

Тренинг общественных экспертов и пациентов  
«ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»



# Саморегуляция и сохранение здоровья. Формирование полезных привычек

27-28 мая 2023 года



# Знакомство



- Как вас зовут?
- Как долго взаимодействуете с пациентскими НКО
- Какие привычки, помогающие сохранению здоровья и здоровому образу жизни знаете

## Мария Анпилогова



**Карьерный консультант, эксперт по управлению персоналом**  
**20+ лет – опыт работы в сфере управления персоналом**  
**15 + лет – опыт консультирования по вопросам карьеры и личностного развития**  
**1000+ часов индивидуальных консультаций и мастер-классов**  
**30+ лет – практики профессионального и личностного развития**

27-28 мая 2023 года

# О чем поговорим сегодня

1. Влияние привычек на нашу жизнь
2. Из чего состоит привычка и как она формируется
3. Триггер привычки – что это такое?
4. Система позитивного подкрепления
5. Человек – хозяин своего здоровья



МАСТЕРСКАЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

По материалам Галины Иевлевой

# Итак, какие же привычки помогают сохранить здоровье?



- Кислород
- Питание и вода
- Сон и отдых
- Движение
- Гигиена
- Отказ от нездоровых привычек
- Комфорт и порядок
- Общение и добрые дела
- Радость и удовольствие

# От чего зависят наши результаты?

- От того, что мы делаем каждый день
- Даже если это одно маленькое действие



# Но почему люди перестают делать нужные действия для достижения результата?



- Бросают диету
- На празднике выбирают алкоголь вместо воды
- Спят дольше вместо зарядки
- Сидят в соцсетях вместо прогулки
- ...



# Нам очень важны быстрые результаты

- Мы не хотим делать сегодня, а получать результат в отдаленном будущем
- Мы хотим идти по пути наименьшего сопротивления



# Здоровый образ жизни – НАДО или ХОЧУ?



## Выполнение за счет силы воли

- Напряжение ресурсов
- Отвлечение внимания от других сфер жизни
- Кратковременный результат

## Выполнение за счет силы эмоций

- Высокая значимость
- Проигрывают более привлекательным делам
- Кратковременный результат

## Выполнение за счет привычки

- Встроено в текущий ритм жизни
- Минимальные затраты ресурсов для действий
- Длительный результат

# Из каких элементов состоит привычка

Для чего нам нужна эта привычка?

Что стоит за целью внедрить ту или иную привычку?

Эта привычка для чего нужна?

Можно ли как-то по-другому реализовать эту потребность?

Под цель подбирается правильная привычка.

Иначе мы идем к цели «задолбаться»



