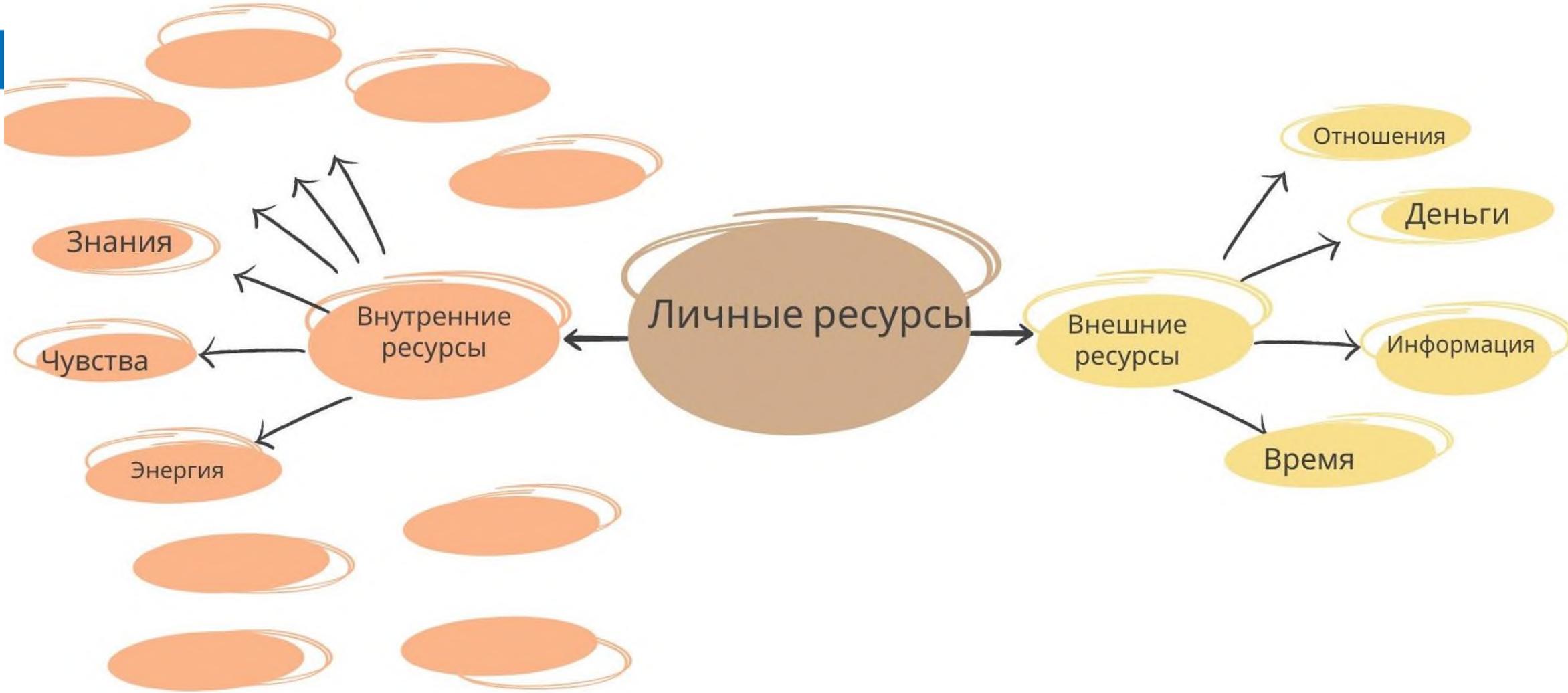


**Три сакраментальных
вопроса:**

- 1. Что я сейчас чувствую?
(Что со мной происходит?)**
- 2. Чего я на самом деле
хочу?**
- 3. Что я собираюсь в связи
с этим делать?**



Выгорание помогающего: где взять ресурсы?



Выгорание помогающего: где взять ресурсы?



