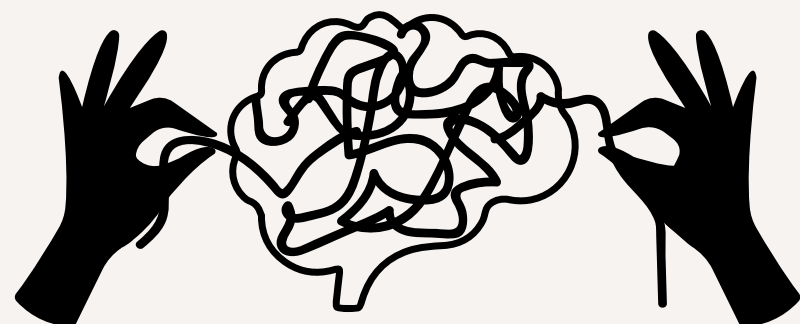
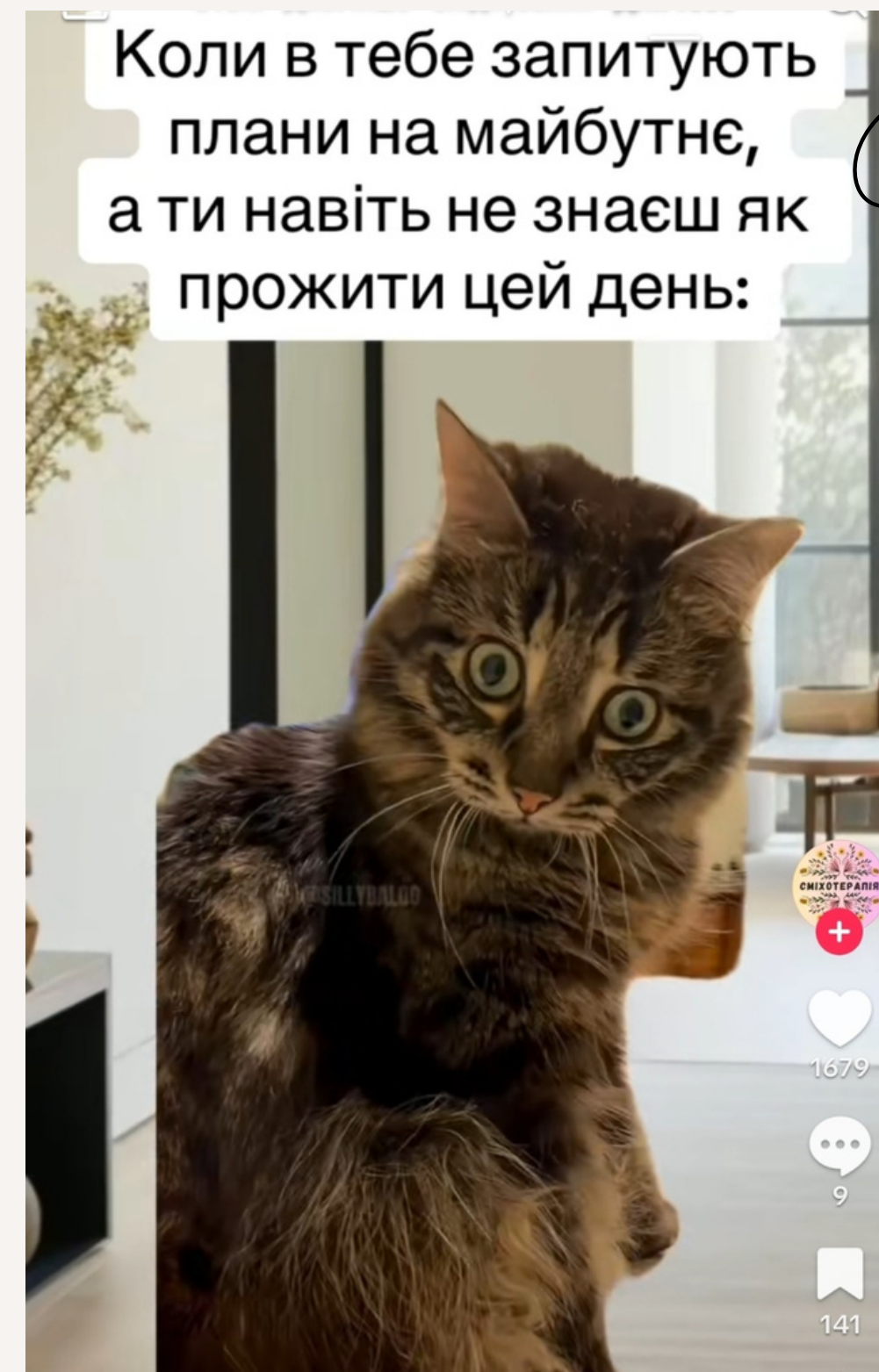




За співпраці з OPORA



ЯК ЗНАЙТИ ОПОРУ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: НАУКОВИЙ ПІДХІД



Ганна Набільська, магістр психології,
когнітивно-поведінковий психотерапевт (PGDip, MBABCP).



ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



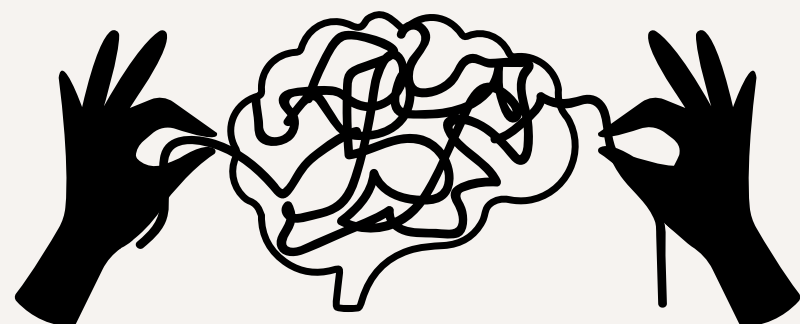
Формати психологічної допомоги

ЩО МИ РОБИМО?

