

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА СЧАСТЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Курапов Михаил Александрович
Врач-невролог СОКБ им В.Д.Середавина
Специалист Центра демиелинизирующих
заболеваний и рассеянного склероза
Самарской области

08.08.2023

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

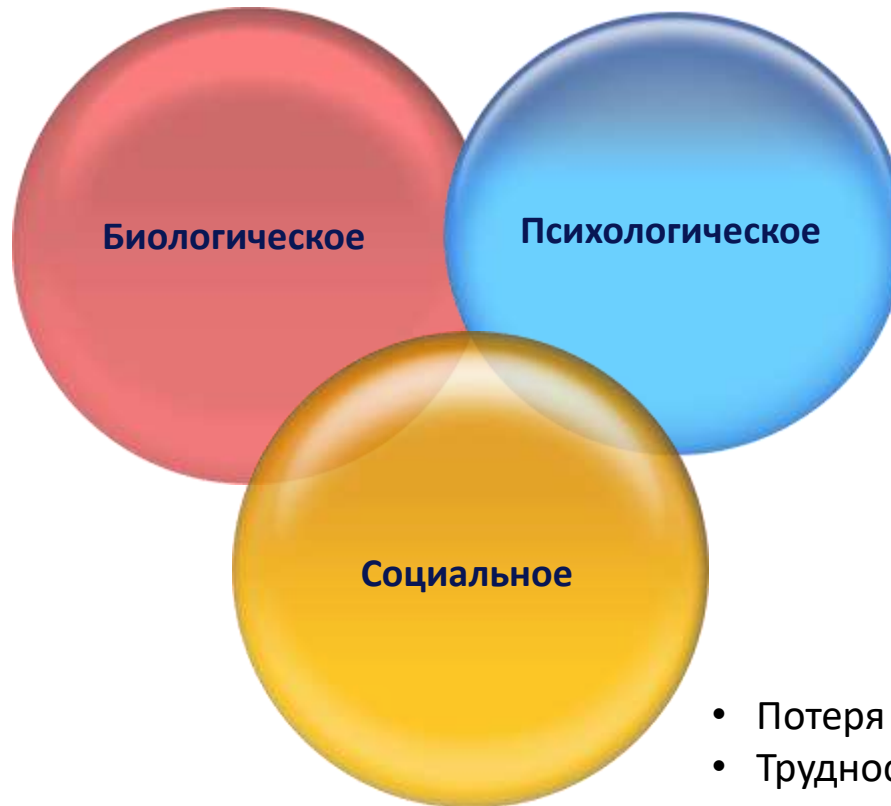
ЧАСТЬ 2. ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 4. СЧАСТЬЕ И МЕТОДЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ

Биопсихосоциальная модель заболевания

- Заболевание
- Тип патологического процесса
- Возможность устранения причины
- Степень нарушения функции
- Возможность полного восстановления



- **Цель**
- Убеждения
- Темперамент
- Эмоции
- Информированность
- Коупинг-стратегии
- Страдания

- Потеря трудовых навыков
- Трудности в семье – перераспределение ролей
- Потеря социальных контактов
- Потеря любимого дела
- Экономические проблемы

Определение

- **Эмоция**



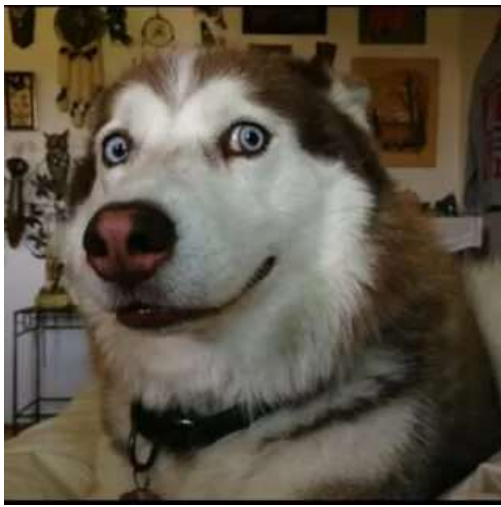
(от лат. «emoveo» - возбуждать, волновать)
психический процесс, который
отражает личное отношение
человека к окружающему миру
(объектам, ситуациям) и к себе

Эмоции

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

- переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции;
- процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;
- наблюдаемыми выразительными комплексами, в том числе изменениями на лице, жестами, характером голоса и т. п.





- Эмоция – особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение.



- Эмоция –

отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение.

- Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями



Эмоции



радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



усто́мленность

Виды эмоций

Выделяют следующие виды эмоций:

- Отрицательные
- Положительные
- Нейтральные

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



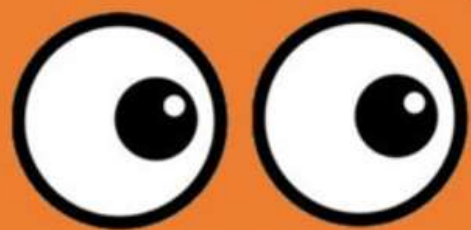
Положительные ЭМОЦИИ

Положительные эмоции – это позитивная ответная реакция на событие, которое вызывает состояние радости и полностью соответствует ожиданию и внутренним установкам. Они являются производной от полученной позитивной энергии, направленной в различных видах — материальной, мысленной, вербальной или в сочетании, приходящей к нам от других людей, вещей, явлений.

К положительным эмоциям относятся:

- Радость
- Удовольствие
- Восторг
- Ликование
- Восхищение
- Счастье
- Приятное удивление
- Облегчение





Отрицательные ЭМОЦИИ



Негативные (отрицательные) эмоции — эмоции, основанные на неприятных субъективных переживаниях, связанные с неудовлетворением тех или иных потребностей человека. Они появляются и усиливаются в тех случаях, когда возникает расхождение между ожиданиями человека и полученными результатами.

Обычно к негативным эмоциям относят:

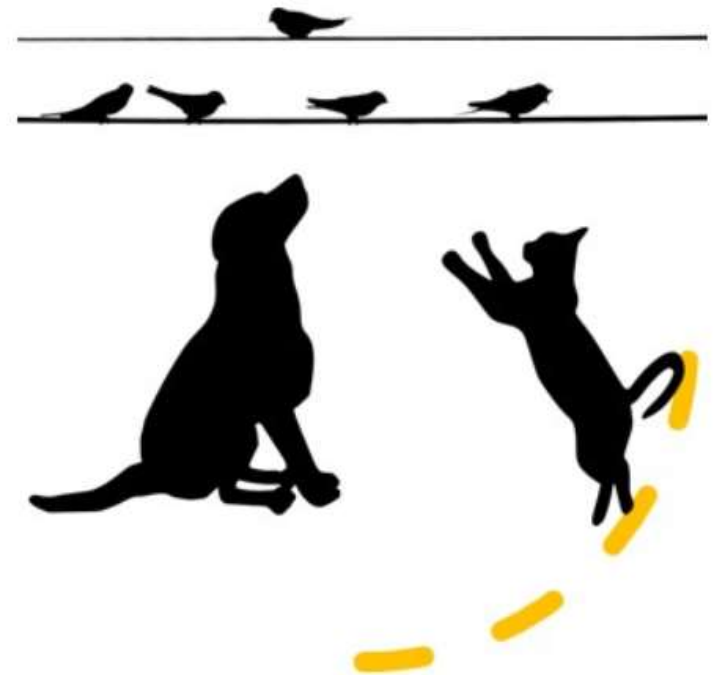
- Страх
- Гнев
- Печаль
- Стыд
- Отвращение
- Ярость
- Тоска
- Ужас



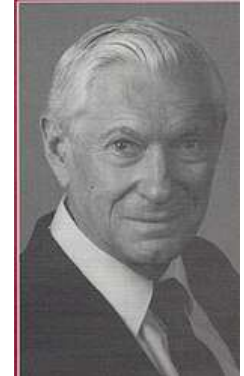
Нейтральные ЭМОЦИИ

Нейтральные эмоции — не влияют на настроение и здоровье, но также побуждают к действиям, удовлетворяющим стремление к знаниям, новым научным открытиям и т.д.

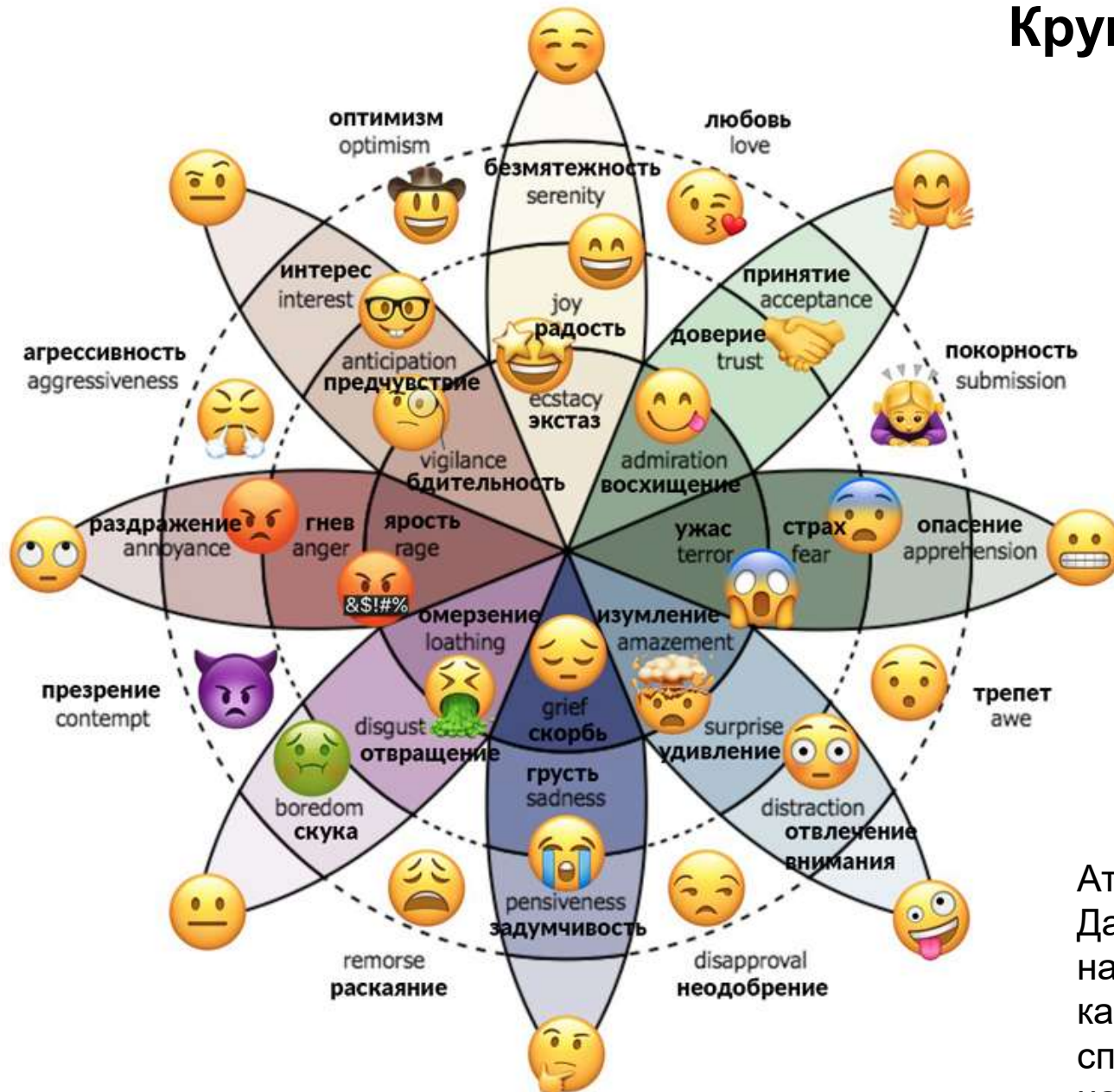
- Любопытство
- Изумление
- Безразличие
- Созерцание
- Удивление



Круг эмоций Плутчика



Роберт Плутчик
1927-2006



Атлас Эмоций был заказан Далай-ламой. «Чтобы найти новый мир, нам нужна карта, а для того, чтобы обрести спокойствие, нам нужна карта наших эмоций».

