



ТЕРАПИЯ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ (ДПДГ): ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОГИ

ТАТА БУСЫГИНА

ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ, ДПДГ – ТЕРАПЕВТ, ИМИДЖ-ТЕРАПЕВТ
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

XIV Всероссийский конгресс пациентов
Москва, 22 – 26 ноября 2023 г.

Бусыгина Тата



Вдохновляю жить в ресурсе!

Практикующий психолог с общим стажем 19 лет
кандидат психологических наук

- EMDR-терапевт (дпдг -терапия травматического опыта движениями глаз)
- имидж-терапевт
- доцент кафедры педагогики и психологии СГСПУ (с 2003г.)
- почетный работник высшего профессионального образования
- автор монографий, исследовательских статей в научных системах
- эксперт в теле –и радиопроектах, спикер образовательных площадок, конференций и фестивалей
- автор и дизайнер линейки метафорических футболок с терапевтическими посланиями и иллюстрациями

Основные компетенции:

- проективная психодиагностика,
- психологическое консультирование
- трансформация идентичности и эмоциональных состояний
- развитие эмоционального интеллекта
- терапия профессионального выгорания
- терапия психологических травм и зависимостей
- ресурсирование через имидж и гардероб
- мастер-классы, тренинги, метафорические игры «Самосаботаж», «За кулисами профессии», «Назад в будущее»



Подписывайтесь на мои социальные сети

Негативные убеждения, приводящие к тревоге



Негативные убеждения, приводящие к выгоранию





XIV Всероссийский конгресс пациентов



Эмоция — это целый каскад реакций со стороны всех систем организма, от пищеварения до биохимии и мимики.

- методики управления эмоциями, направленные на то, чтобы вообще их не испытывать или «отключить», заранее обречены на провал.
- сундук можно открыть. Если долгое время он был закрыт, то мы рискуем там найти не сокровища, а эмоциональное выгорание



Важно уметь управлять эмоциями и развивать рациональное планирование



При планировании деятельности важно успокоить эмоциональный мозг, который работает оперативно на платформе потребности в безопасности и реагирует на уровне выработанных или заложенных рефлексов, без усилий и энергозатрат мозга.

В целях самосохранения он выдает реакцию «бей – беги – замри» на стрессовую, опасную ситуацию.

Рациональный мозг решает стратегические задачи, работает медленнее и начинает подчиняться эмоциональной части. «Да, ок, как скажешь»

Наш мозг использует эмоциональный опыт, интуицию для оценки возможной выгоды, выбора наилучшей стратегии.

Поэтому сегодня мы рассмотрим психологические техники работы, связанные с рациональным планированием, самоконтролем, так и с созданием безопасного, позитивного состояния.

**XIV Всероссийский конгресс пациентов
Москва, 22 – 26 ноября 2023 г.**



XIV Всероссийский конгресс пациентов



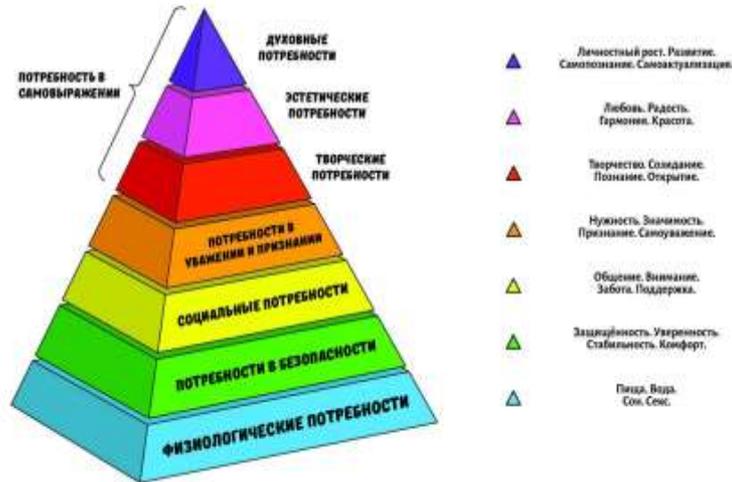
- Биохимические процессы, которые запускаются в организме в момент стресса, невозможно остановить - но их можно **осознать** и не дать эмоциям взять верх над разумом.
- **Чтобы успокоиться необходимо осознать** реакции организма, мешающие вам сосредоточиться. Это вернет в состояние покоя миндалевидное тело в мозге, ответственное за эмоциональные реакции. Позволит сознанию переключиться, выйти из режима «бей или беги» и вернуться к осознанному состоянию.
- Проговорите про себя то, что вы чувствуете во время стресса.
- Например: «Я ощущаю страх. У меня свело живот и не слушаются руки».