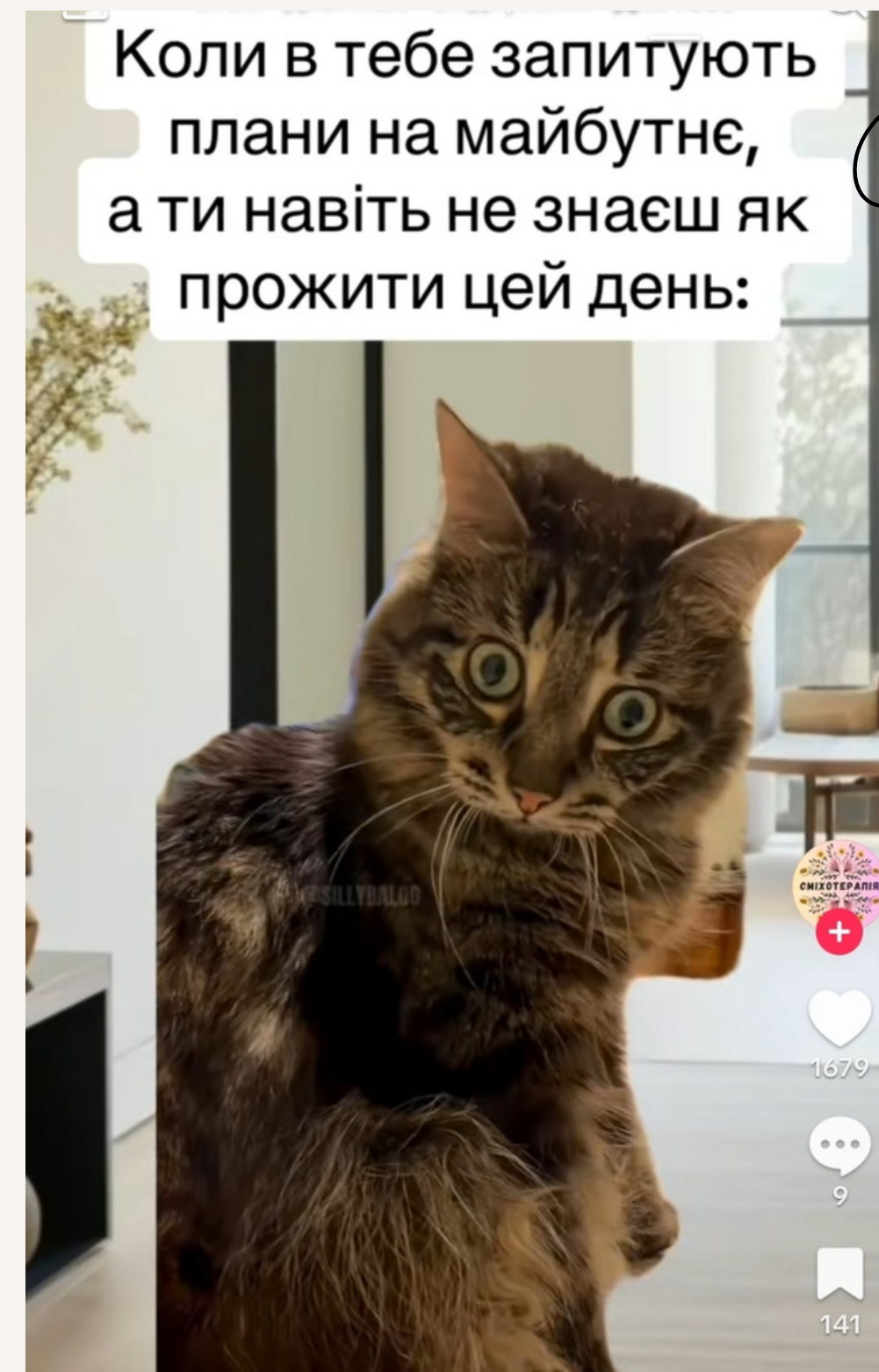
- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



За співпраці з OPORA



ЯК ЗНАЙТИ ОПОРУ В ЧАСИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: НАУКОВИЙ ПІДХІД

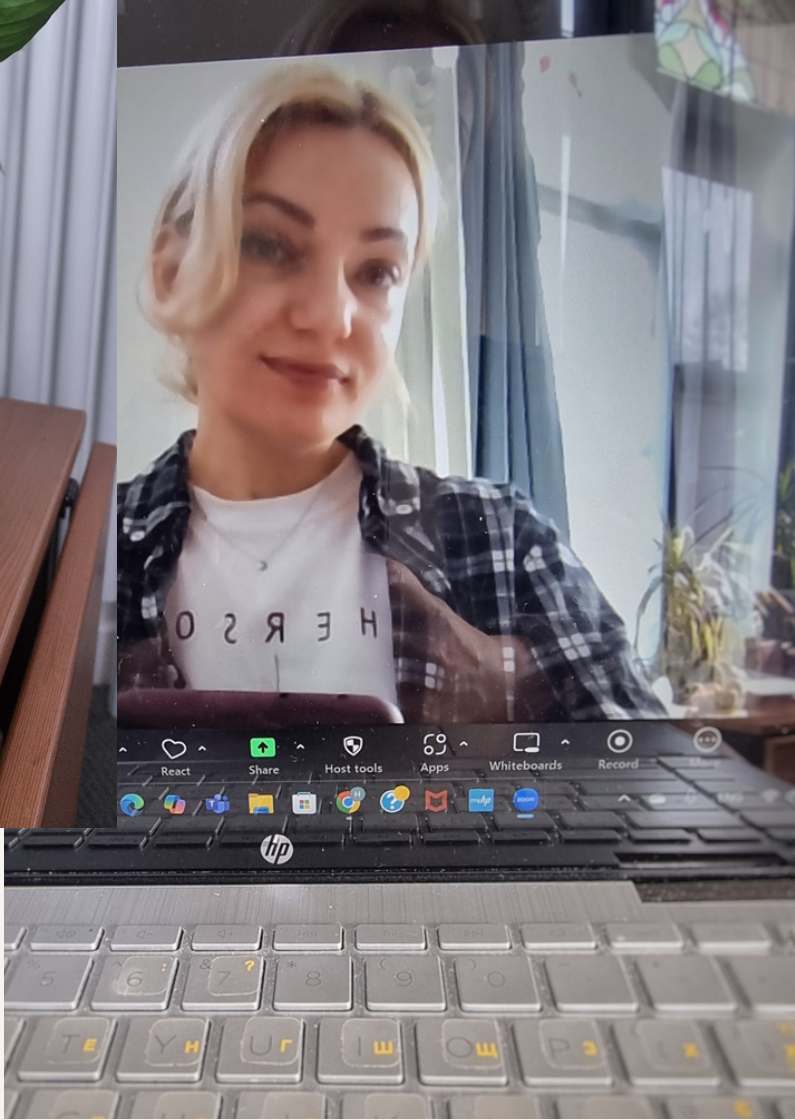


Ганна Набільська, магістр психології,
когнітивно-поведінковий психотерапевт (PGDip, MBABCP).