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

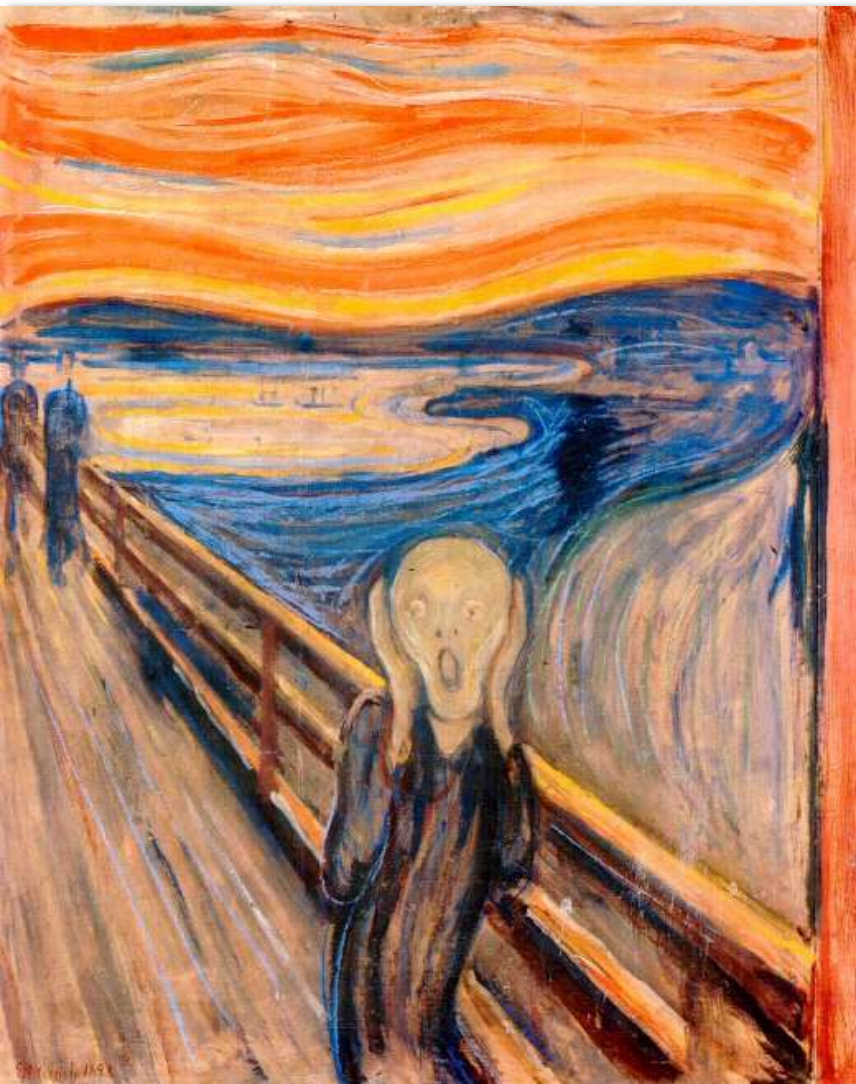
ЧАСТЬ 2. ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 4. СЧАСТЬЕ И МЕТОДЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ

Как справиться с тревогой, связанной с просмотром новостей?





Определение

Тревога

это психофизиологическая реакция на стрессовое воздействие, выражающаяся в неопределенном ощущении страха, беспокойства, предчувствия беды, трудно переносимом чувстве напряжения и дискомфорта.

Эдвард Мунк. «Крик»
Дата создания 1893-1910

Тревожиться в ситуации неопределённости – это нормально!



Тревога заставляет нас защищать себя и близких от угрозы. В этом ее адаптивная функция. Тревожные в дикой природе выживают чаще.

В текущей ситуации меня скорее насторожил бы человек, который сохраняет полное спокойствие и безмятежность.

**ПОЛНОЙ ЯСНОСТИ
НЕ БУДЕТ НИКОГДА.**

**ПРИВЫКАЙ ДЕЙСТВОВАТЬ
В УСЛОВИЯХ ЧАСТИЧНОЙ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.**

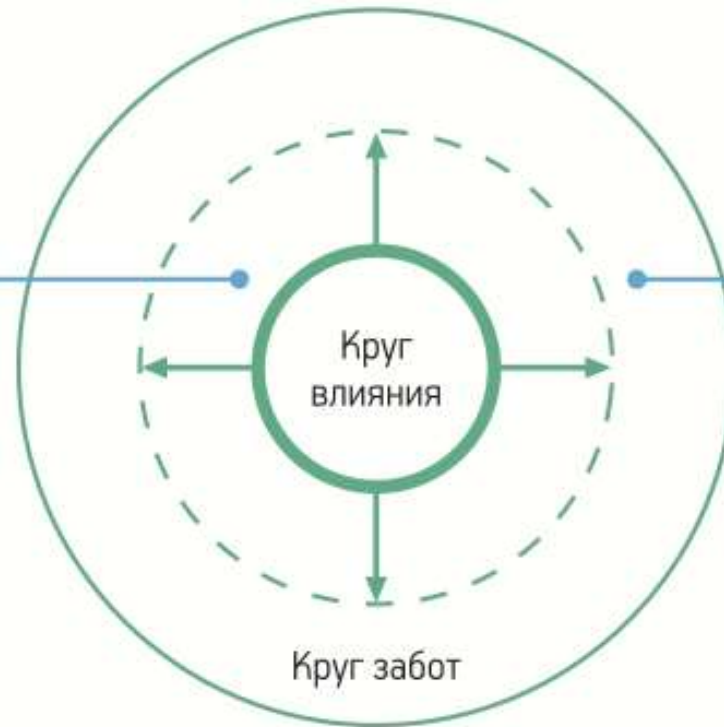
**«Хохот Шамана»
Владимир Серкин**

Определить на что ты реально можешь повлиять

Факторы, на которые вы влияете:

- настроение
- собственное здоровье
- навыки
- выбор работы
- личные доходы
- время на работу и отдых

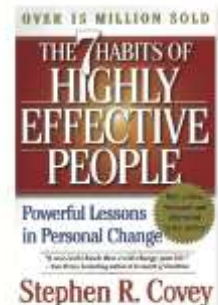
Формировать и расширять внешние границы.



Факторы вне вашей зоны контроля:

- погода
- политика
- экономика
- общественный транспорт
- слабости других людей
- форс-мажорные обстоятельства

Принимать как данность и учиться жить с этим.





Если проблему решить можно —
не стоит о ней беспокоиться,
Если проблему решить нельзя —
беспокоиться бесполезно.

— Далай-Лама —

Как мы реагируем – это наш выбор

● Будьте проактивны



Мы свободны в выборе своей реакции

Типы темперамента

Тип темперамента:

ХОЛЕРИК

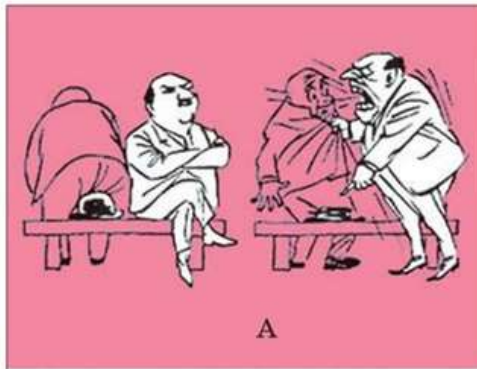
Тип нервной системы:

сильный

Характеристика нервных процессов:

неуравновешенный

с преобладанием возбуждения над торможением



А

Тип темперамента:

ФЛЕГМАТИК

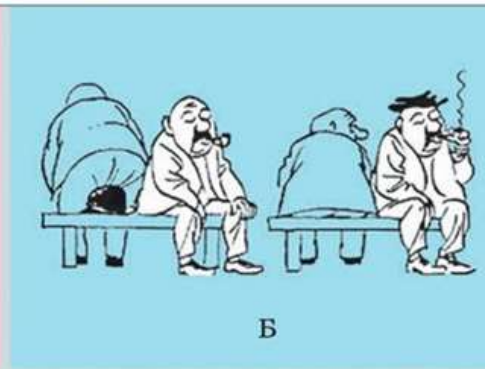
Тип нервной системы:

сильный

Характеристика нервных процессов:

уравновешенный

с малой подвижностью нервных процессов



Б

Тип темперамента:

МЕЛАНХОЛИК

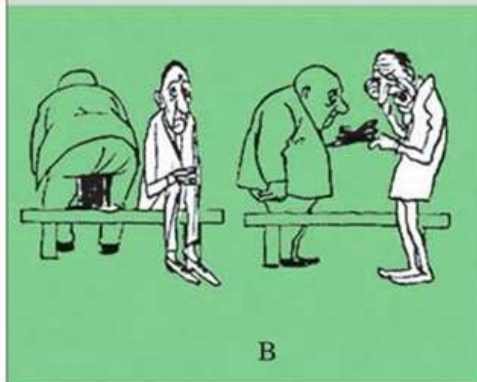
Тип нервной системы:

слабый

Характеристика нервных процессов:

неуравновешенный

со слабой выраженностью процессов возбуждения и торможения



В

Тип темперамента:

САНГВИНИК

Тип нервной системы:

сильный

Характеристика нервных процессов:

уравновешенный

с большой подвижностью нервных процессов



Г

Мешают ошибки восприятия – когнитивные искажения

Поляризованное мышление



События рассматриваются в крайних оценках. По принципу: либо черное - либо белое. Никаких полутонов.

"Это была пустая трата времени", "Я вообще ничего не смог сделать правильно"

Преувеличение с эмоциональными реакциями



"Что если"

Представление о том, что любое действие предполагает продолжение с виде вопроса.

"Если я пойду работать на эту должность - что если не справлюсь?"

Катастрофизация



Вы постоянно ожидаете и представляете надвигающуюся беду.

"А что, если...", "Что, если произойдет трагедия?", "Что, если это случится со мной?"

Ментальный фильтр



Предполагается сосредоточенность на негативных сторонах жизни. *"Люди не любят меня"* с последующей концентрацией и проживанием именно такой оценки, даже при очевидных противоречиях с действительностью.

Наклеивание ярлыков



Оценка людей или событий производится с помощью "штампа" и в пользу этого "штампа", а не в пользу объективного описания.

"Я плохой человек", "Он - негодяй"

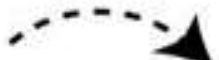
Преувеличение

must

Вы преувеличиваете глубину любой проблемы.

Вы гипертрофируете масштабы всего плохого, и оно становится огромным и подавляющим всё вокруг.

Гадание (чтение мыслей)



$2 + 2 = 5$

Без объяснений окружающих вы прекрасно знаете, что они чувствуют и почему поступают именно так, а не иначе.

Вам точно известно, что они думают о вас.

Сверхообщение

"everything is always rubbish"

"nothing good ever happens"

Вы делаете общие выводы на основе единичного случая или факта.

Вы преувеличиваете масштабы явления и навешиваете на всё негативные ярлыки.

Персонализация

"this is my fault"

Вы полагаете, что все слова и действия окружающих - это реакция на вас. Вы также постоянно сравниваете себя с другими, пытаетесь определить, кто умнее, компетентнее и т.д. + эксцентрическая персонализация

Обесценивание позитивного



Концентрация на идее, что в прошлом успех был большим, чем тот, что имеется сейчас.

"Я имел лучшую работу, чем ты, что у меня сейчас", "Это надо было делать раньше, а сейчас момент уже упущен"

+ ориентации сожалеть

«Скорая помощь»

при выраженной тревоге

**тревога - это тоже самое когда в
игре звучит боевая музыка...**

Панический визг
...НО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ НАЙТИ ВРАГОВ

Техника «тазик»



1. Возьмите небольшой тазик и налейте в него холодной воды. Сделайте глубокий вдох и опустите лицо полностью (до линии роста волос) в воду на 20-30 сек. Этим немного странным действием мы активируем нырятельный рефлекс, которые присутствует у всех млекопитающих. Мозг мгновенно реагирует на изменение среды (понижения температуры и повышение давления) и подает сигнал нашему главному органу – сердцу. Сердце замедляет свои функции и сокращает количество ударов.
2. В качестве альтернативы можно подержать 2-3 мин запястья под струей холодной воды. Эффект не такой значительный, но все же есть.



Что дальше?



