

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра



Д.Л.Пиневиц

2015 г.

Регистрационный номер № 120-1115

МЕТОД

ПСИХОТЕРАПИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У
ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:

Государственное учреждение «Республиканский научно-практический
центр психического здоровья»

АВТОРЫ:

к.м.н., доцент Важенин М.М., Ключко Е.И., Макаревич А.С.,
Музычина Е.К., м.н.с. Можарова К.Ю.

Минск, 2015

В настоящей инструкции по применению (далее – инструкции) изложен метод, который может быть использован в комплексе медицинских услуг для эффективного лечения компьютерной зависимости у подростков и молодежи, что обеспечит значительный социально-экономический эффект от применения данного метода.

Настоящая инструкция предназначена для врачей психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов (далее врач - специалист).

Область применения: наркология, психиатрия, психотерапия.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Компьютерная зависимость у подростков и молодежи (F 63.0).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;
- наличие других психических и поведенческих расстройств;
- другие формы зависимостей;
- выраженные органические поражения головного мозга;
- посттравматическая и алкогольная энцефалопатия;
- расстройства личности в стадии выраженной декомпенсации;
- сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения;
- острые инфекционные заболевания.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И МАТЕРИАЛОВ

Прилагаемые диагностические анкеты, набор тестов для проведения первичного экспериментально-психологического исследования, набор канцелярских принадлежностей, отдельный кабинет со столом и стульями для проведения групповой психотерапии, способный вместить 14-16 человек.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДА ПСИХОТЕРАПИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

1. Получение письменного информированного согласия от молодых людей или от подростков (далее – пациентов) и одного из родителей, усыновителей, опекунов, попечителей для проведения групповой психотерапевтической коррекции.

2. Диагностическое интервью с пациентами с применением набора тестов для проведения первичного экспериментально-психологического исследования и отбора пациентов в психотерапевтические группы.

3. Групповая психотерапия для коррекции компьютерной зависимости у подростков и молодежи.

4. Психотерапевтическая коррекция созависимого поведения у родителей и родственников пациентов с компьютерной зависимостью.

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С ПОДРОСТКАМИ

Проблема интернет-зависимости среди подростков на сегодняшний день является актуальной проблемой современного общества. Специалистам, а также родителям необходимо вовремя рассмотреть признаки и симптомы интернет-зависимого поведения у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению.

Как показал опыт, одним из эффективных способов профилактики и коррекции интернет-зависимого поведения является участие подростков в занятиях, включающих в себя техники и упражнения по личностному росту, развитию коммуникативных навыков, обучению асертивному (уверенному) поведению.

Цели групповой психотерапии подростков: изменение ложного представления подростков о проблеме увлеченности и компьютерной зависимости; снижение уровня компьютерной увлеченности; обратное

развитие компьютерной зависимости; превенция компьютерной зависимости у подростков осуществляется посредством развития самопознания, формирования адекватной самооценки, обучения навыкам саморегуляции, развития социальной компетентности, формирования коммуникативных навыков, навыков ответственного и асертивного поведения.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю в удобное для пациентов время. Длительность каждого занятия 1,5 часа с перерывом через 45 минут.

Занятие 1. Проведение психодиагностики, определение целей цикла

1. Вступительное слово ведущих. Определение целей тренинга – профилактика и коррекция интернет-зависимого поведения.
2. Проведение психологического исследования интернет-зависимого поведения, созависимости в семье и личностных особенностей подростков.
3. Информирование о расписании занятий.

Занятие 2. Знакомство, формирование позитивной атмосферы в группе. Раскрытие и осмысления темы цикла

1. Рефлексия.
2. Выработка правил работы группы.
3. Выключение сотовых телефонов.
4. Соблюдение конфиденциальности.
5. Безоценочность.
6. Искренность (можно промолчать, не говорить на ту или иную тему, если не готов).
7. Говорить на языке «Я».
8. Активность.

9. Правило поднятой руки – знак соблюдения тишины. (Не перебивать. Если кому-то очень хочется высказаться, когда говорит другой участник – поднимите руку, давая знать о том, что вам важно высказаться сейчас).

10. Уважение.

11. Упражнение «Стулья».