Спікерка



Спiкeрка



Організаційні питання:

1. Структура воркшопу: мікс теорії та практики;
2. Працюємо до 19:30, в кінці блок "питання-відповідь";
3. Активна взаємодія в чаті.
4. Принцип колаборації.
5. Повага, підтримка, цікавість, прийняття.

"Everyone please turn your cameras on for this Zoom meeting"

Me:



ЩО ТАКЕ НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ?

ІНТЕРАКТИВ: ЗАМОВЛЕННЯ НА ОСЛІП



Чому одні люди
більш тривожні щодо
невизначеності, а
інші менш?

Приклад «викривленого» сприйняття через досвід

ДИТЯЧИЙ ДОСВІД:

Знущання та образи з боку інших.



ОСНОВНІ ПЕРЕКОНАННЯ:

«Інші можуть завдати мені болю».
«Інші люди скривдять мене».
«Світ – небезпечне місце».
«Я нікому не потрібен і мене не люблять».
«Я маю намагатися догодити іншим,
тоді вони мене люблять і не зроблять
мені боляче».



ОБ'ЄКТИВ:

Викривлене сприйняття



СИТУАЦІЯ АБО ПОДІЯ:

Сприйняття ситуації та події як
загрозливої та небезпечної.

Інтерпретація слів та реакцій як
критичні або загрозливі.



ПОВЕДІНКА:

Пасивна, погоджуюся з тим, чого хочуть інші,
не розмовляю, уникаю зорового контакту.

ЕМОЦІЇ:

Тривожний, пригнічений, низька самооцінка.

ДУМКИ:

«Я вразливий, це небезпечно, мені зроблять
боляче»;
«Я непотрібний і дурний»;
«Ніхто мене не любить»

ТИ ЯК?

ОЦІНЮЄМО НЕТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (МЕТАФОРА- АЛЕРГЕН)



