



**ГРОДНЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз

**ТЕЛЕСНО-
ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПСИХОТЕРАПИЯ**

Презентацию подготовили:

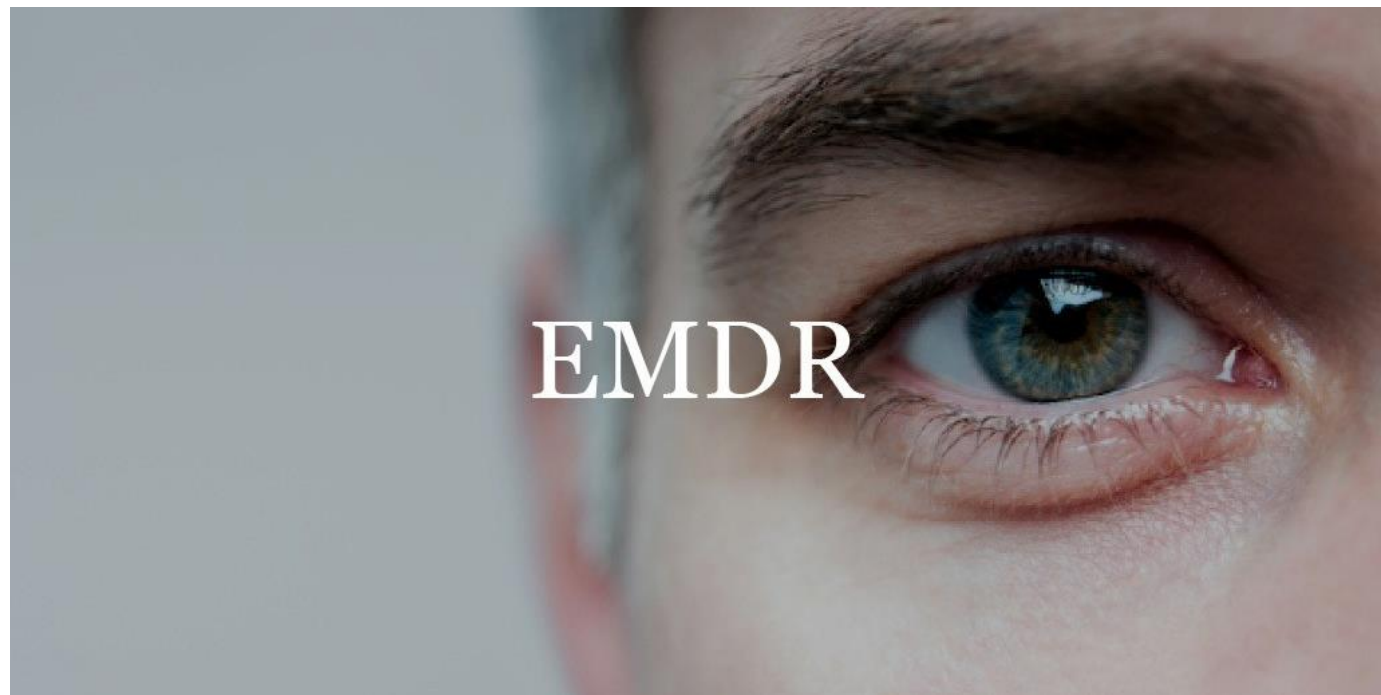
Пынтикова Полина Сергеевна,
студентка 2 курса МПФ, 4 группа
Бабурчик Анна Сергеевна,
студентка 2 курса МПФ, 10 группа

ДПДГ — это Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз.

(ДПДГ, англ. EMDR) — метод психотерапии, разработанный в конце 1980-х годов психологом Френсин Шапиро.

Для лечения посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР).

Вызванных переживанием стрессовых событий.



Сегодня метод ДПДГ широко признан медицинским сообществом.

Он одобрен Всемирной Организацией Здравоохранения как эффективный метод работы с последствиями травматических событий.



Фрэнсин Шапиро

«обратила внимание, что все эти [тревожащие] мысли исчезали и утрачивали свою отрицательную эмоциональную окрашенность».

ДПДГ – это Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз

- *ДЕСЕНСИБИЛИЗАЦИЯ*
- *ПЕРЕРАБОТКА*
- *БИЛАТЕРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ*
- *АДАПТИВНАЯ СИСТЕМА ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ (АСПИ)*

ДПДГ работает примерно на 20% быстрее когнитивно-поведенческой терапии и меньше тревожит клиента



Метод показывает чрезвычайную эффективность, если у клиента присутствует любой из трех компонентов:



- ***Болезненное воспоминание*** о каком-то событии его жизни, вызывающее неприятное ощущение в теле (ком в горле, дрожь, пот, покраснение лица, «ватные» ноги, «каменный» живот и т.д.)
- ***Негативная эмоция*** при воспоминании или по отношению к себе в каких-то ситуациях
- ***Отрицательное самопредставление*** себя в виде мысли (например: «Я — плохая мать!»)