Важно осознавать, отслеживать свои потребности и желания.



А. Маслоу никогда не строил пирамиду потребностей, это научная фальсификация.

Пирамида потребностей по Маслоу



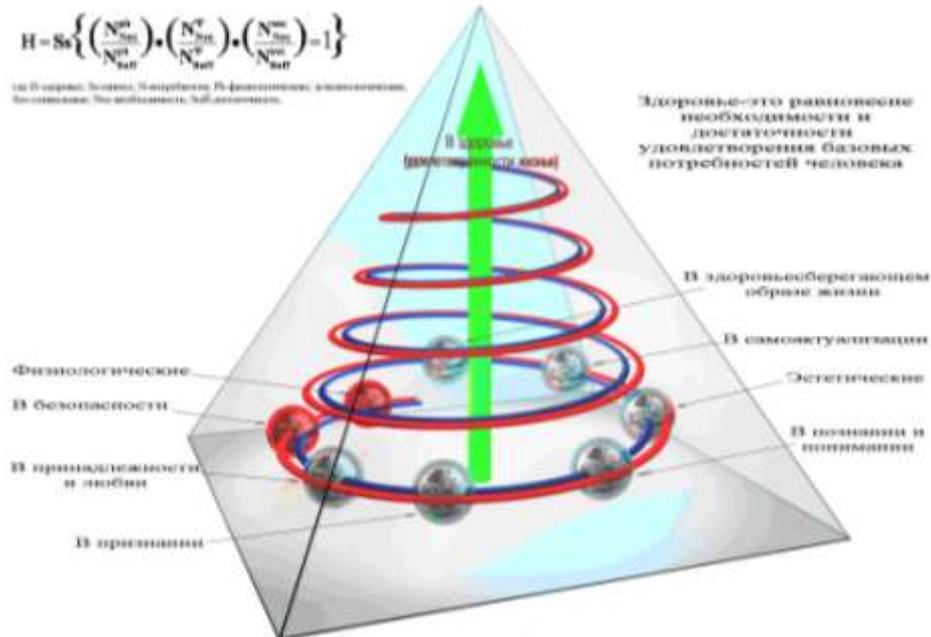
XIV Всероссийский конгресс пациентов
Москва, 22 – 26 ноября 2023 г.

А. Маслоу имел ввиду спираль (если прочесть его монографию «Мотивация и личность» в подлиннике).

Мы ее построили и дополнили ее новой потребностью.

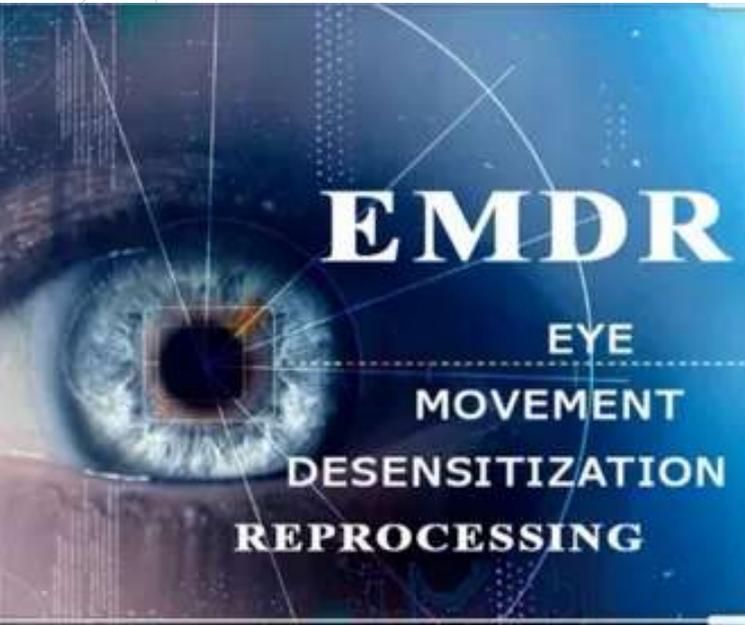
$$H = S_0 \left\{ \left(\frac{N_{\text{физ}}^{\text{н}}}{N_{\text{физ}}^{\text{д}}} \right) \cdot \left(\frac{N_{\text{псих}}^{\text{н}}}{N_{\text{псих}}^{\text{д}}} \right) \cdot \left(\frac{N_{\text{соц}}^{\text{н}}}{N_{\text{соц}}^{\text{д}}} \right) - 1 \right\}$$

н - в норме; д - норма; N - физиологическая, психологическая, социальная; S₀ - коэффициент, зависящий от пола, возраста, наследственности.