Для усиления эффекта после охлаждения выполните интенсивное физическое упражнение: поприседайте, побегайте или походите быстрым шагом, несколько раз пройдитесь вверх и вниз по лестнице.

После этого подышите животом так, чтобы на вдохе он выпячивался, а на выдохе сжимался. Можно положить ладонь, чтобы контролировать дыхание. Замедлите скорость вдоха и выдоха, выдыхайте медленнее, чем вдыхаете (например, пять секунд — вдох и восемь — выдох).

Прибавьте мышечную релаксацию: делая вдох, напрягите мышцы тела (но не настолько сильно, чтобы вызвать спазмы). Обратите внимание на напряжение в теле. Выдыхая, произнесите про себя «расслабься». Отпустите напряжение. Обратите внимание на изменения в теле.

Доктор, а может таблетки?

- Растительные препараты (Валериана, Ромашка, Пустырник, Ново-пассит)
- Микроэлементы (препараты магния, лития)
- Микродозированные препараты (Тенотен)
- Мягкие противотревожные (Афобазол, Адаптол)
- Препараты нейромедиатор ГАМК (Глицин, Фенибут/Анвифен)
- «Тяжёлая артиллерия» (Феназепам, Валидол, Корвалол, Валокардин), рецептурные нейролептики
- И многие-многие другие...



А алкоголь можно?



Алкоголь является адаптогеном, «смягчает» реакцию на жизненные ситуации



Высокий риск злоупотребления и привычки реагировать на стресс приёмом алкоголя



С тревогой всегда можно бороться юмором!



Так, с тревогой «разобрались»...



Жизнь любого человека – это калейдоскоп, состоящий
из

Хороших дней

Обычных дней

Плохих дней



Определение

Депрессия

распространенное состояние, для которого характерны уныние, потеря интереса или радости, чувство вины и низкая самооценка, нарушения сна или аппетита, вялость и плохая концентрация внимания.



Эдвард Мунк.
«Тревожный разум»

Эпидемиология депрессивных расстройств в популяции



- Примерно 25% населения в течение года испытывают депрессивное или тревожное состояние;



- Каждый десятый житель планеты имеет депрессию;



- Женщины болеют чаще чем мужчины;



- Риск столкнуться с депрессией на протяжении жизни составляет 40% для женщин и 30% для мужчин.

Но...



80% процентов
излечивается

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ ПО ОЦЕНКЕ ВОЗ

1990:

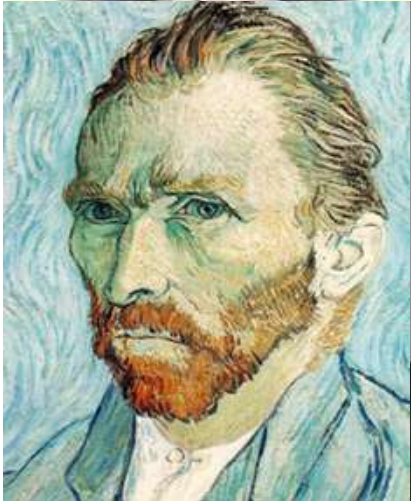
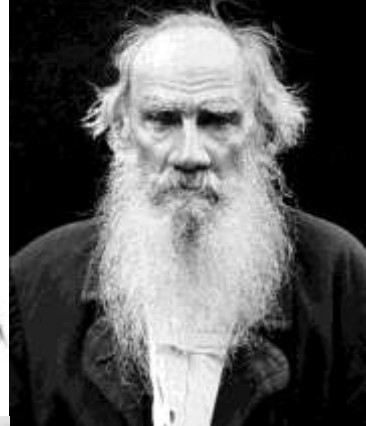
1. Инфекции нижних дыхательных путей;
2. Заболевания ЖКТ;
3. Перинатальная патология;
4. Депрессия;
5. Ишемическая болезнь сердца;
6. Цереброваскулярная болезнь;
7. Туберкулез;
8. Корь;
9. ДТП;
10. Врожденные аномалии.

2020:

1. Ишемическая болезнь сердца;
2. Депрессия;
3. ДТП;
4. Цереброваскулярная болезнь;
5. Хроническая обструктивная болезнь легких;
6. Инфекции нижних дыхательных путей;
7. Туберкулез;
8. Войны;
9. Заболевания ЖКТ;
10. ВИЧ.

К 2030 году депрессии выйдут на 1-место по распространенности, опередив сердечно-сосудистые заболевания.





«Маски» депрессии

- Хронические головные боли
- Хроническая усталость/утомляемость
- Нарушения сна
- Хроническая боль в спине
- «Вегето-сосудистая дистония»
- Приступы нехватки воздуха или давления на грудную клетку

Бремя депрессивных и тревожных расстройств



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДЕПРЕССИИ



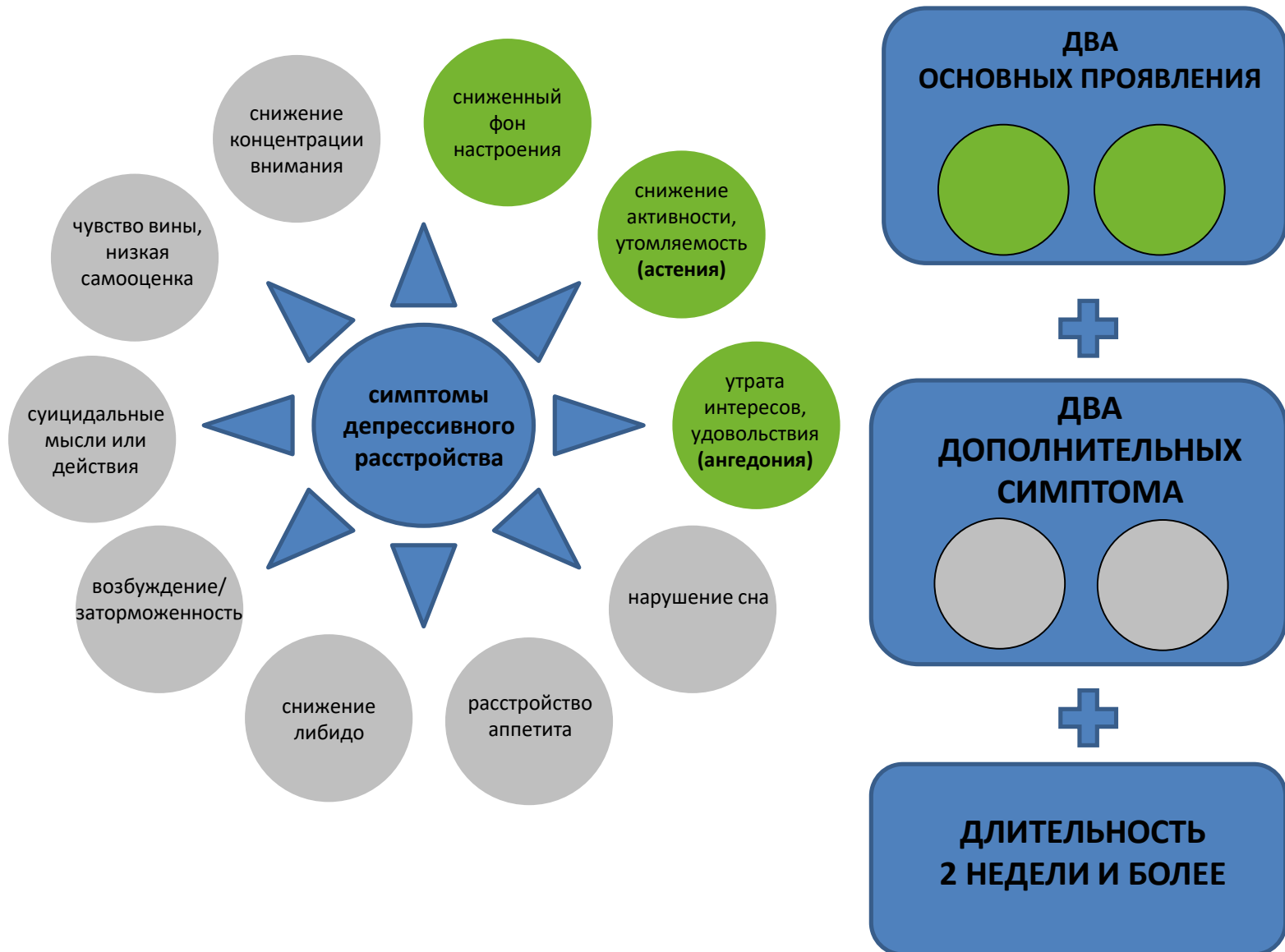
ПРЕПАРАТЫ КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ



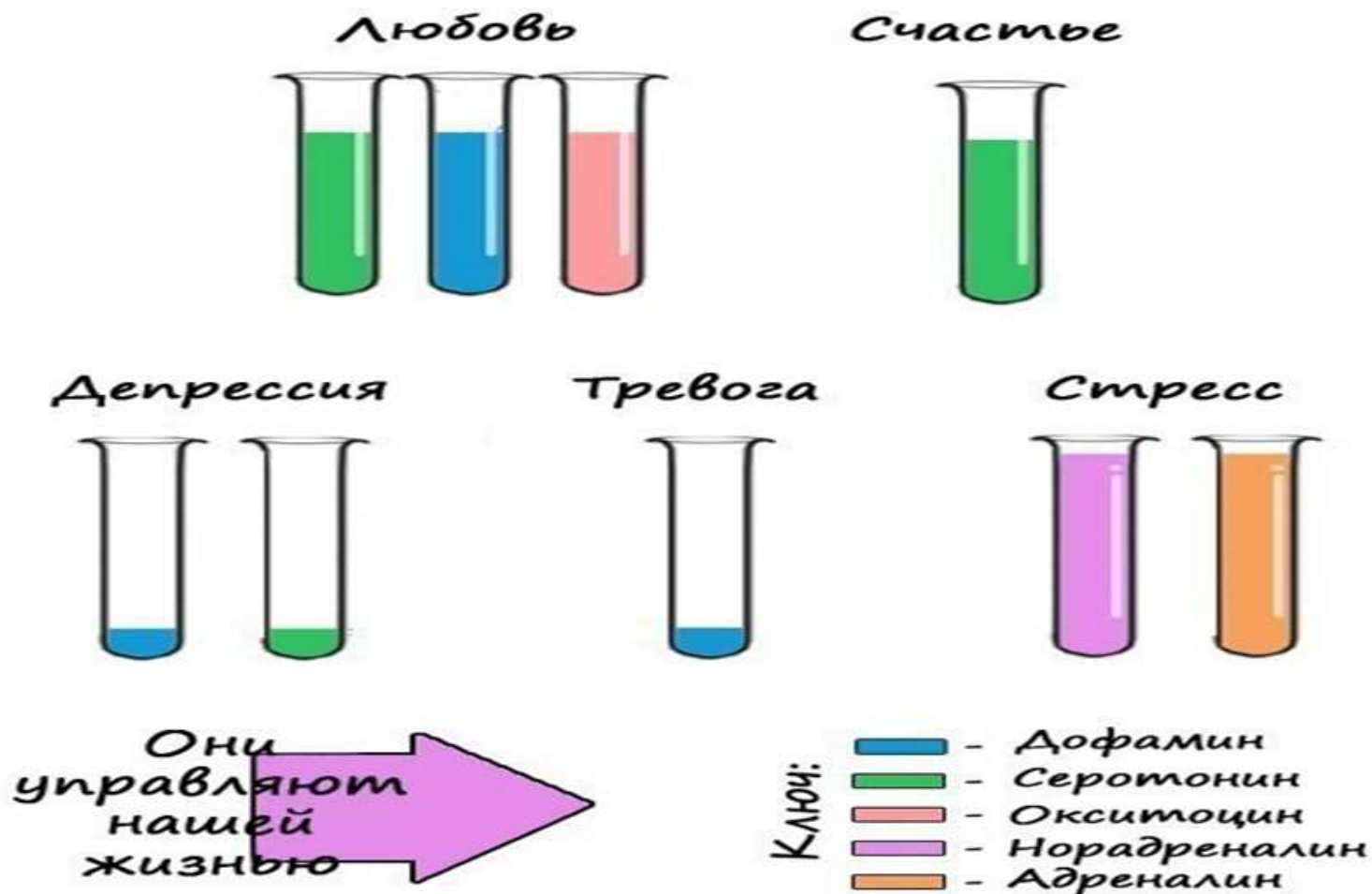
СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ

