

*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 5

**План**

1. Приветствие, молитва
2. Преодоление депрессии. Изменение мышления (презентация)
3. Ролик «Сады Бутчартов»
4. Физические упражнения
5. Факторы, влияющие на сон
6. Духовный аспект
7. Домашнее задание
8. Работа в группах поддержки

**Презентации**

1. «Изменение мышления».
2. «Отдых».
3. Ролик «Сады Бутчартов».

**Домашнее задание**

1. Научитесь переводить отношения в той или иной ситуации на позитивные «рельсы».
2. Не критикуйте никого и ничего.
3. Ознакомьтесь с материалом «Лобные доли и депрессия».
4. Проанализируйте и устраните факторы, препятствующие вашему сну.

Фраза-формула

***«Я решил (а) жить радостно!»***

**Необходимые материалы:**

1. Материалы, выдаваемые на руки:

* + «АБВ-терапия»;
  + «Как улучшить сон?»;
  + «Лобные доли и депрессия».



*ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ*

*ЖИТЬ РАДОСТНО*

ЗАНЯТИЕ 5

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ: Цель данного занятия – обучить принципам когнитивно-поведенческой терапии, а также помочь проанализировать и устранить факторы, препятствующие сну.

1. **Приветствие, молитва**

Кто смог найти свои духовные причины депрессии? Как вы повышали уровень эндорфинов? Как идет процесс формирование положительной самооценки?

1. **Преодоление депрессии. Изменение мышления** (презентация)

Наши чувства являются результатом наших мыслей. А мысли гораздо больше влияют на наше самочувствие, чем внешние события, происходящие вокруг нас.

Депрессивные мысли возникают каскадом, и независимо от их абсурдности в человеке формируется определенная реакция, которая заставляет испытывать ненужные переживания, усугубляющие проблему. Такое мышление ведет к пессимистическим эмоциям: унынию, печали, отчаянию.

**Три аспекта мышления при депрессии:**

1. Негативное отношение к себе («Я – ничто», «Я ничего не добился, ничего не стою»).
2. Негативный взгляд на мир («Все ненавидят меня», «Все против меня»).
3. Негативное отношение к будущему («Ситуация никогда не изменится», «Я не жду ничего хорошего»).

***«…Каковы мысли в душе его, таков и он» (Притч. 23:7).*** Поэтому необходимо обращать внимание на свои мысли, анализировать и корректировать их.

В 50-60-х годах ХХ ст. Аарон Бек и Альберт Эллис разработали ***когнитивно-поведенческую терапию***, которая основывается на предположении, что первичная реакция человека является определяющей в различных типах поведения. Другими словами, у каждого человека вырабатывается определенная привычная реакция на раздражители. При помощи когнитивно-поведенческой терапии можно корректировать деструктивные мысли человека и помочь ему заменить негативные реакции, вызванные раздражителем, реакциями более правильными, адекватными.

КПТ эффективна при лечении депрессий, фобий, неврозов, навязчивых состояний, посттравматических расстройств, анорексии, булимии. При всех этих расстройствах психики такой вид терапии наиболее эффективный.

Если мы работаем над нашими мыслями, то эта работа дает такой же эффект, как и лечение лекарствами. Преимущества КПТ:

* перемена мышления повышает уровень серотонина;
* не имеет побочных эффектов;
* существенно изменяет химию мозга;
* продлевает ремиссию и снижает частоту рецидивов.

Когда пессимистические мысли начинают одолевать, тогда нам нужно задать следующие вопросы:

* Что сказал бы мне в этой ситуации мой хороший друг?
* Что по этому поводу сказал Бог в Своем Слове?
* Что бы я подумал об этой ситуации позже: завтра, через месяц или год?
* Что самое худшее может произойти? Почему это так ужасно? Какая вероятность того, что это случится?
* Что может быть еще хуже, чем эта ситуация?
* Можно ли данной ситуации дать другое, менее болезненное объяснение? Какое именно?
* Существуют ли доказательства того, что данная мысль является правдой, или это заблуждение?
* Ошибался ли я прежде в моих предположениях и ожиданиях?
* Справлялся ли я в прошлом с подобной ситуацией? Каким образом?
* Есть ли еще что-либо важное, о чем я мог бы думать и что придало бы мне мужества и уверенности?