Суть метода

Суть метода ДПДГ состоит в том, чтобы активировать заблокированную систему мозга, ответственную за эту важную переработку информации.

Другими словами, с помощью **терапевта** (или самостоятельно) клиент делает на психотерапевтическом сеансе то, что не сделала когда-то его информационно-перерабатывающая система мозга ночью.

Механизм работы

- Жизнь любого живого существа устроена так, что стресс неизбежен.
- Рано или поздно человек сталкивается с сильным стрессом, и для того, чтобы пережить это негативное воздействие, ему нужен особый механизм, обеспечивающий такую саморегуляцию.

Любое воспоминание строится из пяти компонентов:

1. визуальный (образ, «картинка»),
2. аудиальный (звуки, голос, музыка),
3. кинестетический (ощущения внутри и снаружи),
4. аффективный (эмоции)
5. когнитивный (мысли о себе в отношении пережитого события).



*Начало телесной-ориентированной психотерапии положил **Вильгельм Райх**, ученик Зигмунда Фрейда*

Вильгельм Райх отошёл от психоанализа и основное внимание уделил воздействиям на тело.



Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП)

существование целостности и функционального единства между телом и психикой, взаимосвязь и непрерывность их отношений.



«Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы.»

Вильгельм Райх

основные методы телесно-ориентированной психотерапии

В основе метода Райха – как прямое воздействие терапевта на «мышечные зажимы» клиента, так и упражнения, цель которых усилить хроническое малоосознаваемое напряжение в теле человека до такой степени, чтобы мышцы на пике напряжения начали расслабляться



Биоэнергетика Александра Лоуэна



Александр Лоуэн — психотерапевт с мировым именем, основатель биоэнергетики - телесно-ориентированного метода психотерапии.

Исследователь проблем сексуальности.

Автор ряда книг по телесно-ориентированной психотерапии, ученик Вильгельма Райха.

Биоэнергетика

Цель терапии – оживлённое тело, индивид, способный к полному выражению удовольствия и боли, радости и разочарования.

*Анализ неразрешённых конфликтов, высвобождение сдержанных чувств и ликвидация хронических мышечных напряжений и блоков – всё это направлено на **повышение способности получать удовольствие***



Бодинамика- body – тело, и dynamics, которое в данном случае переводят как «развитие»

Бодинамика – это развивающееся направление телесной психотерапии.

Бодинамика дает возможность "прочитать" все это. С помощью методов бодинамики мы имеем возможность "дорастить" то, что было остановлено в детстве и прожить заново то, что было прожито с травмой.