Петро



Іван

0%

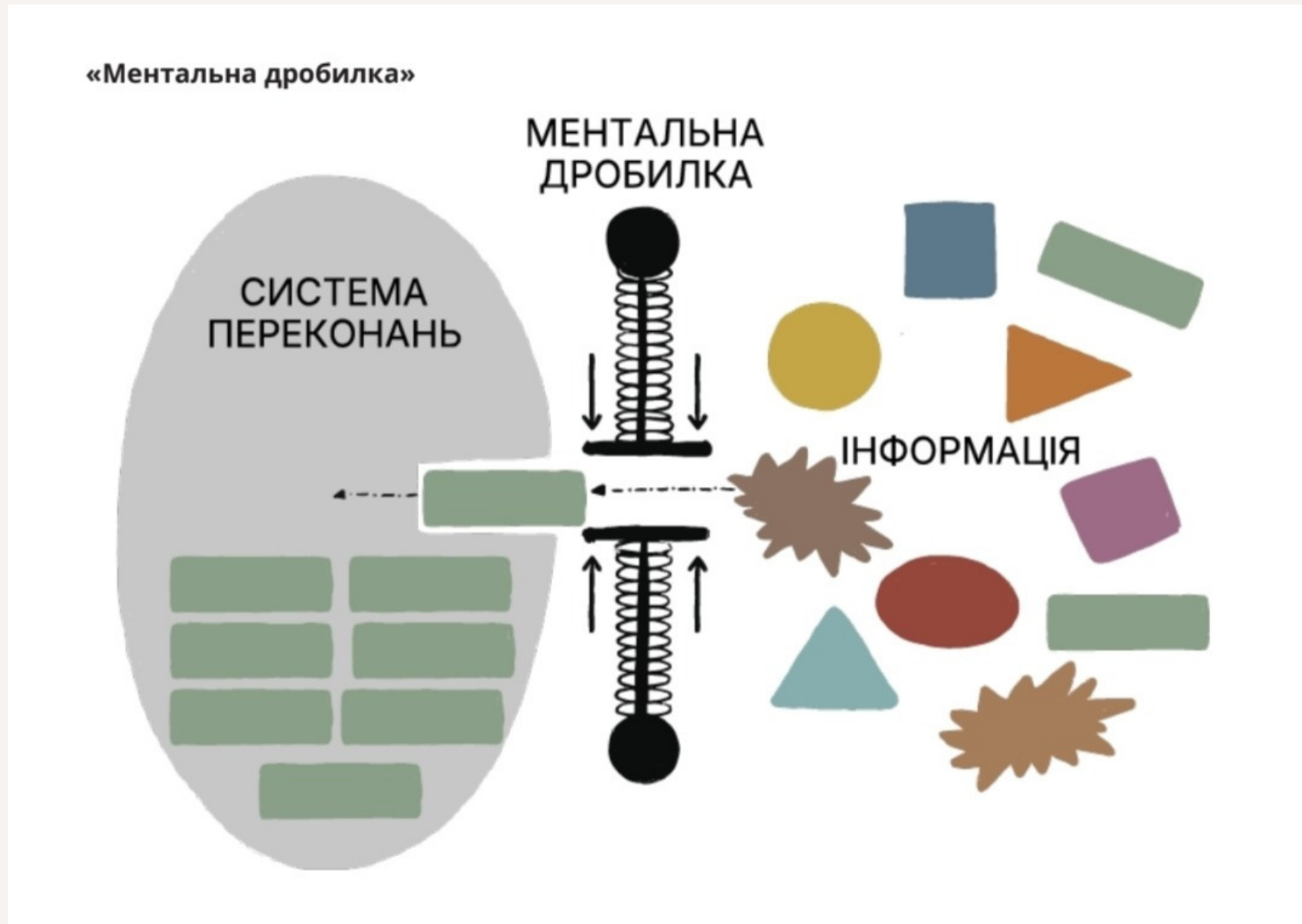


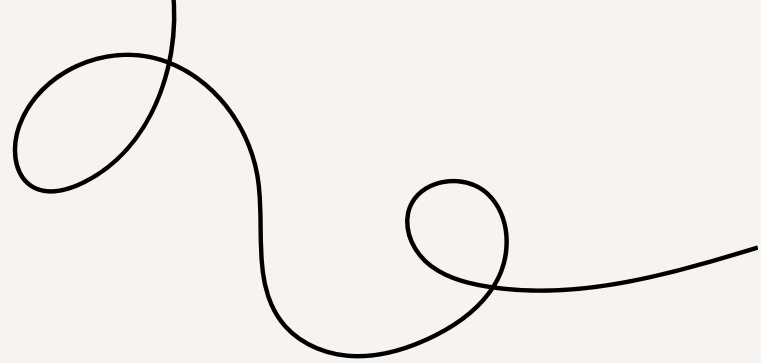
100%



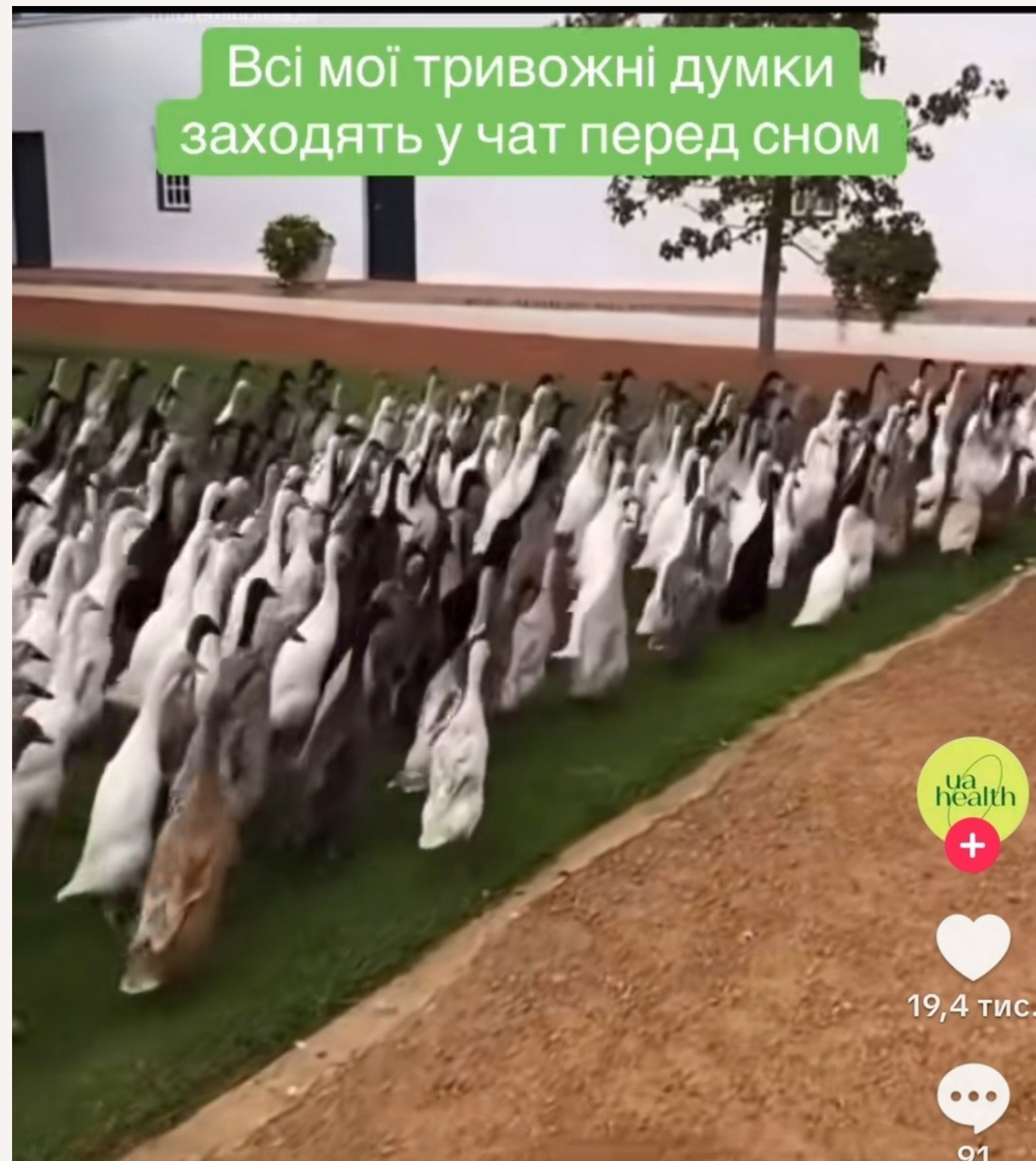
Оцініть 0-100%,
наскільки ви вірите,
що:

- невизначеності не повинно бути в житті;
- невизначені ситуації закінчуються катастрофою;
- якщо катастрофа станеться, я не впораюся.





Тривога виникає не через невизначеність, а через думки про неї.