Двойная спираль базовых потребностей Маслоу-Бузыгина
www.Distomocology.narod.ru

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)



Вид терапии, который использует сенсорную информацию, чтобы помочь человеку справиться с травмой, стрессом, негативным представлением о себе.

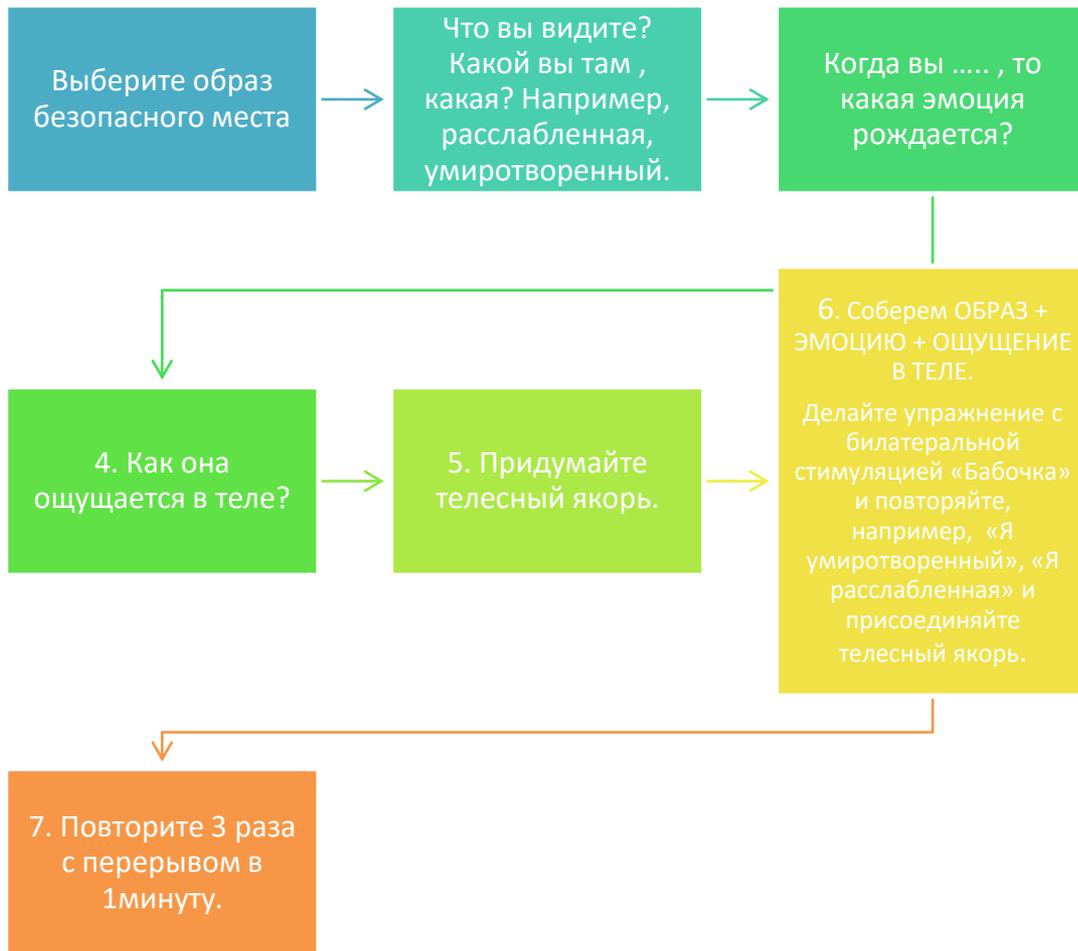
В русском переводе подход звучит как **ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз)**.

Когда человек вовлечен в травматическое событие, его мозг может быть не в состоянии целиком обработать происходящее, поэтому воспоминание о травмирующем событии как будто бы «застревает» в памяти, оставаясь интенсивным и ярким.