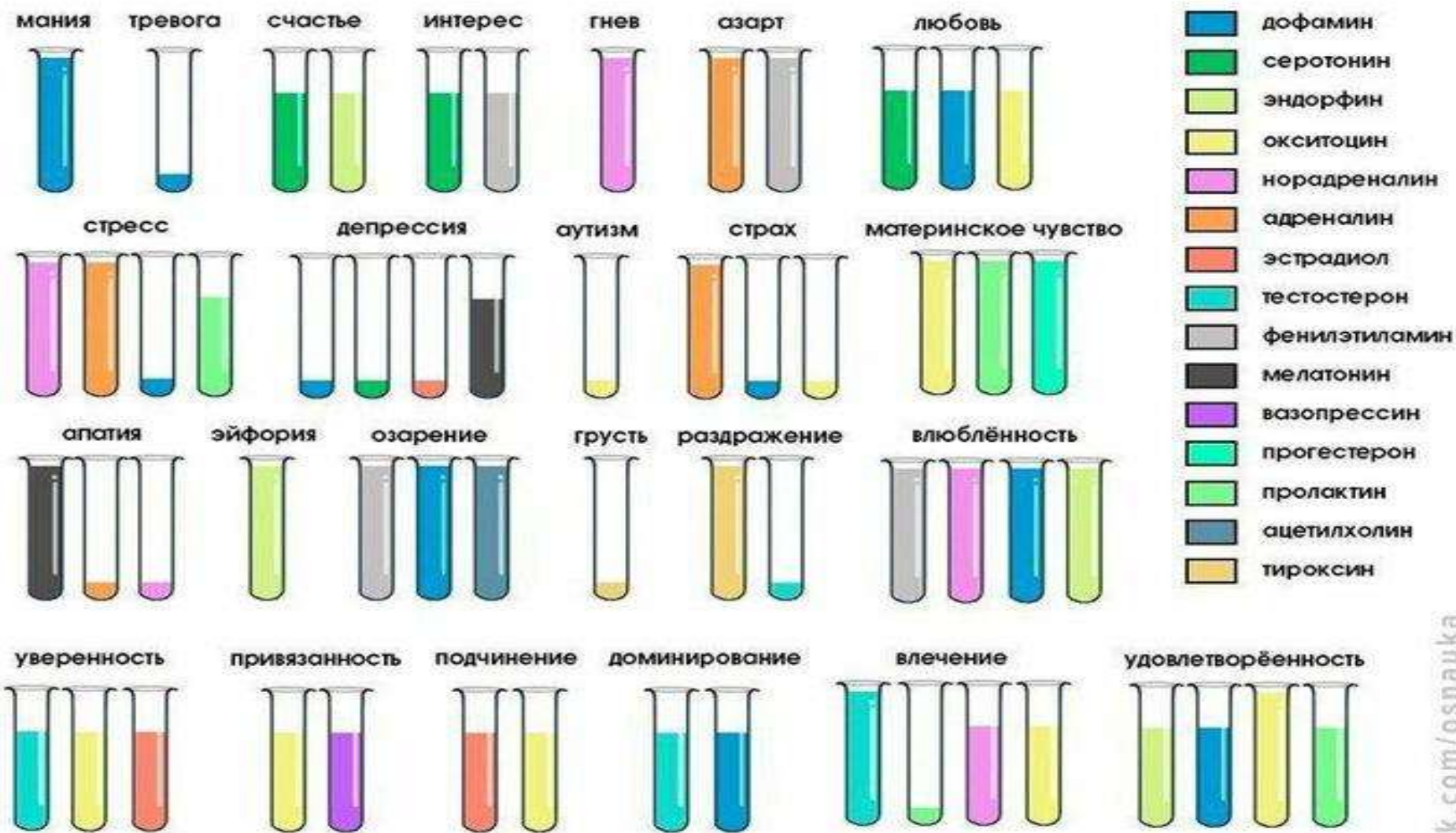


КРИТЕРИИ ДИАГНОЗА ДЕПРЕССИИ МКБ-10



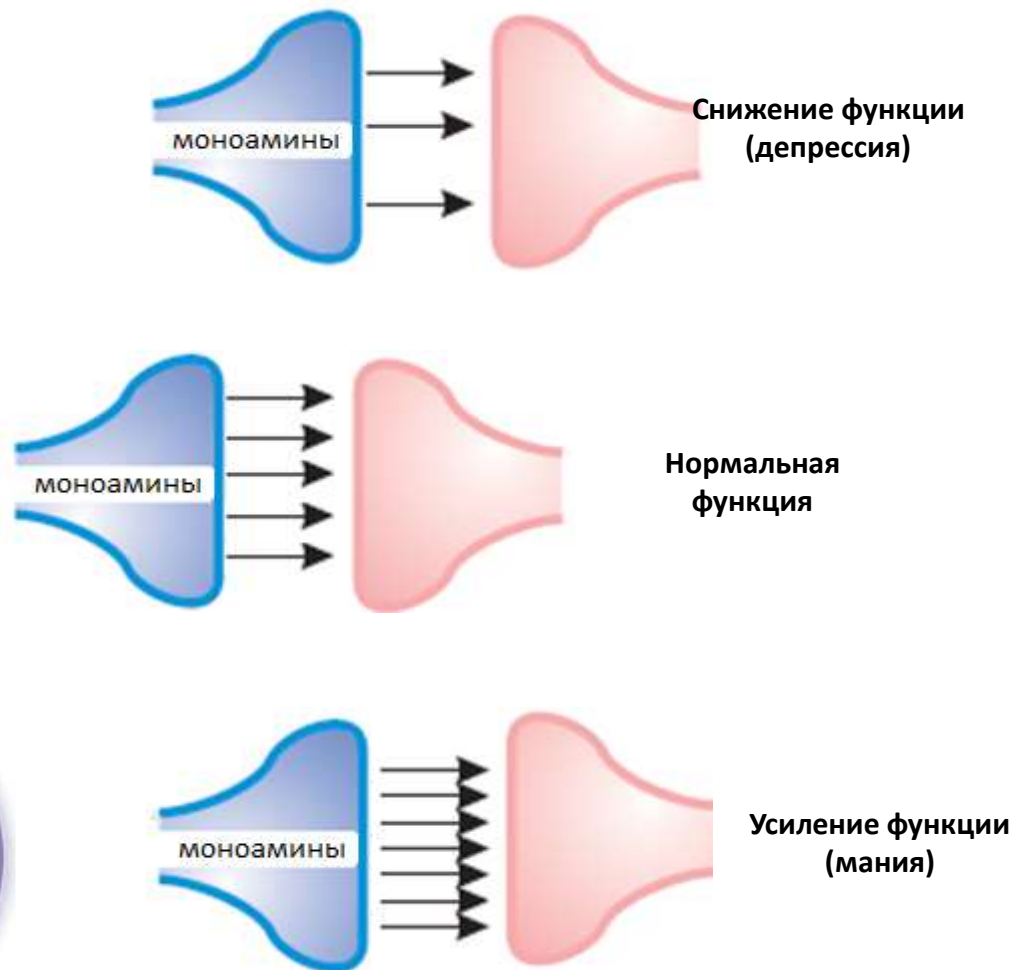
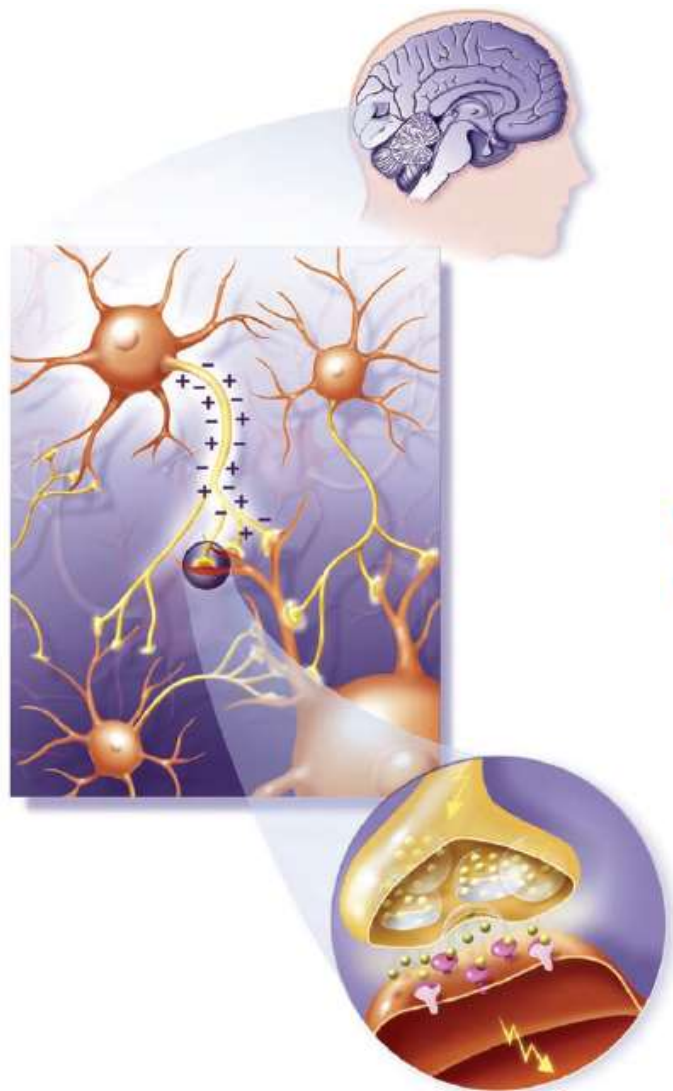
Основная теория возникновения депрессии – дисбаланс нейромедиаторов



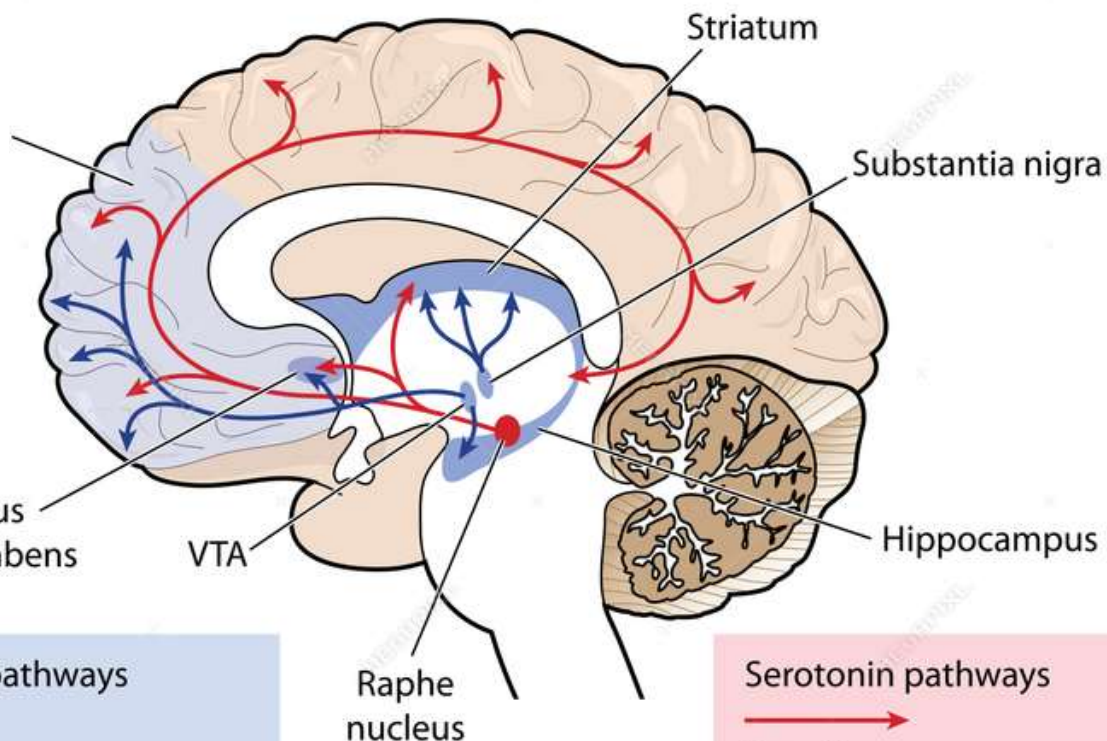
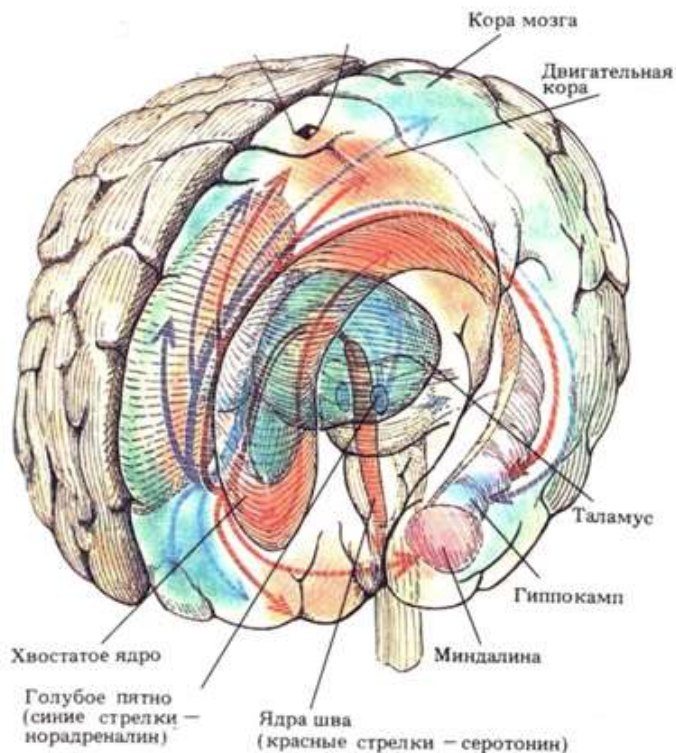