Переконання 1

- невизначеності не повинно бути в житті;



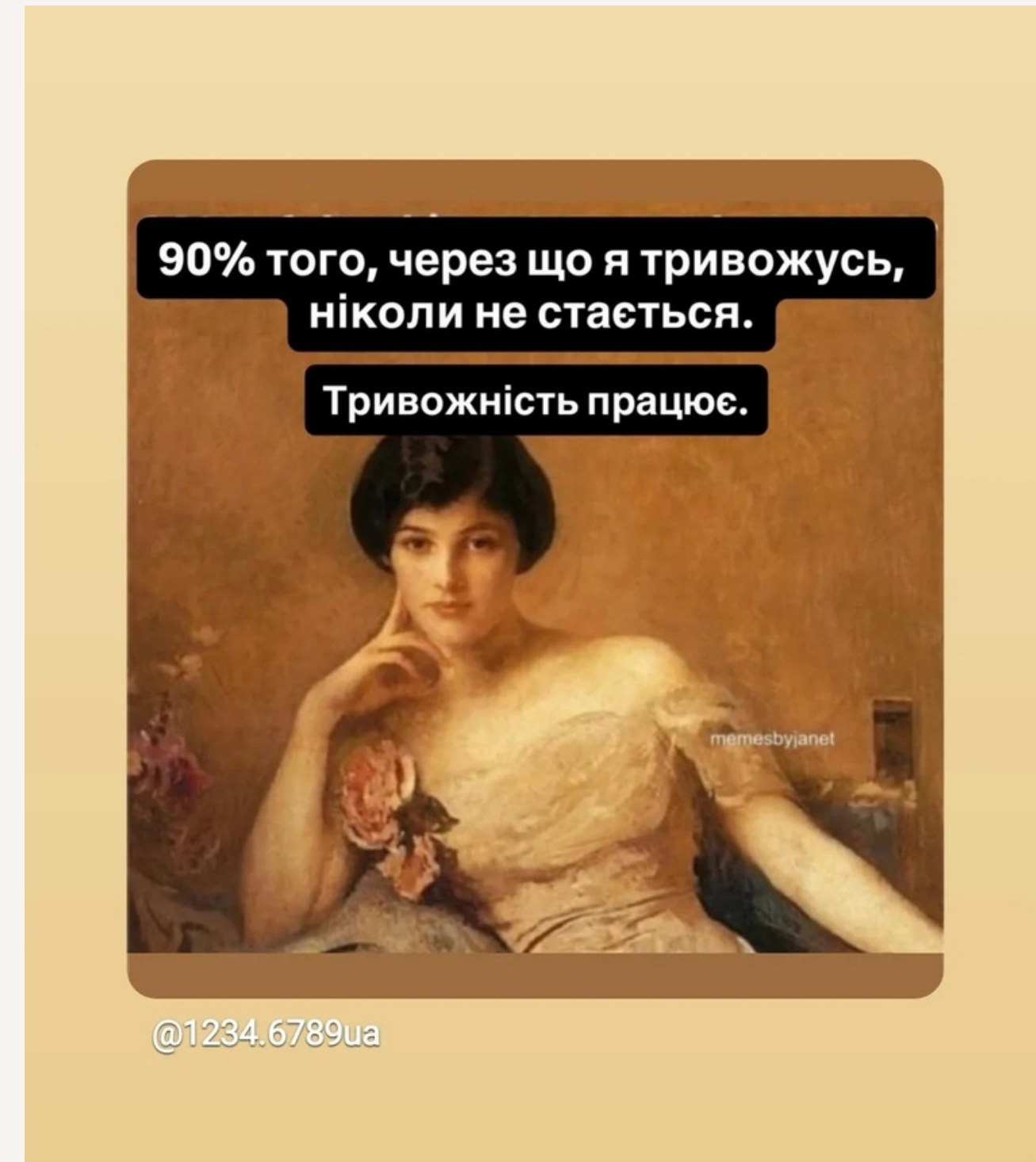
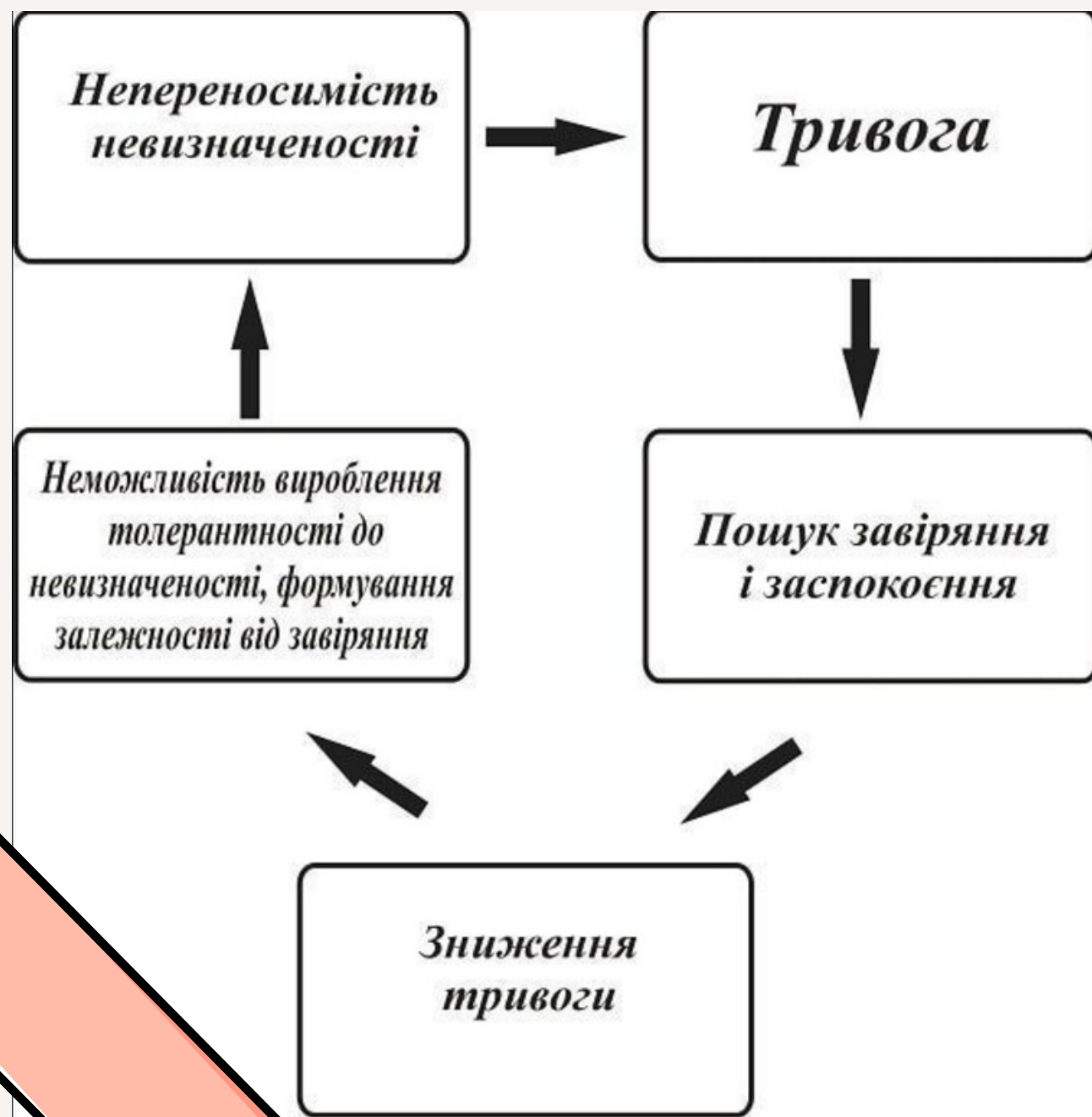
Захисна поведінка для подолання дистресу від невизначеності