# Из каких элементов состоит привычка

## Пример: Внедрить правильное питание

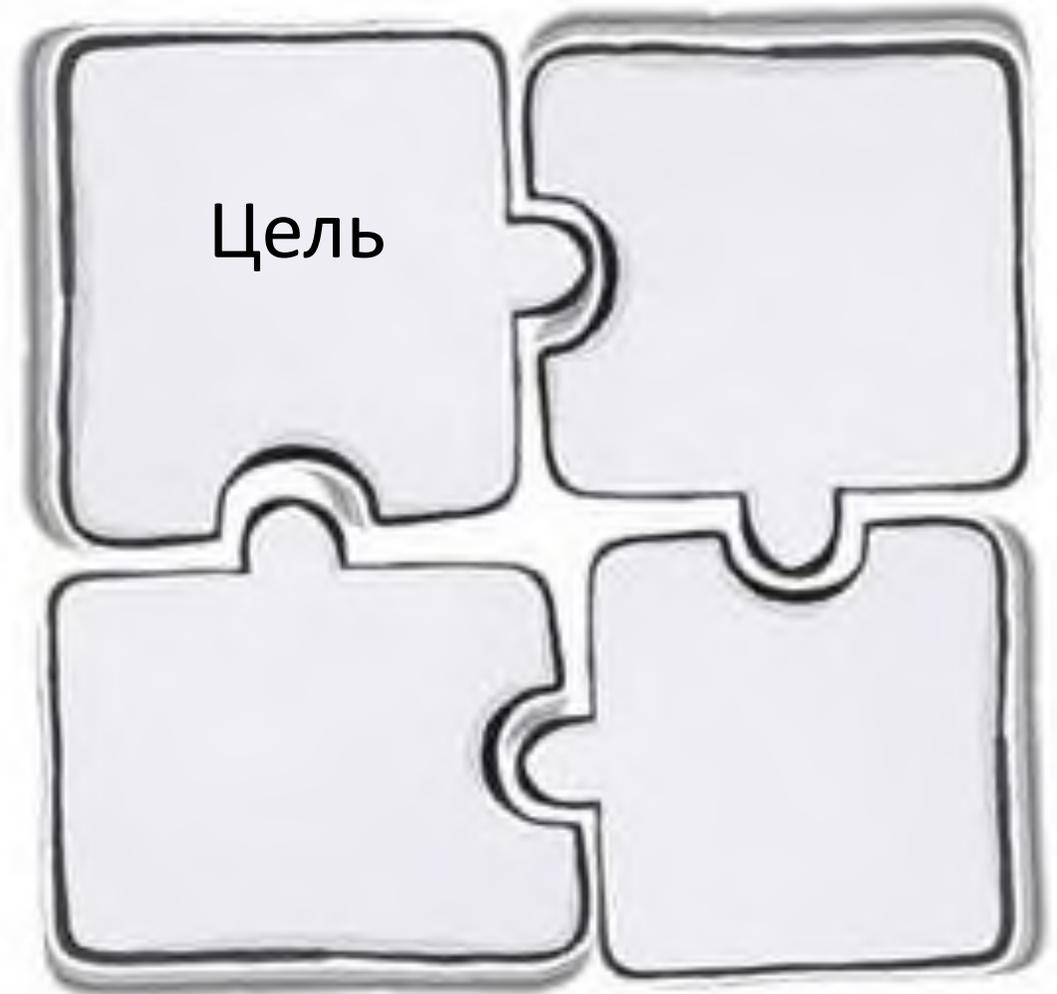
Что стоит за целью внедрить ту или иную привычку? – сохранение здоровья

Эта привычка для чего нужна? – меньше приступов/вероятность рецидива

Можно ли как-то по-другому реализовать эту потребность? – найти человека, который будет готовить для меня

Под цель подбирается правильная привычка.

- Составлять меню на неделю
- Есть в течение дня 400-500гр. овощей/фруктов
- В качестве перекуса есть морковку/фрукты



# Из каких элементов состоит привычка

Начало – явно выраженное действие, которое запускает привычку

- По понедельникам открывать специальный шаблон для планирования меню на день
- При посещении магазина останавливаться в овощном отделе
- В процессе приготовления завтрака вместе с другими продуктами вытаскивать из холодильника пакет с овощами



# Из каких элементов состоит привычка

Действие – простое и несложное  
Слишком большая цель – пугает и не вызывает желания делать. Думать надо о маленьком действии, которое запускает нужный процесс

- Выбрать из списка блюд привлекательные/удобные на сегодня и внести их в шаблон
- При посещении магазина останавливаться в овощном отделе и выбирать один вид овощей для покупки
- В процессе приготовления завтрака приготовить кусочки овощей для перекуса



# Из каких элементов состоит привычка

Результат – итог действия, приносящий удовлетворение и имеющий накопительный эффект

- В течение дня готовила блюда, соответствующие диете
- Каждый раз в магазине покупаю овощи/фрукты
- Вместо печенек ела морковку



# Триггер – это не только сериал

Триггеры — это внешние импульсы, которые определяют наши реакции и поведение.

Магазин – запах хлеба – покупка булочек

1. Сообщения о скидках в любимом магазине
2. Звук уведомления о сообщении в мессенджере
3. Телефонный звонок
4. Картинки с котиками
5. Похвала от значимого человека

**На какой триггер всегда реагируете?**

# Триггер — это событие, запускающее цепь привычки

При правильном выборе всех составных частей реакция на это событие будет активировать нейронную цепь, соответствующую внедряемой привычке.