**Мир прекрасен до тех пор,
пока уровень твоих
нейромедиаторов — в норме.**

Моноаминовая теория депрессии (нейромедиаторы)



Проводящие пути **серотонина** и **дофамина** в головном мозге (схема)



Dopamine pathways



Functions

- Reward (motivation)
- Pleasure, euphoria
- Motor function (fine tuning)
- Compulsion
- Perseveration

Serotonin pathways



Functions

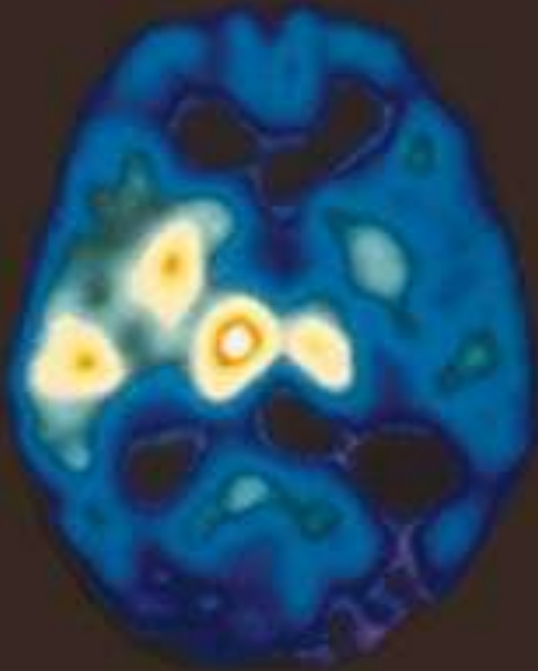
- Mood
- Memory processing
- Sleep
- Cognition

Депрессии при Рассеянном склерозе

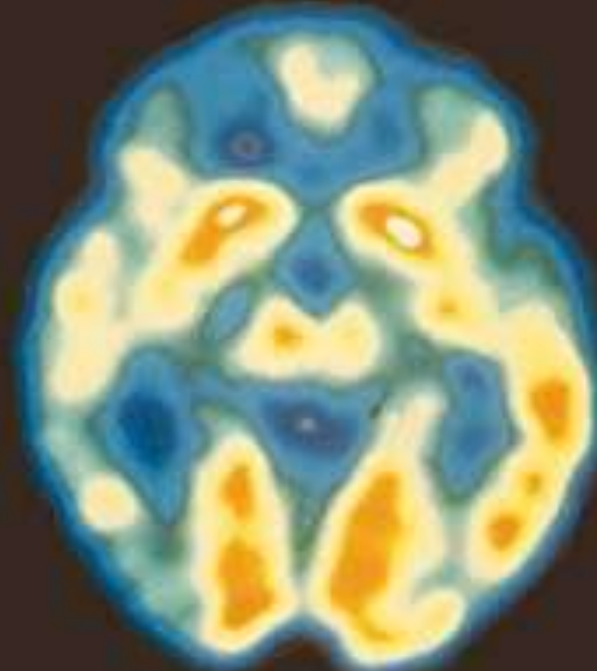


Avasarala J and Pietila T. The first 3D printed multiple sclerosis brain: Towards a 3D era in medicine [version 4]. F1000Research 2018, 6:1603 (doi: 10.12688/f1000research.12336.4)

Depressed



Not depressed



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

PET ©Mayo Foundation for Medical Education & Research (2007)

Патологические изменения головного мозга при депрессии и стрессе

Префронтальная кора:

↓ Объем⁴

↓ Объем и плотность
нейронов^{5,6}

↓ Плотность глии^{5,6,7}

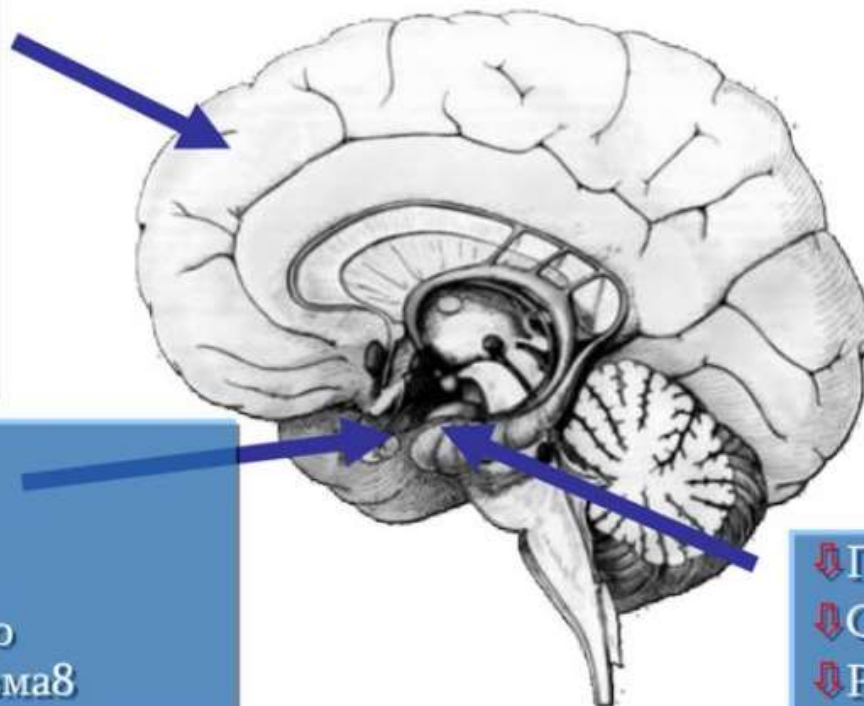
Изменение мозгового
кровотока
и метаболизма⁸

↓ Миндалевидное тело:

↓ Объем^{9,10}

↓ Плотность глии¹¹

↓ Изменение мозгового
кровотока и метаболизма⁸



↓ Гиппокамп:

↓ Объем^{1,2}

↓ Размер нейронов³

1. Sheline *J Neurosci* 1999.
2. Bremner *Am J Psychiatry* 2000.
3. Rajkowska *Bipolar Disord* 2002.
4. Bremner *Biol Psychiatry* 2002.
5. Cotter *Arch Gen Psychiatry* 2001.
6. Rajkowska *Biol Psychiatry* 1999.
7. Ongur *Proc Natl Acad Sci USA* 1998.
8. Drevets *Prog Brain Res* 2000.
9. Frodl *Biol Psychiatry* 2002.
10. Sheline *Biol Psychiatry* 2003.
11. Hamidi *Biol Psychiatry* 2004.

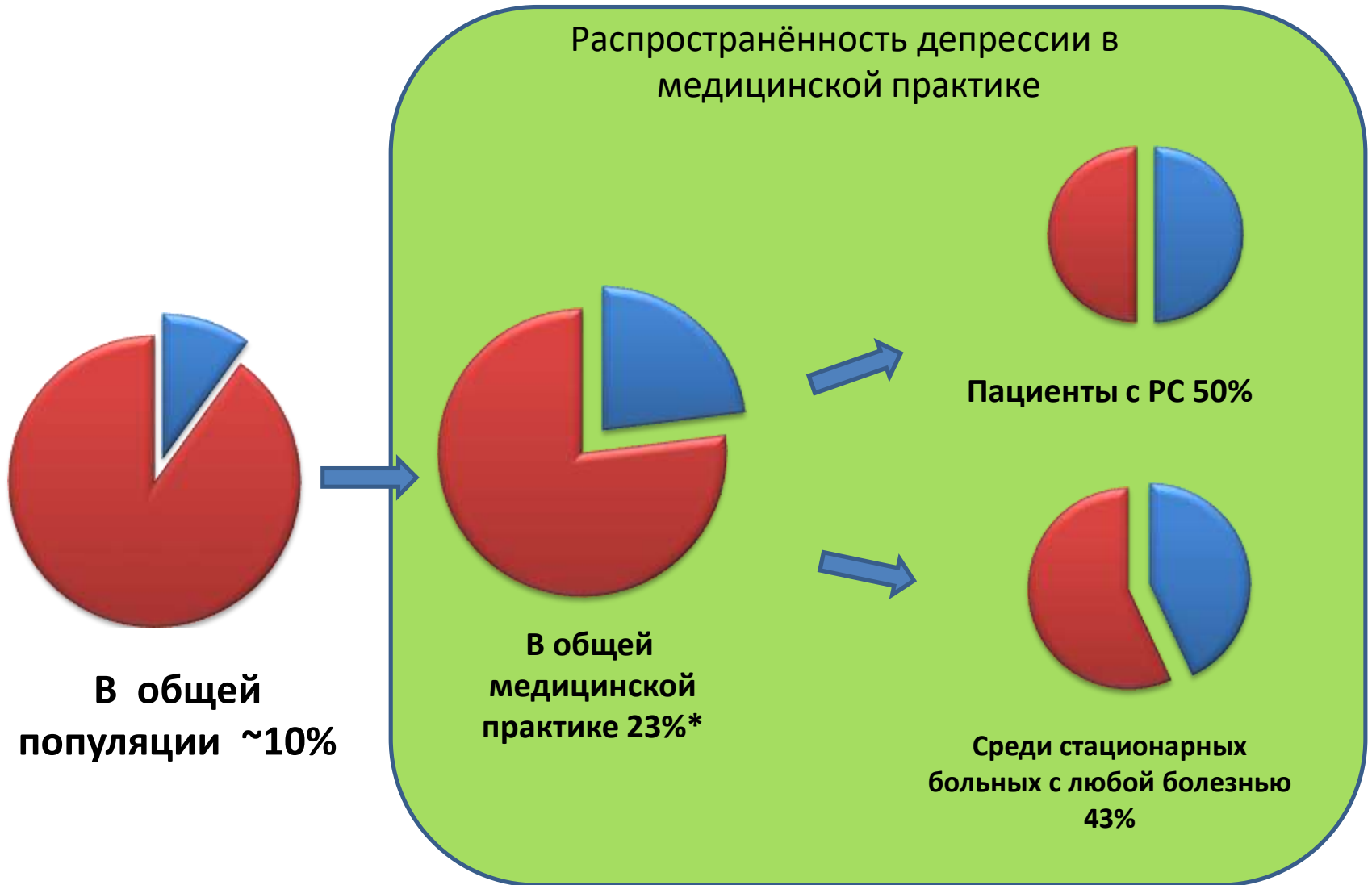
Антидепрессанты предотвращают уменьшение количества клеток головного мозга при хроническом стрессе

В модели стресса и тревоги на мышах антидепрессант флувоксамин значительно улучшал выживаемость нейронов головного мозга



1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759281/>
BEHAVIORAL EFFECTS OF FLUOXETINE IN AN ANIMAL MODEL OF ANXIETY/DEPRESSION ARE MEDIATED BY BOTH NEUROGENESIS-DEPENDENT AND INDEPENDENT MECHANISMS
2. <https://scientificrussia.ru/articles/ultrazvuki-vyzyvayut-emotsionalnyj-stress-i-depressiyu-u-gryzunov>

ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ДЕПРЕССИИ



* эпидемиологическое исследование "КОМПАС" (Клинико-эпидемиологическая программа изучения депрессии в практике врачей общесоматического профиля).