12. Упражнение «Мы знакомимся».

13. Сбор ожиданий от занятий в программе.

14. Дискуссия «Плюсы и минусы времяпровождения в Интернете».

15. Рефлексия занятия.

Занятие 3. Вербальные средства общения

1. Рефлексия актуального состояния посредством упражнения «Погода моего настроения».

2. Психогимнастика «приветствия разных народов».

3. Информационный блок «Вербальные средства общения».

4. Упражнение «Испорченный телефон».

5. Упражнение «Молва».

6. Рефлексия занятия.

Занятие 4. Невербальные средства общения

1. Рефлексия посредством упражнения «Страна моего настроения».

2. Упражнение «испорченный (беззвучный) телевизор».

3. Информационный блок «Невербальные средства общения».

4. Упражнение «Слушание в разных позах (слушающий участник молчит, но может употреблять жесты)».

5. Упражнение «Слушание на разных дистанциях».

6. Упражнение «Зеркало».

7. Рефлексия занятия.

Занятие 5. Взаимодействие со сверстниками

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Охранники и перебежчики».
3. Информационный блок «Барьеры общения, эффективные способы общения».
4. Написание на стикерах сложных/конфликтных ситуаций в общении со сверстниками, обсуждение их в малых группах.
5. Выбор наиболее актуальных ситуаций, разыгрывание их посредством психодрамы, с использованием «Я-высказываний».
6. Рефлексия занятия.

Занятие 6. Взаимодействие со значимыми взрослыми

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Марионетки».
3. Информационный блок «Социальная компетентность».
4. Написание на стикерах сложных/конфликтных ситуаций в общении со значимыми взрослыми (родители, учителя, проч.), обсуждение их в малых группах.
5. Выбор наиболее актуальных ситуаций, разыгрывание их посредством психодрамы, с использованием «Я-высказываний».
6. Рефлексия занятия.

Занятие 7. Эмоции агрессивного ряда

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Невербальное изображение эмоции».
3. Информационный блок «Эмоции агрессивного ряда». Развитие навыков канализации агрессии, ее использование в социально приемлемой форме.
4. Написание на стикерах ситуаций, вызвавших агрессию, обсуждение их.

5. Выбор наиболее актуальных ситуаций, разыгрывание их посредством психодрамы.

6. Упражнение «Над пропастью».

7. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 8. Эмоции тревожного ряда

1. Рефлексия.

2. Упражнение «Зайцы и волки».

3. Информационный блок «Эмоции тревожного ряда».

4. Дискуссия «Вред и польза Эмоций тревожного ряда».

5. Написание на стикерах ситуаций, вызвавших страх, тревогу обсуждение их.

6. Упражнение «Заземление».

7. Упражнение «Уменьшение в росте человека, вызывающего страх».

8. Релаксация.

9. Рефлексия занятия.

Занятие 9. Самопознание, самоосознание, формирование адекватной самооценки

1. Рефлексия.

2. Упражнение «построиться по датам рождения, не используя вербальной коммуникации».

3. Упражнение «Я - человек, который...» (продолжить фразу).

4. Упражнение «Я» - коллаж в контуре фигуры человека.

5. Упражнение «Комплимент соседу».

6. Рефлексия занятия.

Занятие 10. Развитие навыков самопознания, саморегуляции, актуализация личностных ресурсов

1. Рефлексия.
2. Визуализация символдраматического мотива «Цветок».
3. Рисование визуализированного мотива.
4. Письменный описание сюжета, опыта, полученного при визуализации.
5. Обсуждение сюжетов и рисунков в группе.

Занятие 11. Я и другие

1. Упражнение-разминка «Брось мяч другу».
2. Упражнение «Комплимент соседу».
3. Упражнение «Разговор с отражением».
4. Упражнение «Моя солнечная система».
5. Рефлексия занятия.

Занятие 12. Итоговое (поддерживающее занятие)

1. Рефлексия.
2. Упражнение «Броуновское движение».
3. Упражнение «Подъемный кран».
4. Упражнение «Комплимент соседу».
5. Упражнение «Восковая палочка».
6. Упражнение «Мнение на ладошке».
7. Рефлексия цикла занятий.
8. Домашнее задание – заключительная психодиагностика.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СОЗВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И РОДСТВЕННИКОВ ПАЦИЕНТОВ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Занятия проводятся продолжительностью 60-90 минут (в зависимости от сложности занятия), 12 сеансов, выполняющих

последовательно этапы предложенного метода.