Индикаторы ВЫГОРАНИЯ:

1. Истощение энергетических ресурсов. Повышение утомляемости.
2. Ослабление соматики, снижение общей иммунной сопротивляемости организма.
3. Возникновение необратимых органических изменений в тканях и органах (хроническая соматизация). Возрастающий пессимизм, неудовлетворенность, депрессия, апатия, философия разрушающейся жизни.
4. Ошибки в деятельности (любой), срывы доходят до крайних степеней вопреки опыту, знаниям, профессионализму – вплоть до утраты работоспособности

Выгорание помогающего: где взять ресурсы?



ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ведущие к выгоранию:

I. Фаза перфекционизма

Основной девиз: «Вперед! И да здравствует безупречность!»

Перфекционист:

1. Не учится
2. Очень много работает – всего себя отдаёт уходу и заботе о Другом
3. Ему не до личной жизни
4. Страдает избыточной требовательностью, перерастающей в нетерпимость как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим
5. Недостаточность опыта влечет за собой нежелание и неумение видеть нюансы и оттенки

Выгорание помогающего: где взять ресурсы?

II. Фаза первой фрустрации

Накапливаются нарушения в соматической сфере:

- ✓ нарушения сна
- ✓ нарушения в пищеварительной системе
- ✓ увеличивается утомляемость
- ✓ остро ощущается чувство непризнанности
- ✓ растет раздражительность, конфликтность



Выгорание помогающего: где взять ресурсы?

III. Фаза снижения витальности

- ✓ Утомляемость – на износ:
- ✓ Наблюдается снижение уровня целей
- ✓ Растут непродуктивные затраты энергии
- ✓ Слабые места в организме дают свои срывы. Расцветают хронические заболевания
- ✓ Конфликтность превращается в хроническую
- ✓ Начинаются деструктивные изменения личности
- ✓ Очень много проблем с близкими людьми, семейные кризисы
- ✓ Крушение жизненных целей.
- ✓ Наблюдается деформация структур самосознания
- ✓ Происходит сужение личности

Выгорание помогающего: где взять ресурсы?



IV. Фаза полного истощения

- ✓ Характеризуется полной апатией и утратой чувства вкуса и способности к жизни
- ✓ Типичны для этой фазы суицидальные мысли и суицидальное поведение
- ✓ Возможны попытки суицида
- ✓ Самопомощи уже недостаточно, необходима внешняя (профессиональная!) и экстренная помощь.

Выгорание помогающего: где взять ресурсы?