Депрессия и тревога при РС

Основные причины:

- Психологическая реакция на заболевание;
- Неопределённость течения заболевания и будущего;
- Следствие структурного поражения головного мозга и изменения нейромедиаторов;
- Утомляемость (75-90% пациентов);
- Побочные действия от применения ряда препаратов.

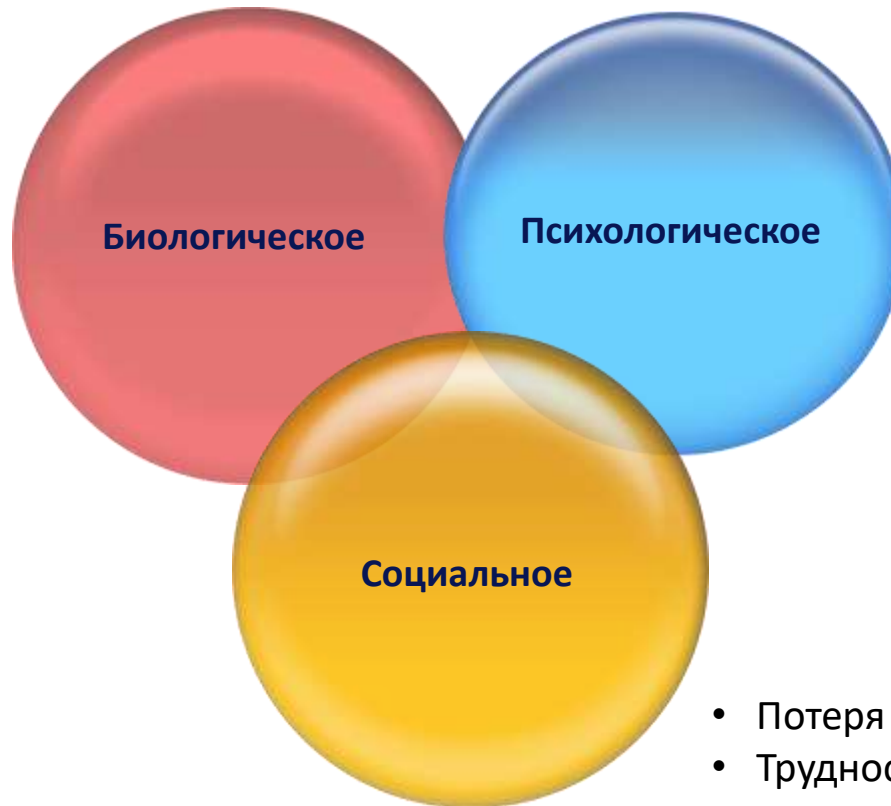
Депрессия и тревога при РС

Дополнительные причины:

- Изменение привычного режима (ритма);
- Зимнее время года (недостаточность солнечного света);
- Смена лекарственных препаратов;
- Низкая самооценка
- ...

Биопсихосоциальная модель заболевания

- Заболевание
- Тип патологического процесса
- Возможность устранения причины
- Степень нарушения функции
- Возможность полного восстановления



- **Цель**
- Убеждения
- Темперамент
- Эмоции
- Информированность
- Коупинг-стратегии
- Страдания

- Потеря трудовых навыков
- Трудности в семье – перераспределение ролей
- Потеря социальных контактов
- Потеря любимого дела
- Экономические проблемы

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ЧАСТЬ 2. ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ

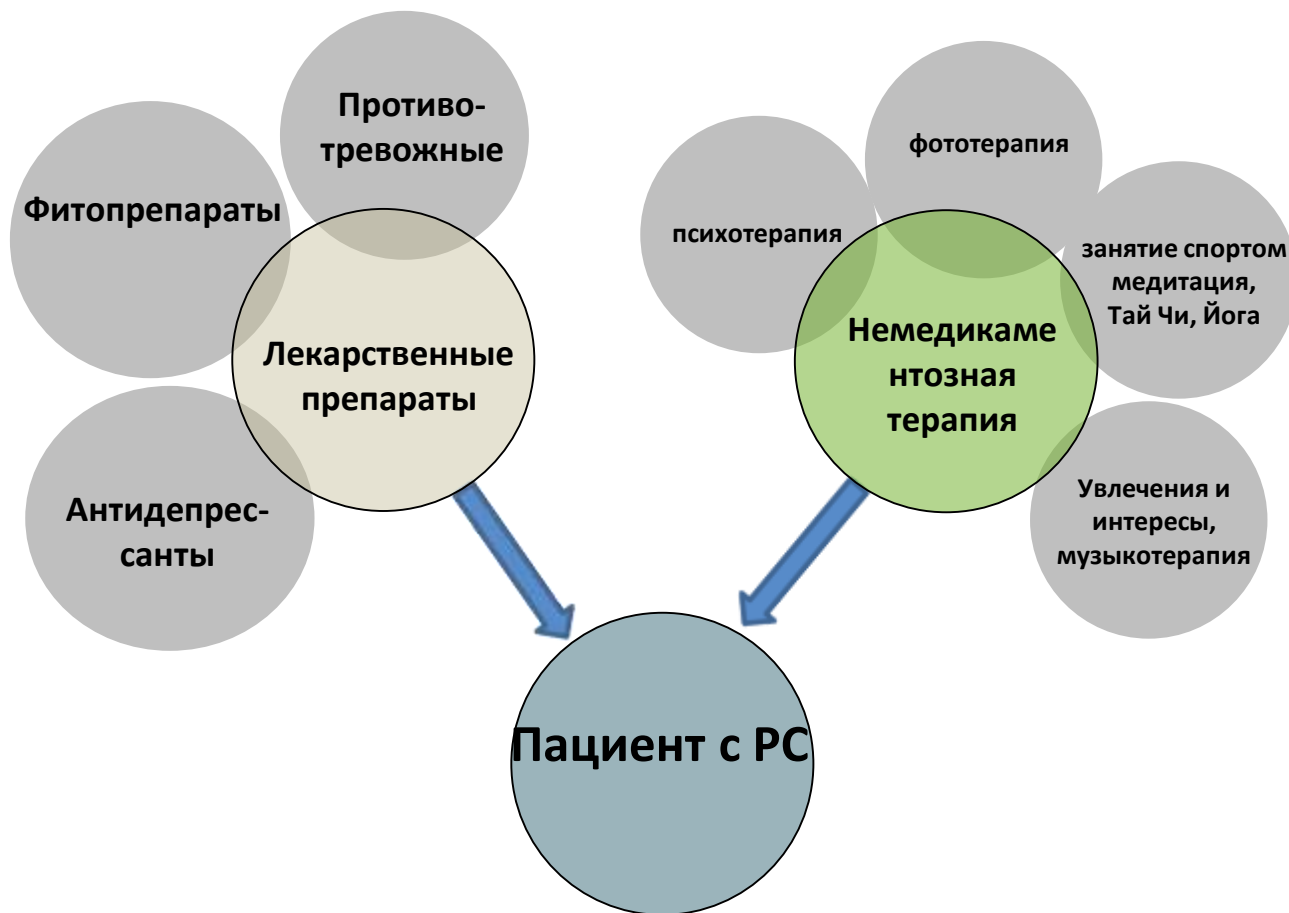
ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 4. СЧАСТЬЕ И МЕТОДЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ

Лечение тревожных и депрессивных состояний

- Стратегии «совладания»
- Активность, приносящая удовольствие и результат
- Помощь родственников и окружения
- Психотерапия
- Лекарственные препараты

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С РС



Длительная и непрерывная терапия ПИТРС

Психотерапия



Как выбрать психотерапевта?

- Образование.
- Кому он помогал, отзывы.
- Какую методику применяет.
- Понятно ли для Вас объясняет.
- Сколько стоит приём.
Доступность специалиста.
- Темперамент, стиль, логика
- Просто «не Ваш» человек.

Лекарственная терапия

- **Антидепрессанты** – только по назначению и под контролем врача (подбор препарата, контроль эффективности, длительность терапии)
- **Противотревожные препараты**
(грандаксин/афобазол /персен/адаптол)
- **Фитопрепараты**
(препараты женьшеня, ново-пассит)
- **Рациональная диета**

Где искать серотонин?

В продуктах с высоким содержанием триптофана:

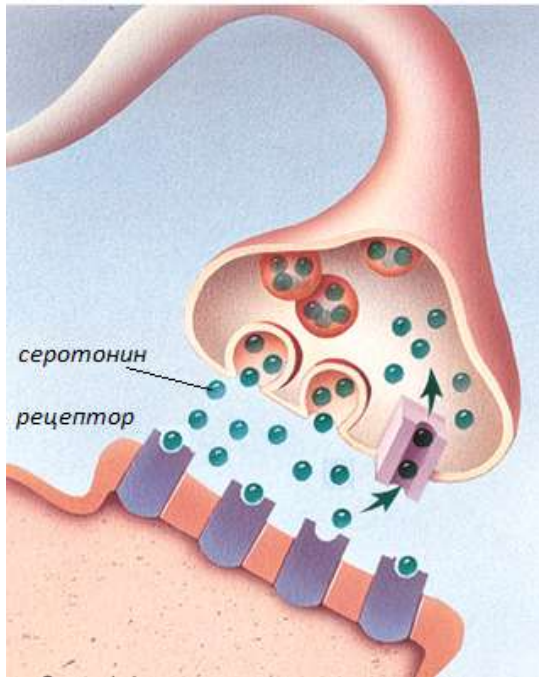
- Яйца
- Сыр
- Бананы
- Ананас
- Лосось
- Орехи
- Тофу



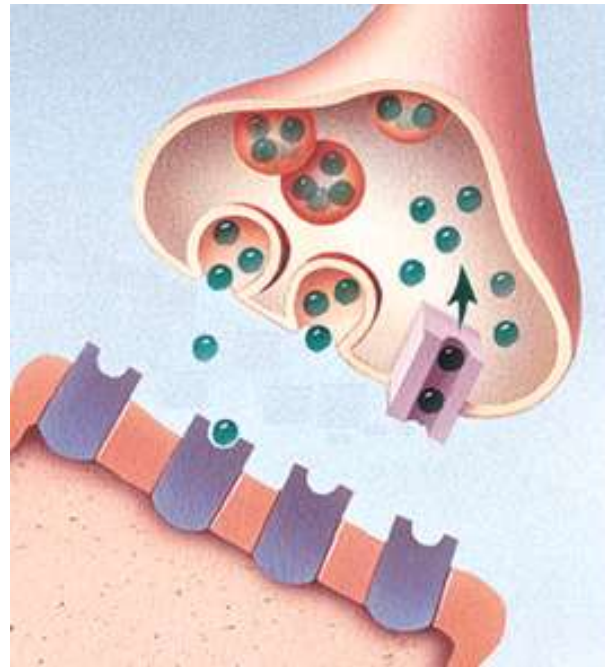
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АНТИДЕПРЕССАНТОВ

НА ПРИМЕРЕ

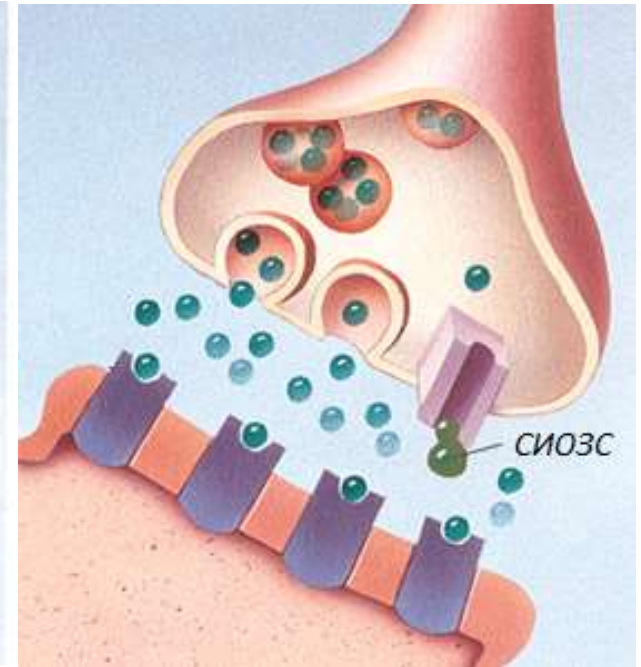
СЕЛЕКТИВНЫХ ИНГИБИТОРОВ ОБРАТНОГО ЗАХВАТА СЕРОТОНИНА (СИОЗС)