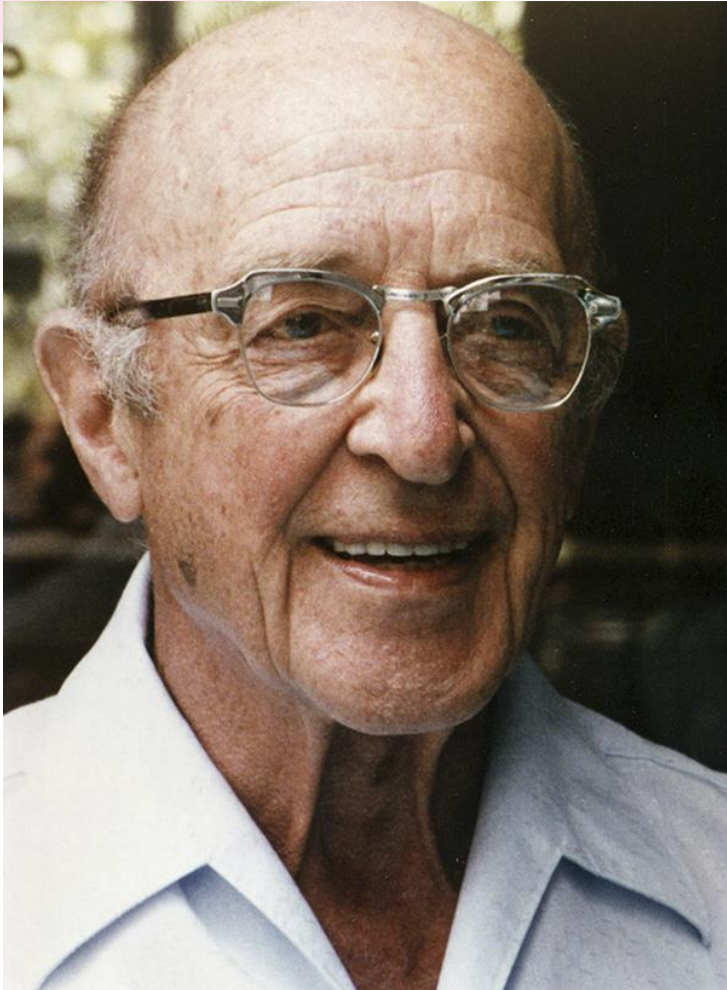


Танатотерапия

- *Танатотерапия — метод телесной терапии, избавляющий от страха смерти.*



Карл Роджерс



Американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии.

Клиент-центрированная психотерапия — метод психотерапии, предложенный Карлом Роджерсом (1902—1987), который радикально перевернул основное понимание психотерапии: не терапевт, а клиент является экспертом самому себе.

Клиент-центрированный подход: стать лучшей версией себя

Роджерс открыл, что для эффективной терапии психолог должен создать в отношениях с клиентом атмосферу, соответствующую определенным условиям:



Чувство эмпатии

Терапевт должен понимать клиента, его чувства, сопереживать ему, быть с ним в контакте.



Безоценочное принятие

Должны быть созданы такие условия, при которых все, что может сказать клиент, не подвергается оценке, а тем более отрицанию. В этом случае клиент чувствует свободу и безопасность для выражения себя.



Конгруэнтность

То есть соответствие чувств терапевта их внешнему проявлению. Не должно быть маски, искусственности, наигранности. Психолог раскрывается перед клиентом, создает атмосферу искренности.

Понятия, которые помогут представить суть клиент-центрированной терапии:



Я-концепция: Я-реальное и Я-идеальное

То, какой человек воспринимает свою личность, и то, какой он хотел бы ее видеть. Разница между Я-реальным и Я-идеальным определяет то, как человек будет развиваться. Если разница между двумя Я-концепциями слишком велика, возникает дискомфорт, невроз и другие психологические проблемы.



Стремление к самоактуализации

Стремление проявлять и развивать лучшие качества и таланты, которое, согласно Роджерсу, заложено в каждом человеке. Процесс самоактуализации не может быть завершен полностью: даже у того, кто успешно актуализирует собственный потенциал, всегда есть пространство для роста.

Понятия, которые помогут представить суть клиент-центрированной терапии:



Переживание, открытость к переживанию

Способность глубоко осознавать собственные чувства, эмоции и психологические процессы, отсутствие страха перед ними. Способность действовать в соответствии с собственными внутренними мотивациями — или умение ограничить свои действия при ясном осознании этих мотиваций.



Эмпирическая свобода

Чувство полной свободы и полной ответственности за собственную жизнь. Ощущение свободы выбора при принятии жизненных решений и ответственности за их результат. Достижение ощущения такой свободы — одна из целей терапии.



Хорошая жизнь

Еще одна цель терапии. Под хорошей жизнью Роджерс понимает жизненный путь и уклад, который свободный человек сознательно выбирает для себя согласно собственным ценностям и стремлениям.

О книгах

1. 00:00. Обнуление страхов. Самостоятельное применение метода ДПД
2. Тревога, страх и панические атаки. Книга самопомощи



Эдит Ева Эгер

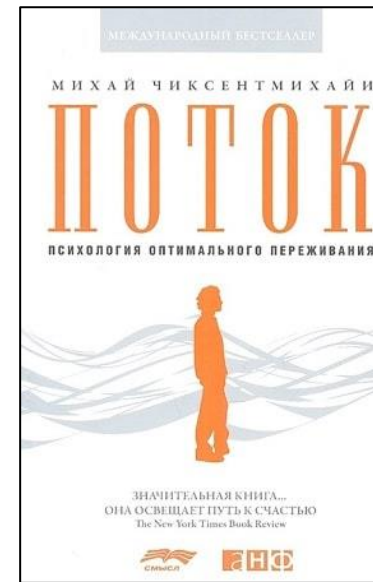


Психолог, практикует в Соединённых Штатах. Она, пережившая Холокост, специалист по посттравматическому стрессовому расстройству.

Её мемуары под названием «Выбор», опубликованные в 2017 году, стали международным бестселлером

КНИГИ

- Поток- Михай Чиксентмихайн
- Скажи жизни «ДА!»- Виктор Франкл
- Это началось не с тебя- Марк Уолинн



Спасибо за внимание !



*Презентацию подготовили: Пынтикова Полина Сергеевна
текст лекции: Бабурчик Анна Сергеевна*