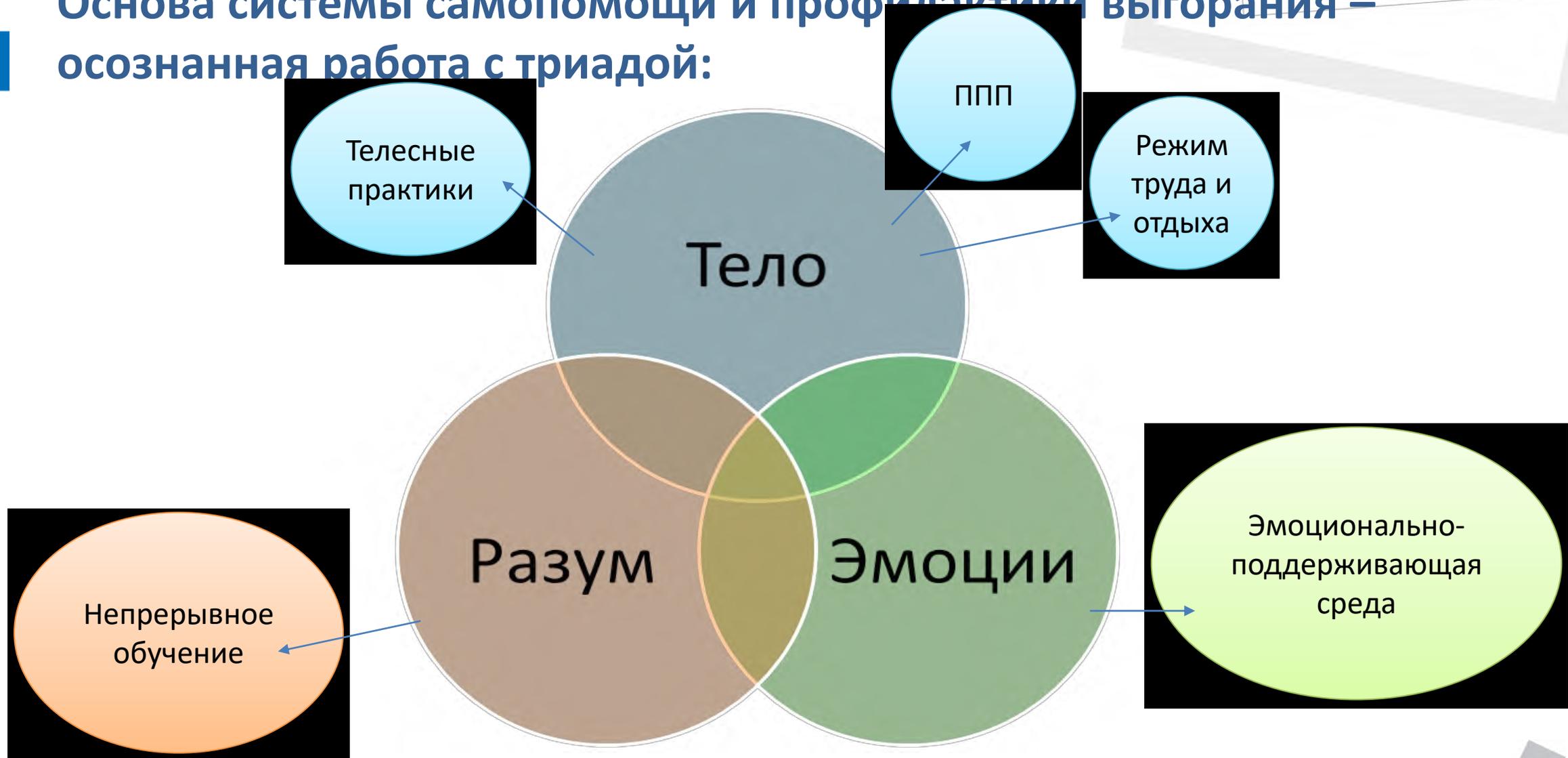


Факторы, способствующие выгоранию:

- ✓ Авторитарность
- ✓ Ригидность
- ✓ Неадекватная, неоптимальная эмпатия
- ✓ Излишняя интернальность
- ✓ Недостаточная рефлексивность/осознанность
- ✓ Неуравновешенность
- ✓ Фиксированность в объект-объектных отношениях
- ✓ Отсутствие среды поддержки

Базовые принципы и инструменты самопомощи

Основа системы самопомощи и профилактики выгорания – осознанная работа с триадой:



Базовые принципы и инструменты самопомощи

Методы самопомощи

- ✓ **НЕ СОГЛАШАЙСЯ!** Отказывайся проигрывать! Создавай свое будущее и выигрывай в той степени, в которой у тебя есть мужество не соглашаться.
- ✓ **ИГНОРИРУЙ ПЛОХИЕ НОВОСТИ!** Хорошие новости поднимают твой боевой дух и твою готовность сражаться. Введите в свою жизнь следующий принцип: «Хорошие новости, как минимум один раз в день»
- ✓ **ДЕЛИСЬ ХОРОШИМИ НОВОСТЯМИ!** Каждый раз, когда разговариваешь с другим, дай ему какие-либо хорошие новости о чем угодно.
- ✓ **ЗАБОТЬСЯ!**
- ✓ **РАСШИРЯЙ СВОИ ГОРИЗОНТЫ!** Способность создавать - твоя главная сила! Думай о решениях!
- ✓ **ИНВЕСТИРУЙ В САМЫЙ ПРИБЫЛЬНЫЙ АКТИВ: В СЕБЯ!** Построй себя, найди способ быть более компетентным и более знающим, будущее - в развитии!



У человека можно отнять всё, кроме одного: его последней свободы – выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать свой путь.

Виктор Франкл



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»
<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>