Нормальная
функция



Снижение
функции
(депрессия)



Коррекция уровня
серотонина после
блокирования обратного
захвата серотонина

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АНТИДЕПРЕССАНТАХ

- **Препарат помогает вернуть нормальное настроение, чувствовать себя лучше**



- **Не следует испытывать неловкость или скрывать приём препарата – лучше поделиться переживаниями с близкими, их поддержка поможет выздоровлению**

- **Препарат НЕ ВЫЗЫВАЕТ привыкания или зависимости**

- **Может потребоваться длительный приём препарата**

- **Побочные эффекты зависят от того, какой конкретно препарат назначен, проявляются в лёгкой степени и зачастую быстро проходят**

- **Миллионы людей в мире принимают антидепрессанты и эти препараты помогают**



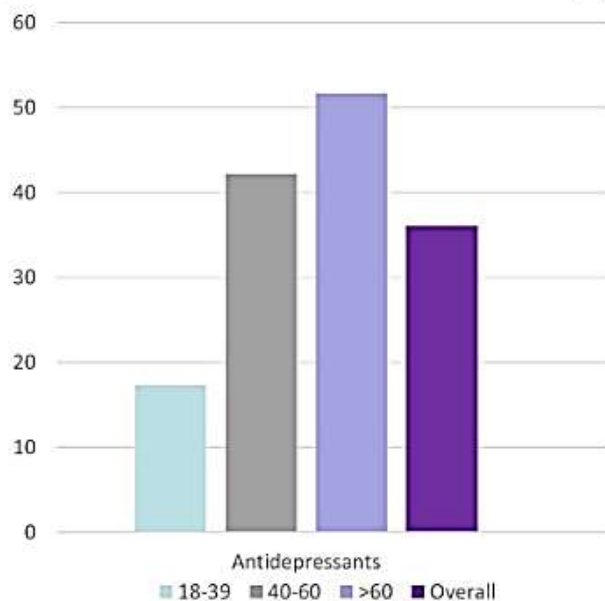
Назначение антидепрессантов и противотревожных препаратов в Греции

Всего в реестре Греции - 21 218 пациентов

36,1% получают антидепрессанты

16,2% получают противотревожные

Figure. Percentage of Greek PwMS under treatment with psychopharmacologic agents



The psychopharmacology of MS in Greece: a nationwide study on the basis of digital prescription records

C. Bakirtzis ¹, M.-V. Karakasi ², M.-K. Boziki ¹, E. Grigoriadou ¹, I. Nikolaidis ¹, G. Papazisis ³, N. Grigoriadis ¹

СТРУКТУРА ДОКЛАДА

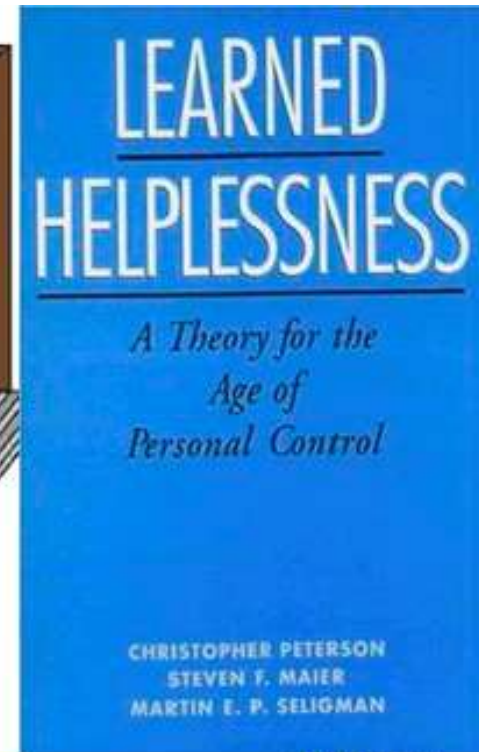
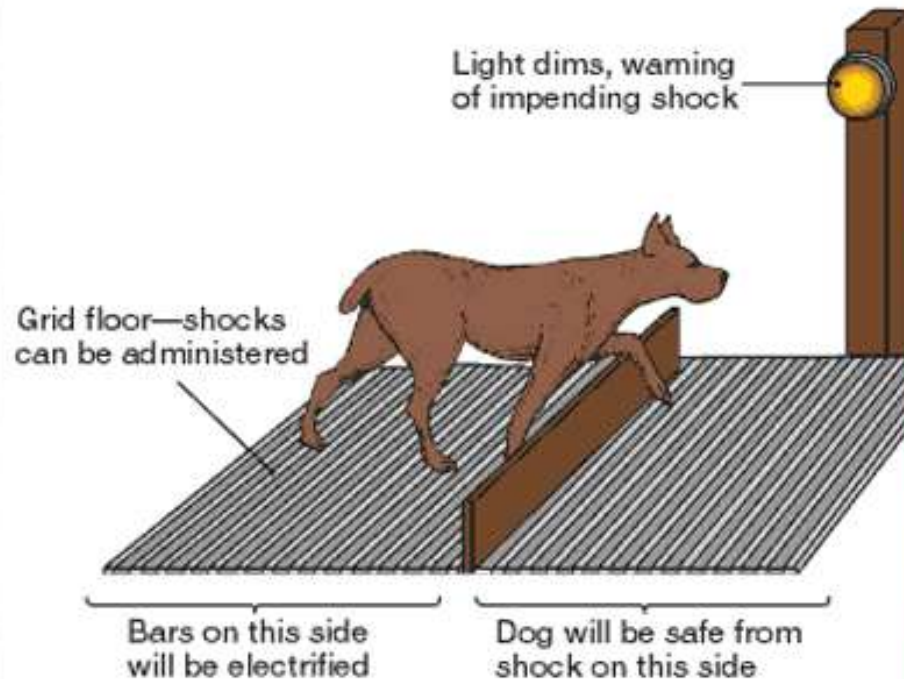
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ЧАСТЬ 2. ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ

ЧАСТЬ 3. ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ У ПАЦИЕНТОВ С РС

ЧАСТЬ 4. СЧАСТЬЕ И МЕТОДЫ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ

Выученная беспомощность



joyreactor.cc

В 1967 году учёные-психологи Мартин Селигман и Стивен Майер провели исследование и опубликовали научную работу, где показали, как внешние, неподвластные объекту обстоятельства приводят к будущему смирению и безволию.



Мартин Селигман
(родился в 1942)
Психолог



**Но были 10% испытуемых
собак, которые не
сдавались НИКОГДА!**

Наука о счастье



Позитивная психология

направление психологии , которое занимается исследованием положительных аспектов психики человека. Основными темами исследований позитивной психологии является то, что способствует достижению счастья людей. Эта область исследований стремится раскрыть природные способности человека и сделать опыт жизни более удовлетворительным.

Позитивная психология

Что такое позитивная психология?

«Позитивная психология – это научное исследование оптимального функционирования человека, которое направлено на раскрытие и использование факторов, обеспечивающих процветание отдельных людей и их сообществ».

Мартин Селигман

«Позитивная психология покоится на трех столпах:

первый — изучение позитивных чувств,

второй — выявление положительных черт характера и таких полезных особенностей, как интеллект и физическое развитие,

третий — исследование позитивных явлений и учреждений в обществе (таких как демократия и семья), которые способствуют развитию лучших человеческих свойств».

Мартин Селигман



Мартин Селигман
(родился в 1942)
Директор Центра
позитивной психологии
в Университете
Пенсильвании.
Президент АРА в 1998 г.

Ключевая идея, истоки и значение позитивной психологии

Ключевой идеей позитивной психологии стала мысль о том, что благополучию и процветанию способствуют наши **сильные стороны характера, достоинства и добродетели** (К. Петерсон и М. Селигман). Исследование сильных сторон стало одним из основных направлений в позитивной психологии.

В результате был сформирован набор из 24 сильных сторон характера, объединенных в 6 добродетелей

На основе этого списка впоследствии был создан вопросник **VIA-Survey**, состоящий из 240 вопросов (доступен в Интернете).

Ключевая идея, истоки и значение позитивной психологии

Добродетели и сильные стороны

Мудрость и знание

1. Гибкость мышления. 2. Креативность.
3. Интерес к учению. 4. Любопытство. 5. Мудрость.

Мужество

6. Храбрость. 7. Искренность, честность.
8. Упорство. 9. Жизненная энергия.

Любовь и гуманность

10. Любовь. 11. Доброта.
12. Социальный интеллект.

Справедливость

13. Лидерство. 14. Беспристрастность
15. Причастность общему делу.

Умеренность

16. Самоконтроль. 17. Благоразумие
18. Скромность. 19. Способность прощать.

Трансцендентность

20. Религиозность. 21. Надежда. 22. Благодарность.
23. Чувство прекрасного. 24. Чувство юмора.

Ключевая идея, истоки и значение позитивной психологии

Ещё одна ключевая идея – мысль о том, что счастье в значительной мере находится «в наших руках». Поэтому есть смысл в том, чтобы развивать добродетели и учиться позитивному отношению к жизни.



Виды эмоций

Выделяют следующие виды эмоций:

- Отрицательные
- Положительные
- Нейтральные

Эмоциональные спирали

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ



Позитивная психология

Два способа оценки оптимизма:

1. Уровень базовой веры или ожидания того, что в будущем будут скорее происходить хорошие события
2. Стиль объяснения причин неудач или успехов

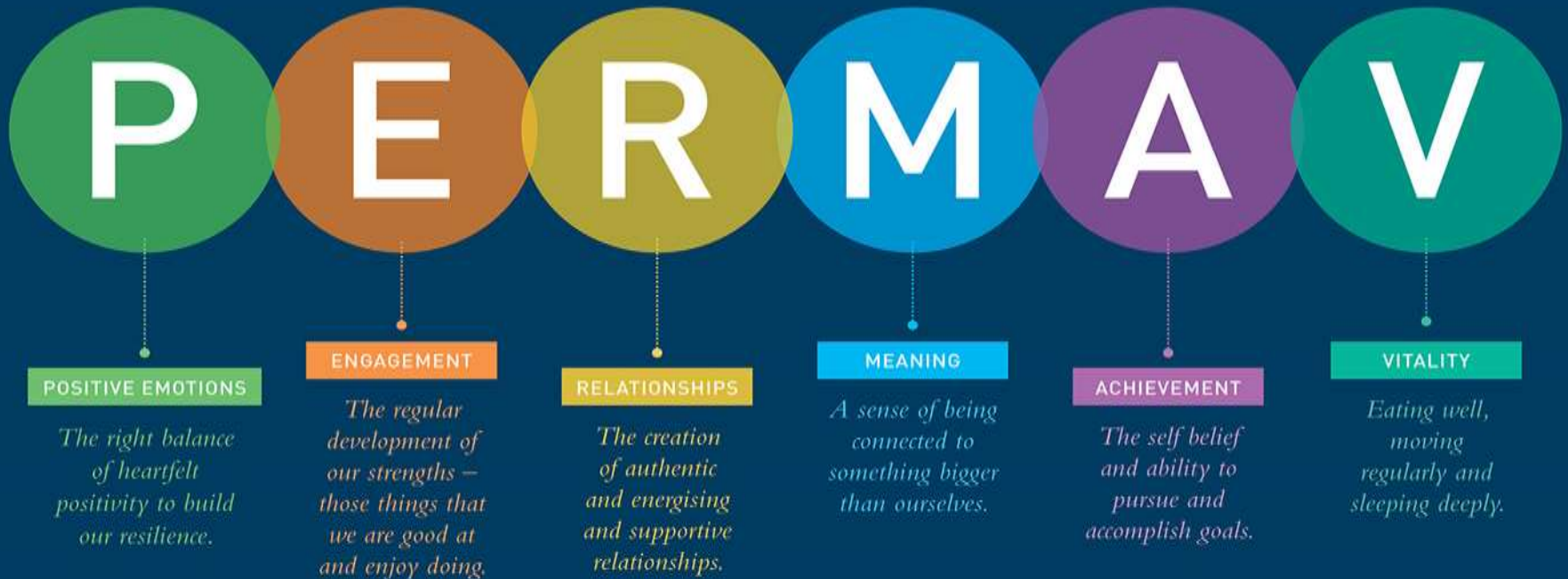
Оптимизм – это не слепая вера во всё хорошее, это система мышления, которая оказывает влияние на нашу жизнь и, во многом, её предопределяет

1. Оптимисты лучше идентифицируют и анализируют проблемы, а значит могут точнее подобрать решение
2. Оптимисты склонны воспринимать неопределенность и негативные ситуации, как вызов, а не как угрозу
3. Оптимисты чаще прикладывают больше усилий к решению проблемы, чем более пессимистичные люди, и склонны концентрироваться на том, что могут изменить, сделать и контролировать.
4. Оптимисты чаще выбирают конструктивный подход к решению проблемы, основанный на взаимодействии с негативной ситуацией, а не на избегании её
5. Оптимисты чаще обращаются за помощью
6. Оптимисты чаще используют юмор, как способ совладания со стрессом
7. Оптимисты больше склонны к проактивным действиям

Выученный оптимизм

PERMA-V

ST ANDREW'S COLLEGE FRAMEWORK FOR WELL-BEING



Well-being is about doing good, feeling good and functioning well.