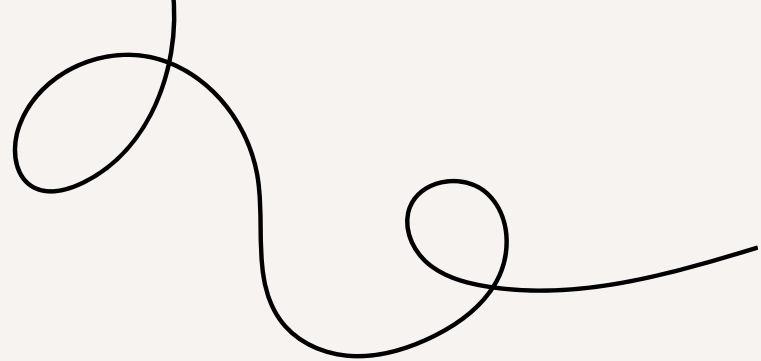
- надмірне планування і перевірка;
- пошук заспокоєння;
- прокрастинація, уникнення;
- складнощі делегувати.

В короткостроковій перспективі це працює.

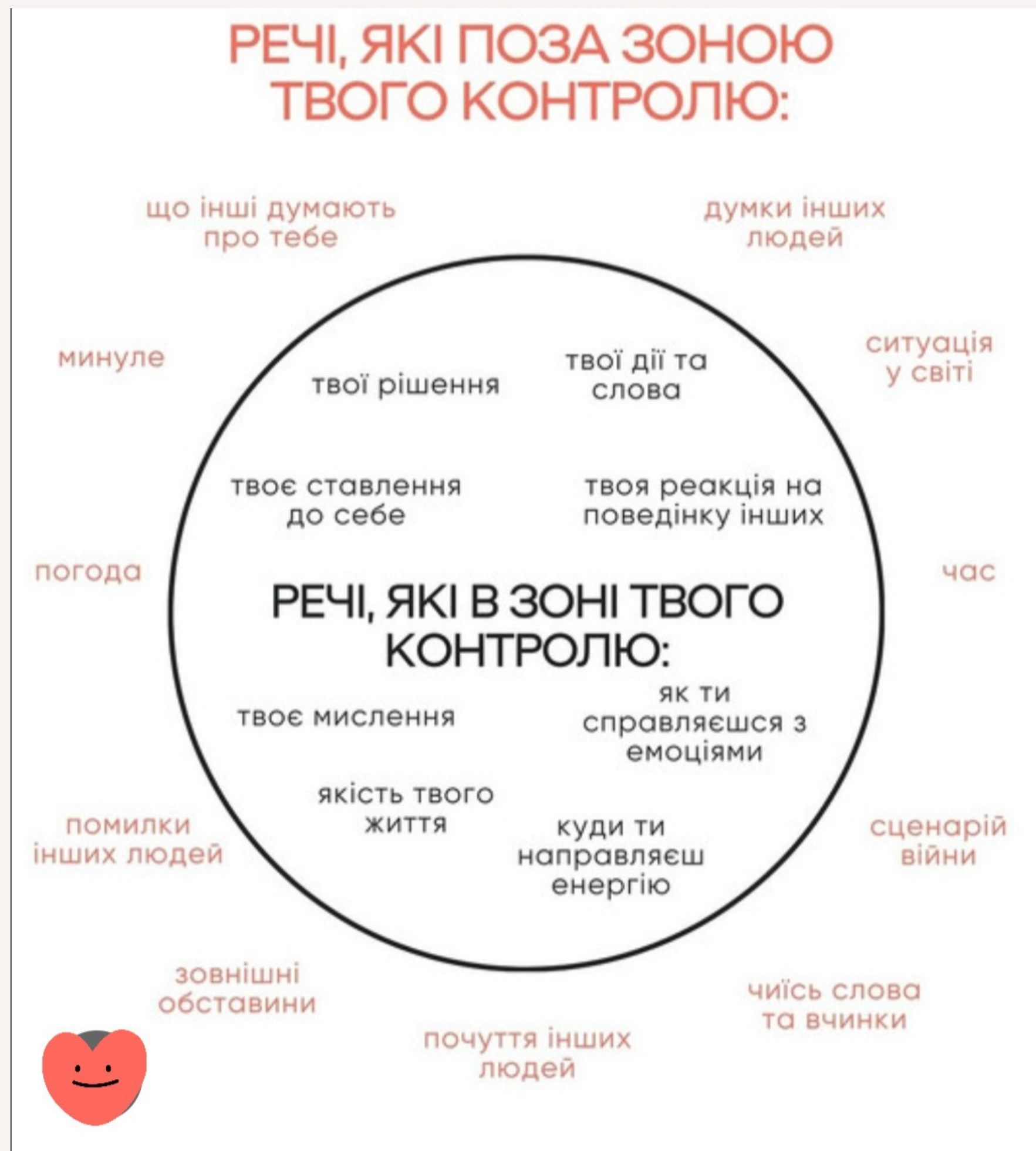


В довгостроковій перспективі захисна поведінка підживлює тривожний цикл.