EMDR направлен на то, чтобы с помощью быстрых движений глаз из стороны в сторону помочь мозгу правильно обработать воспоминание с тем, чтобы оно перестало окрашиваться тревогой, чтобы человек мог думать о событии, не испытывая беспокойства.

Техника «Безопасное место» с билатеральной стимуляцией

Чтобы выти из зоны комфорта, нужно туда попасть.
Добро пожаловать!







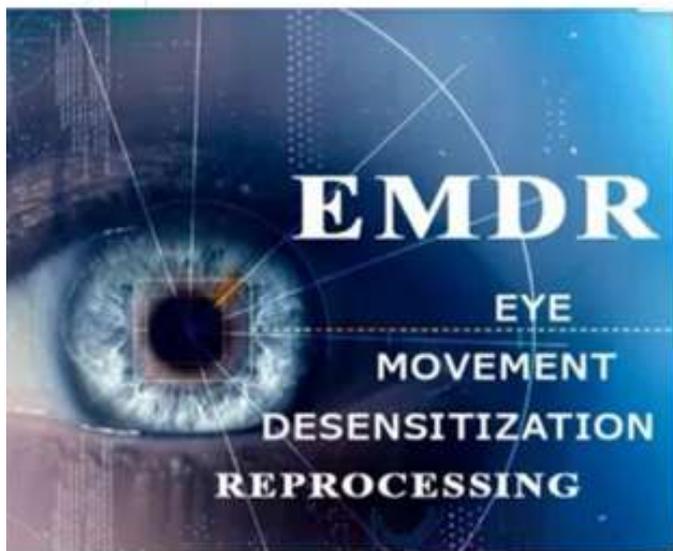








EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)



Вид терапии, который использует сенсорную информацию, чтобы помочь человеку справиться с травмой, стрессом, негативным представлением о себе.

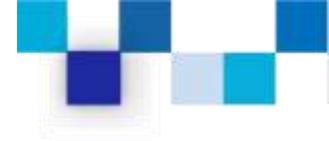
В русском переводе подход звучит как ДПДГ (десенсибилизация и переработка движениями глаз).

Когда человек вовлечен в травматическое событие, его мозг может быть не в состоянии целиком обработать происходящее, поэтому воспоминание о травмирующем событии как будто бы «застревает» в памяти, оставаясь интенсивным и ярким.

EMDR направлен на то, чтобы с помощью быстрых движений глаз из стороны в сторону помочь мозгу правильно обработать воспоминание с тем, чтобы оно перестало окрашиваться тревогой, чтобы человек мог думать о событии, не испытывая беспокойства.



Техника снижения тревоги в терапии движениями глаз



1. Вспомните образ тревожащей ситуации.
2. Когда вы думаете об этой ситуации, какая (ой) вы?

3. Что вы чувствуете в связи с этой ситуацией?

4. Насколько вас беспокоит то, что вы чувствуете? (Оцените от 0 до 10, где 0 - «не беспокоит», 10 - «терпеть невозможно»)
0 _____ 10
5. Где это ощущение в теле? _____
6. Складываем руки «Бабочкой» и приступаем к билатеральной стимуляции. Также можно делать упражнение «Педали» ногами.
7. Совершайте движения глазами из стороны в сторону.
8. Как будете чувствовать изменение состояния, рисуйте любую абстракцию.
9. После представляйте «Безопасное место».
10. Вернитесь к переработке тревожной ситуации.
11. Когда беспокойство снизится до 3-х, можно перейти к позитивному убеждению «Я могу с этим справиться», совершать движения глазами из стороны в сторону и попеременные прохлопывания по плечам, коленям.



EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

СИТУАЦИЯ	КАКАЯ (ОЙ) Я ТАМ?	ЭМОЦИЯ/ ЧУВСТВО	ГДЕ В ТЕЛЕ?	СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ ОТ 0 ДО 10 (0 - не беспокоит, 10 – терпеть невозможно)

- Записывать ситуации, вызывающие **СИТУАТИВНУЮ** тревогу, беспокойство и прочие
- Отмечать на шкале, насколько волнует от 0 до 10.
- Когда тревога зашкаливает, концентрироваться на ощущении в теле - хлопнуть себя по плечам и «шевелить» глазами.
- Здесь [видео с «шариком»](#), бегающим по экрану

Этим методом вы можете снижать ситуативную тревогу самостоятельно.
Перерабатывать глубинные переживания из детства только со специалистом!



Благодарю за внимание!