Занятия с созависимыми родителями и родственниками лучше проводить в вечернее время с учетом их профессиональной занятости, параллельно с занятиями с пациентами.

Темы занятий могут варьировать в зависимости от потребностей группы, их интереса к тем, или иным вопросам и проблемам компьютерной зависимости. Обсуждение темы включает разнообразные виды психотерапевтических методов.

Занятие 1. Распознавание и отреагирование чувств

Цель занятия - научиться на практике в группе определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании отрицательных эмоций, и на примере одного из чувств понять, как можно отреагировать это чувство неразрушительным для себя и других способом.

Упражнение

1. Перечислите 1-2 из своих страхов, с которыми Вы сталкивались сегодня?
2. Как эти страхи ограничивали Вашу жизнь сегодня?
3. Что Вы можете сделать, чтобы уменьшить свои страхи?

Что мы можем делать со своими страхами? Здесь суммируется опыт участников группы. В резюме такого рода можно включить следующее.

1. Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа "Я ничего не могу поделать с собой..."
2. Изучать программу 12 шагов.
3. Сбалансировать свою жизнь.
4. Расширить зону комфорта, идя на риск.
5. Упражняться в технике расслабления.
6. Релаксация.

Домашнее задание

1. Опишите свои чувства на текущий момент в дневнике.
2. Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать.

Подходящим собеседником может быть тот, кто будет держать все в тайне, хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть и который не будет стремиться вас спасать. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Опишите свои чувства в дневнике.

3. Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня:

Сегодня я буду помнить, что чувства — важная часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я — истинная хозяйка своих чувств.

Занятие 2. Контролирующее поведение

Цель занятия - показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него.

На этом занятии можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов:

1. Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
2. Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение?
3. Вы не устали чувствовать себя ответственной за всех и все?
4. Осознаете ли вы, что ваша энергия безгранична?
5. Как реагируют другие на ваш контроль?
6. Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
7. Как бы вы могли конструктивно использовать свои

способности и свою силу?

8. Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

В процессе обсуждения вышеприведенных положений следует подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения, которое заключается в том, что оно:

- мешает нам чувствовать;
- мешает видеть реальность;
- приводит к напряжению во взаимоотношениях;
- блокирует доверие;
- блокирует отдачу и получение любви.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики:

1. Это - инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.

2. Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать «нет», — сказал «да». В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды - нехорошо.

3. Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.

4. Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаклучениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, «я никому не нужна»).

5. Созависимые получают то, чего добиваются - негативного внимания. Другие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Домашнее задание

1. Напишите список потребностей, которые вы начали

удовлетворять.

2. Когда вы не можете удовлетворить свои потребности сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей?

Занятие 3. Отстранение

Цель занятия - понять необходимость с любовью отстраниться от пациента с зависимостью, или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.

Такая задача пугает созависимых, поскольку они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерной вовлеченностью в проблему компьютерной зависимости.

Как достигается отстранение? Для этого необходимо три условия: четкое осознание своих проблем, желание изменить привычный ход собственных реакций и немного практики. Главное — желание попробовать.

В созависимости, как во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если участники групповой психотерапии научились видеть собственные потребности, им легче достичь отстранения.

Если невозможно с любовью отстраниться, то можно как временный прием практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению. Помогают достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, а также практически все виды концентрации на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может иногда быть удовлетворением своих потребностей. Главное — перенести фокус на себя.

Домашнее задание

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом.

2. Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека

или от той проблемы? Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

3. Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?

4. Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

Занятие 4. Акция-реакция

Цель занятия - показать на примерах из жизни присутствующих, что многие их чувства, мысли и действия возникали лишь как реакция на пациента с компьютерной зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.

Они теряют свое право думать, чувствовать и вести себя в собственных интересах.

Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции у созависимых входят в привычку. Они реагируют так потому, что думают — что случилось, не должно было случиться, не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться и не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны так серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете. На занятии мы обращаем внимание на пусковой момент реакции.