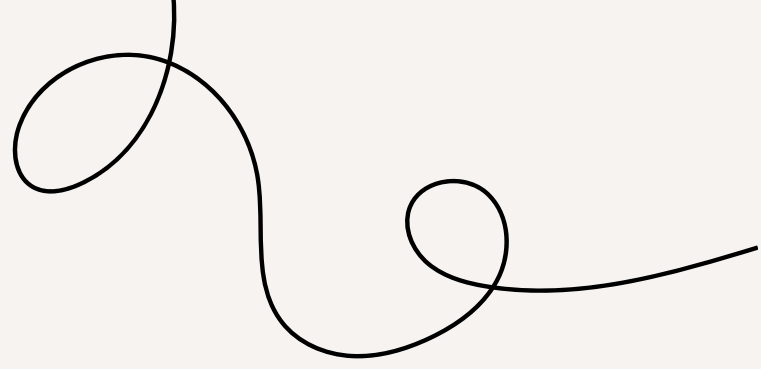
Ми не можемо контролювати невизначеність. Це як погода, ми можемо лише адаптуватися та вдягнутися по погоді.



Balance
life is all about balance



Сбалансована думка:
невизначеність - це
невід'ємна частина
життя, і я можу
адаптуватися.



Переконання 2

- невизначеність закінчується катастрофою;



Як впоратися з катастрофізацією
"А що, якщо?":

1. Опишіть найгірший сценарій.
2. Перевірте його вірогідність у %.
3. Практика "Дерево переживань".



**Оселедець під шубою я не чіпав.
Усі ваші докази - непрямі.**



Перевірка доказів:

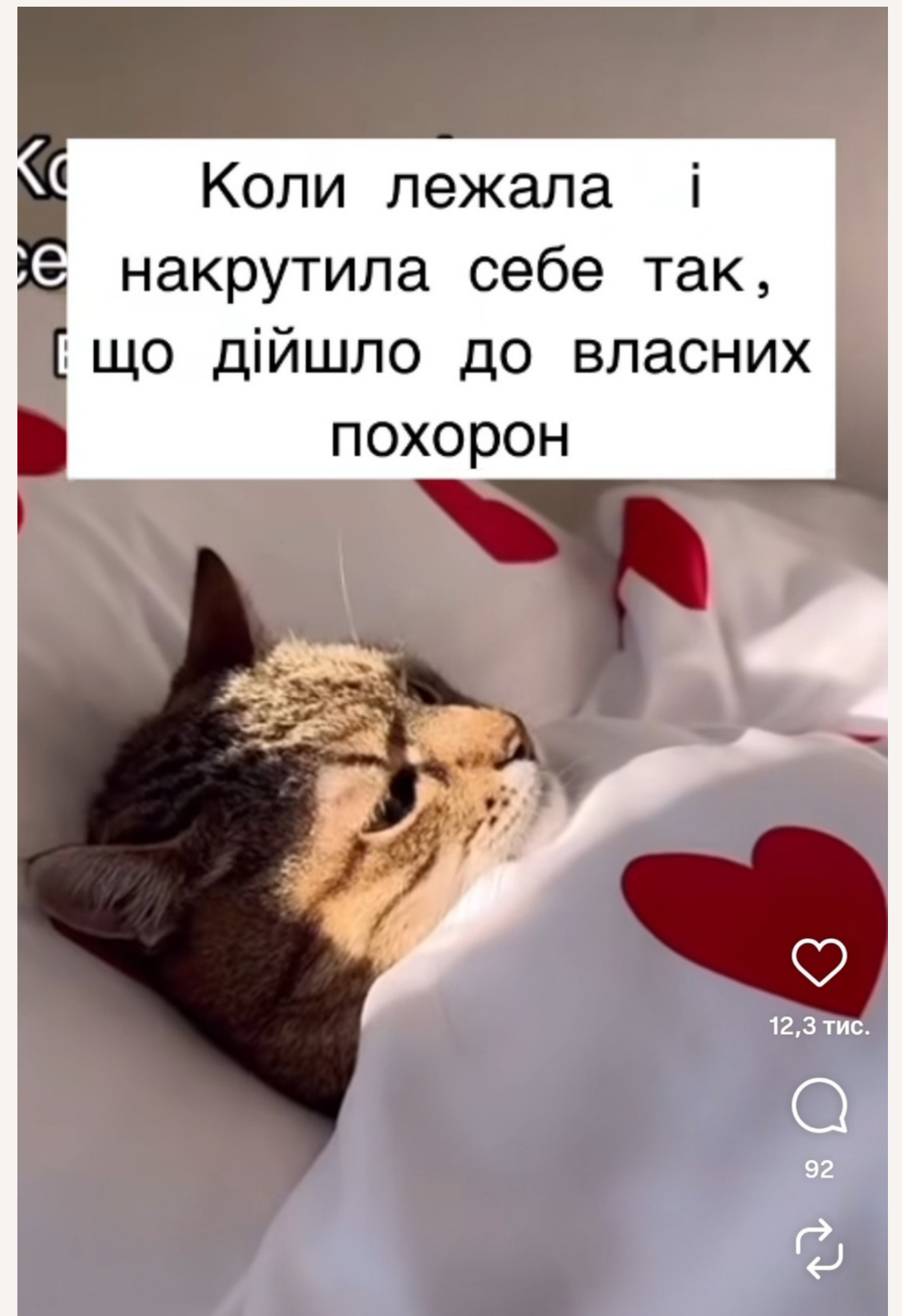
Чи були ситуації невизначеності,
які не закінчилися катастрофою в
вашому житті, в житті друзів/
знайомих?

Сбалансована думка:
катастрофа - це лише один
сценарій, також може бути
успіх, або щось нейтральне.



Переконання з

Якщо катастрофа станеться,
я не впораюся.



Сбалансована думка:

Якщо катастрофа станеться,
я впораюся, бо маю досвід
подолання.