С помощью КПТ человек должен научиться:

1) обнаруживать ошибки в своих суждениях, которые приводят к нежелательным результатам;

2) принимать внешние обстоятельства, не сгущая краски и не придавая негативную окраску своему восприятию;

3) заменить привычные реакции на проблему новыми, более гибкими и отрабатывать навыки более адекватных реакций.

Когнитивно-поведенческая терапия не является чем-то новым. Это библейская истина: ***«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филп. 4:8).*** Мы должны определять, что есть истина.

*Существует разница между просто позитивным мышлением и выяснением истины или реального положения вещей.* Само обнаружение истины не сделает вас автоматически более радостными, потому что может оказаться, что человек в действительности плохо к вам относится. Но это помогает иметь направляемое Богом мышление. Если мы выбираем этот путь, то Господь будет направлять нас.

Если человек сам не может найти новые мысли, понять свое положение и разобрать ситуацию, то ему необходимо обратиться за помощью к другим людям. Для того чтобы понять, что происходит, человеку в первую очередь нужно успокоиться, чтобы его чувства улеглись. Этот навык нужно приобретать, чтобы успокаиваться и рационально оценивать ситуацию. И благодаря изменению нашего мышления наши чувства будут спокойные и уравновешенные.

***«Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2).***

Иметь более сбалансированные чувства – это стоит усилий. Практикуйте, практикуйте, добивайтесь контроля мыслей для лучших чувств.

1. **Ролик «Сады Бутчартов»**
2. **Физические упражнения**

Демонстрация и выполнение физических упражнений.

1. **Факторы, влияющие на сон**  (работа с Дневником)

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы, препятствующие сну | Факторы, способствующие сну |
| 1. Плотная еда перед сном. | 1. Последний прием пищи не позднее 18:00. |
| 2. Чрезмерное веселье, шум, громкая музыка перед сном. | 2. Спокойные размышления и приятные мысли. |
| 3. Нерегулярность режима сна. | 3. Ужин и отход ко сну в одно и то же время. |
| 4. Кофеин, алкоголь, лекарства-стимуляторы. | 4. Теплый травяной чай перед сном. |
| 5. Тревога, беспокойство. | 5. Остановка потока мыслей. |
| 6. Недостаток физической активности. | 6. Регулярные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе. |
| 7. Жара и духота в спальне. | 7. Проветривание спальни. |
| 8. Сон в течение дня. | 8. Теплая ванна перед сном. |
| 9. Болевые ощущения в теле. | 9. Горячая ванна для ног или горячее полотенце на шею. |

1. **Духовный аспект программы «Живите радостно!»** 
   1. Позитивное мышление. *«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филп. 4:8)*
   2. Преобразование ума. *«Не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия,*

*благая, угодная и совершенная»* *(Рим. 12:2)*

1. **Домашнее задание**
2. Постарайтесь не критиковать никого и ничего в течение 14 дней подряд (2 недели). Как только выскажете какую-то критику, начинайте отсчет дней сначала.
3. Научитесь переводить отношения в той или иной ситуации на позитивные «рельсы».
4. Ознакомьтесь с материалом «Лобные доли и депрессия».
5. Проанализируйте и устраните факторы, препятствующие вашему сну.
6. Придерживайтесь правил, обеспечивающий хороший сон.
7. **Работа в группах поддержки. AБB-терапия**

1. Групповая терапия: как улучшить сон.

2. Работа в группах: раздаются анкеты по АБВ-терапии.

* **(А) Активирующее событие:** Что произошло?
* **(Б) Бытующие мнения, автоматические мысли:** Какие первые мысли возникли автоматически?
* **(В) Выводы (последствия, эмоции, поведение):** Какова будет реакция на ситуацию, исходя из автоматических мыслей?

Задача АБВ-терапии – научить переводить отношение в той или иной ситуации на позитивные «рельсы».

Графа А – описать проблемную ситуацию. В графе Б записать возникшие в этой ситуации мысли и реакции. В графе В отобразить, какими будут последствия таких мыслей – конкретные поведенческие реакции.

Обсуждение и подбор новых подходящих мыслей. Выбор полезных вариантов эмоциональных последствий.