Идеальный триггер:

- внешнее событие
- сформировавшийся автоматизм

## Где здесь триггер?

Желание повысить физ.активность – зазвонил телефон – взяла в руку – ответила – встала – хожу по комнате и говорю

Желание использовать уходовую косметику – умываюсь – вытираю лицо – вешаю полотенце – беру крем

Между триггером и привычкой не должно быть никаких других действий



# Давайте определим правильный триггер

От выбора триггера зависит превратится ваша привычка в простой инструмент достижения цели или в очередное разочарование.

- ❌ "мысль о том, что нужно помыть посуду"
- ❌ "поставить будильник на время, когда я буду мыть посуду"
- ❌ "решение вписать мытье посуды в план на день"
- "встаю из-за стола, беру тарелку и кладу посуду в раковину "



# Хотите удалить вредную привычку или неправильное поведение? Удалите триггер!

- Выключить уведомления о сообщениях
- Закрывать мессенджеры после отправки сообщения
- Перевести смартфон в черно-белый режим
- Держать смартфон в другой комнате или экраном вниз
- Не держать дома сладкого больше, чем на 1 прием
- Еда – менее привлекательные упаковки, менее привлекательная посуда

**От какой вредной привычки хотите избавиться?**

# Система позитивного подкрепления

Мы выбираем и делаем то, что приносит нам самые приятные ощущения, самую пленительную награду, которая побеждает в соревновании всех прочих наград.

5 выученных английских глаголов или 10 отжиманий всегда проиграют сериалу или соцсетям

Что делать? Создать свои награды, конечно.

- Кладите 100 р в копилку за каждое действие. Напишите на копилке, на какую не необходимую, но приятную вещь вы копите
- После недели непрерывного выполнения привычки купите себе что-то для хобби
- Вычеркивайте дело из дневного списка дел, существенно сокращая его

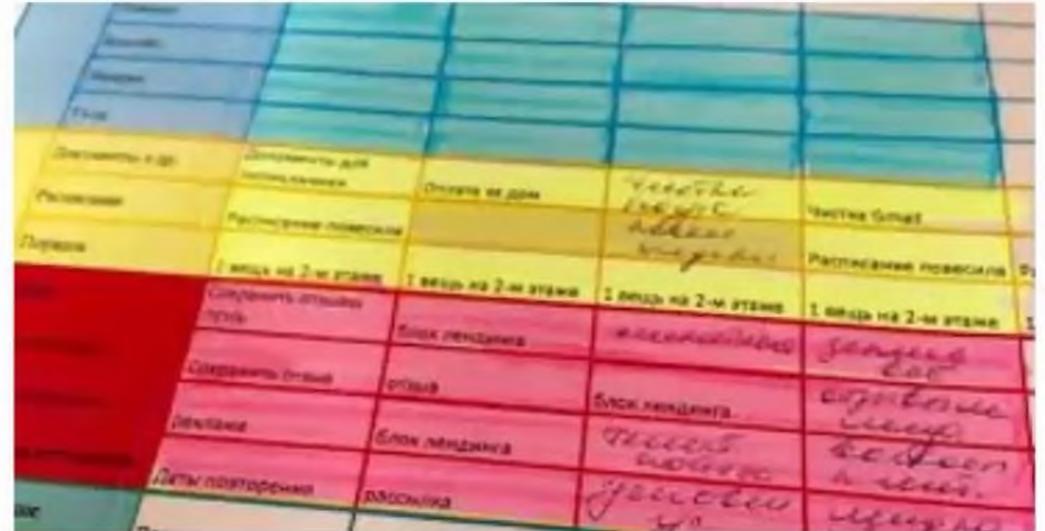
# Стратегия «Скрепки»

Вы наполняете коробочку маленькими штучками (скрепки, марблс, конфетки) и перекладываете одну в другую коробочку, совершая важные действия



# Стратегия «Сохраняем непрерывную цепочку»

Отмечать в ежедневнике/планере выполнение действий привычки. Эффект незаконченного действия будет приводить к желанию реализовать привычку.



# Основы для внедрения привычки

- Цель
- Начало/действие/результат
- Триггер
- Микродействие
- Вознаграждение





**Главное не то, сколько раз вы бросили, а то,  
сколько раз вернулись к выполнению привычки**





СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!

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