Выученный оптимизм

Модель PERMAV предлагает тактику, которая способствует большей удовлетворённости жизни, а значит большему оптимизму и жизненной устойчивости

Positive Emotion

Положительные эмоции и умение их смаковать

Вовлеченность – заниматься делом в котором ты специалист, которое получается и ты не замечаешь как течёт время – **состояние «Потока»**

Engagement

Отношения – наличие друзей, семьи, близких или социальных связей

Relationships

Смысл – принадлежность и служение чему-то большему, чем сам человек

Meaning

Достижения – вера в себя и способность преследовать цели и доводить дела до конца (даже если в процессе не всегда легко)

Achievement

Витальность – поддержание жизненных сил: правильное питание, регулярная двигательная активность, качественный сон

Vitality

Непосредственные рекомендации

Позитивные шаги

1. Найдите свою цель



«Для чего я хочу чувствовать себя хорошо? И для кого?»

Что заставляет выбираться из кровати по утрам, когда весь организм хочет остаться в тепле и ничего не делать?

Это может быть тот, кого мы любим, работа, хобби, даже высшая цель.



2. Знания (психообразование)

Схема (АВС) когнитивно-поведенческой терапии



Ковпак Дмитрий Викторович

кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

LIVE

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ЛЕКЦИЯ ДМИТРИЯ КОВПАКА
23 ЯНВАРЯ, 19:30

The banner features a circular inset image of Dmitry Kovpak speaking into a microphone. The background is blue with white and red text.

Психообразование



Марк Уильямс, Дэнни Пенман, ОСОЗНАННОСТЬ. КАК ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ В НАШЕМ БЕЗУМНОМ МИРЕ (2014)



Расс Хэррис, ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ. ПЕРЕСТАЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ – НАЧИНАЕМ ЖИТЬ (2014)



Информационная гигиена



Желательно не смотреть «эмоционально заряженных» видеонОВОСТЕЙ, если необходимо быть в курсе событий – лучше прочитать сухую сводку свершившихся фактов

3. Двигательная активность

Лучше всего помогают аэробные циклические монотонные нагрузки: бег, плавание, даже



Естественное течение стресса

©Mielin.ru



Подавленный стресс у современного человека

©Mielin.ru

Двигательная активность

Легкая физическая активность в течение 15-20 мин (бег, приседания, прыжки или офисный вариант-интенсивная ходьба по лестнице).

Необходима для того, чтобы дать выход энергии, образовавшейся при активизации симпатической нервной системы.

После такой нагрузки вы однозначно почувствуете облегчение.

4. Мышечное расслабление

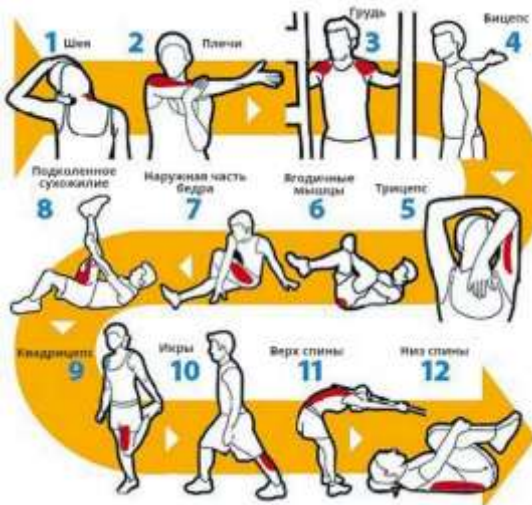
Парное мышечное расслабление

Можно его делать по всему телу (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни), либо одномоментно (например, сжать кисти в кулаках).

Напрягитесь на 30 секунд и затем с выдохом максимально расслабьтесь.

Стречинг – упражнения на растяжку

Постизометрическая релаксация



**Делайте это простое упражнение 2
раза в день и Вы навсегда забудете
о боли в спине**



Источник фото

https://pikabu.ru/story/v_den_dva_raza_vot_yeto_uprazhnenie_delay_i_pozvonochnik_ne_budet_bolet_7771464

5. Дыхательные техники

Дыхание по схеме 4/7

Сделайте глубокий вдох на 4 счета и выдох на 7 счетов.

Вдох стимулирует симпатическую активность нервной системы (ветвь стресса / физических упражнений), а выдох - парасимпатическую активность (ветвь расслабления, отдыха и пищеварения).

Регулируя соотношение вдоха и выдоха, мы можем задавать относительный акцент на расслабление в каждом цикле дыхания.

6. Когнитивные методики

Формула тревоги

ТРЕВОГА

=

Опасность

Коупинг
стратегии +
Ресурсы

Часто
переоценивается

Часто
недооценивается



Опыт
преодоления



НАВЫК АНАЛИЗА МЫШЛЕНИЯ

Базовая теория когнитивно-поведенческой терапии

На нашу реакцию в той или иной ситуации во многом влияет наше мышление, которое можно менять

Критичное отношение к собственным мыслям, убеждениям и ходу мышления, в целом:

- Навык отслеживания своих мыслей, правил и стратегий поведения
- Навык оценки их соответствия реальности
- Навык формирования альтернативных, более рациональных, идей, проходящих проверку реальностью

А что если мир не таков, каким кажется?



Вопросы сократовского диалога

Что подтверждает эту мысль? Что опровергает?

Моя мысль основывается на фактах или на чувствах?

Не мыслю ли я крайностями, тогда как реальность на самом деле сложнее?

Может ли быть иное объяснение для этой ситуации?

Рассматриваю ли я все факты или только поддерживающие мою точку зрения?

Возможно ли, что я преувеличиваю?

Думаю ли я об этом просто по привычке или у меня есть факты?

Является ли моя мысль возможным сценарием или наихудшим сценарием?



Баланс в оценке опасности

Выбор между избеганием и паникой

- Когда люди встревожены, они, скорее всего, представляют себе наихудший сценарий развития событий.
- Важно напомнить себе, что наихудший сценарий – это только один из многих возможных исходов.
- Может быть полезно подумать о лучшем сценарии и наиболее реалистичном исходе, который часто находится где-то между лучшим и худшим случаем.

Решение лежит не в исключении неопределенности, а в развитии навыков устойчивости к ней, чтобы жить, принимать решения и действовать с учетом этого фактора и несмотря на него

Навыки эффективного мышления

- Навык анализа своих мыслей, эмоций и реакций
- Гибкость ума – умение взглянуть на ситуацию с разных точек зрения, под другим углом, навыки нахождения решений
- Навык разделять то, на что мы можем влиять, и то, что мы можем только принять, как данность

Оптимизм

- Отношение к стрессовым факторам, как к вызову, а не угрозе
- Вера в эффективность собственных усилий и мастерство
- Понимание своих сильных и слабых сторон

- Ценности и цели
- Навыки саморегуляции
- Социальные отношения
- Биологические факторы
- Окружающая среда



В этой жизни определено только то, что нет ничего определенного.

Плиний старший,
писатель, натуралист, историк и философ,
предводитель военно-морского флота
ранней Римской Империи

7. Активность, приносящая удовольствие и результат



При возможности - групповая
активность

Помогайте другим



Помогая другим, мы помогаем и сами себе, увеличивая самооценку, борясь с чувством безнадежности и ненужности.



8. Создайте программу управления стрессом

Существует большое количество методик: йога, Тай-Чи, медитация, прогрессивная релаксация, биологическая обратная связь, даже небольшие перерывы на дневной сон – лишь неполный список.

Не важно, какую методику Вы выберете, важно сохранять приверженность и практиковаться в том, что помогает.

- Тай-Чи - киа́тское боевое искусство, популярно как оздоровительная гимнастика. Тай-чи значительно мягче, чем большинство форм йоги. Основа техники - глубокое дыхание, расслабление, и медленные, плавные движения.

Развивайте духовные интересы

Определение духовных интересов – крайне индивидуально: проводить время на природе, молитва, религиозные мероприятия, философия. Не важно, что именно, главное – ощущение принадлежности к чему-то большему и поддержка, которую получаешь в трудные минуты.



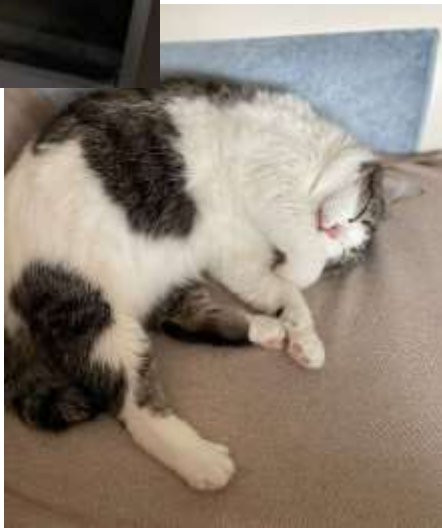
9. Награждайте себя заботьтесь о себе



Делайте то, что доставляет удовольствие, помогает расслабиться и чувствовать себя в безопасности. Это может быть массаж, теплая ванна, расслабляющая музыка, просмотр нового фильма, чтение любимой книги, вкусное или незнакомое блюдо. Подумайте и соберите свою «аптечку скорой помощи» из успокаивающих занятий.

<https://turtella.ru/Russia/Sochi/rassказы/>
https://www.zdorovieinfo.ru/ti_insruciya_k_primeneniyu/stati_ty/massazh-pokazaniya-i-protivopokazaniya/

10. Можно завести питомца



Несмотря на то, что домашнее животное – это дополнительные хлопоты и заботы, они гонят прочь отчаяние.

Питомцы дарят нам свою любовь, в которой мы зачастую так нуждаемся.

Mindfulness дыхания



11. Майндфулнесс («Заземление»)

Mindfulness ходьбы



Mindfulness мыслей



Mindfulness еды



Полуулыбка



Это приемы из практики осознанности.

Имеется в виду концентрация внимания как на ощущении опоры под ногами буквально, так и на любых других сенсорных стимулах: запахах, звуках, цвете и форме предметов.

Что можно сделать:

- походите босыми ногами по земле или полу, ощущая поверхность;
- сконцентрируйтесь на слухе и попробуйте услышать все окружающие звуки;
- подробно рассмотрите какой-нибудь предмет: цвета, формы, узоры;
- съешьте что-нибудь, концентрируясь на запахе и вкусе так, словно едите это в первый раз;
- примите душ, чувствуя, как потоки воды скользят по телу.

12. Сохраняйте чувство юмора



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!





**Самарский областной
лечебно-консультативный
центр для больных с
рассеянным склерозом**

8 917 039 56 46

- Нилов Алексей Иванович
- Долгих Галина Тимофеевна
- Курапов Михаил Александрович