Оцініть повторно 0-100%,
наскільки ви вірите, що:

- невизначеності не повинно бути в житті;
- невизначені ситуації закінчуються катастрофою;
- якщо катастрофа станеться, я не впораюся.

Більш збалансовані думки:

- невизначеність - невід'ємна частина життя, як погода.
- невизначені ситуації можуть закінчитися нейтрально, позитивно і катастрофою;
- якщо катастрофа станеться, я впораюся, бо маю досвід подолання.

Що ще працює?

1. Заспокоєння системи сповіщення про небезпеку через режим (метафора туман).
2. Майндфулнес.
2. Відкладене хвилювання.





Їдемо в подорож. Що
покладете у валізу?

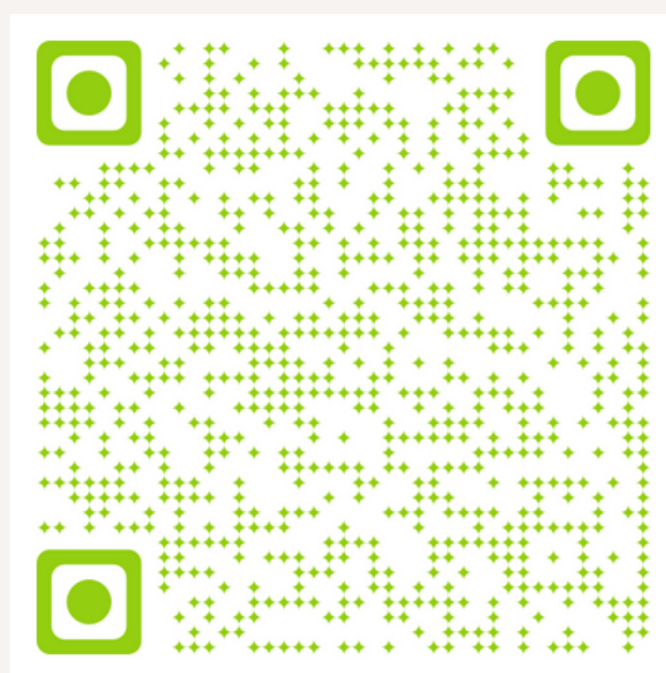
Дякую за увагу!



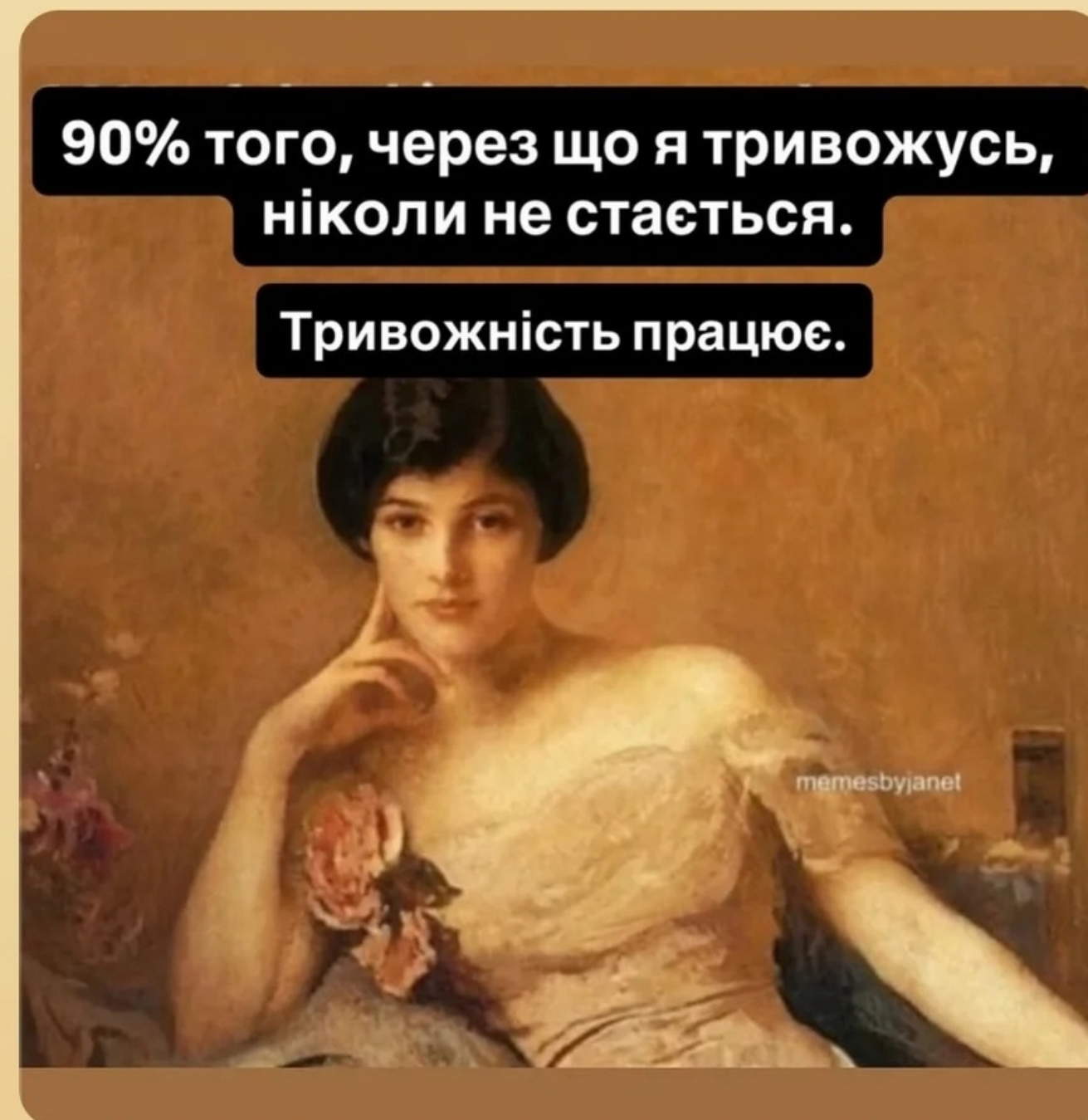
Питання-відповідь



Instagram



LinkedIn



@1234.6789ua