Созависимым следует решить, что теперь, после успокоения и принятия реальности, необходимо сделать. Предложите следующие варианты в виде вопросов:

- Вам необходимо извиниться?
- Хотите ли вы пустить все на самотек?
- Требуется ли вам поговорить с кем-либо по душам?

- Необходимо ли вам принять еще какое-то решение?

Домашнее задание

1. Является ли ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое вы избрали бы, если у вас был бы выбор?
2. Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые вас беспокоят больше всего.
3. Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

Занятие 5. Границы

Цель занятия - научиться различать наряду с внешними границами и внутренние, упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Осторожно: не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

Домашнее задание

1. Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Тем самым вы сумеете удерживать свои границы в хорошем функциональном состоянии, вы будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия защиты.
2. Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги, которая имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри только вами. Никто снаружи не может ее открыть.
3. Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке: «Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что ты намерен

делать в настоящий момент, все это — в большей мере обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила».

Теперь повторите это утверждение применительно к себе. Все, что я чувствую.

Занятие 6. Родительская семья

Цель занятия - поработать над незавершенными делами нашего детства, т.е. над родительскими наставлениями, которые следует критически пересмотреть и простить родителям обиды.

В каждой семье есть «горячие точки». Это необходимо иметь в виду, чтобы в подходящее время их отработать.

Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, значит, этот вопрос и есть «горячая точка».

Если семья не может говорить о каком-то вопросе (компьютерная зависимость, алкоголизм, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность), то это тоже «горячая точка».

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я»

Домашнее задание

Чтобы избежать эмоциональной дистанции необходимо:

- задавать вопросы об интересах родителя, о его деятельности
- расспрашивать о прошлом.

Занятие 7. Самооценка

Цель занятия - выработка навыков адекватной самооценки.

Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство.

У созависимых самооценка резко снижена, однако часто они

выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного низкой самооценкой.

Воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями:

Я - важный человек для себя;

Я нравлюсь себе такой, какая есть;

Мне нравится, как все я делаю;

Я духовно расту каждый день;

Я люблю проводить время с самой собой;

Я могу сделать все, что намечу;

Я всегда готов(а) ставить себе новые цели.

Домашнее задание

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие.

2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо неделикатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.

3. Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

Занятие 8. Избавление от психологии жертвы

Цель занятия - увидеть негативные последствия жертвы и отказаться от нее. Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям: «Ах, я бедняжка», «Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), я была бы счастлива» «Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо», «Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала».

Избавление от психологии жертвы. Необходимо взять на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь. Перестать

обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасанием других, отказаться от роли спасительницы.

Домашнее задание

1. На листочке бумаги напишите все, за что, как вы считаете, несете ответственность в семье, на работе, с друзьями. Затем подготовьте список того, что составляет чью-то ответственность, т.е. членов семьи, сотрудников, друзей. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете ее другим.

2. Проанализируйте, как ваша жизнь проходит по закону: «Я отвечаю за все и всех, кроме себя», исключите лишнее оставьте необходимое.

Занятие 9. Да, мы умеем думать

Цель занятия - показать, что созависимые умеют думать, прогнозировать будущее и принимать решения, способствующие построению здоровых отношений.

Следующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в своих умственных способностях:

1. Дай хоть немного покоя своему разуму. Посмотри на проблемы отстраненно. Успокойся, а потом решай.

2. Попроси судьбу помочь тебе все обдумать. Проси дать тебе правильную мысль, нужное слово и действие. Но учти, что судьба ждет, что ты сделаешь свою часть.

3. Перестань тратить время на ненужную тревогу, навязчивое обдумывание компьютерной зависимости, постоянное размышление об ощущении себя жертвой.

4. Подпитывай свой разум. Давай уму информацию. Собирай сведения о своих проблемах, больше узнавай о компьютерной

зависимости, об отношениях в семье. Вначале собери факты, рассортируй их, пусть они улягутся, а потом прими правильное решение.

5. Подпитывай свой ум здоровыми мыслями. Погружайся в деятельность, которая дает тебе положительные чувства. Читай книги по психологии, медитации. Назови что-нибудь такое, что позволяет тебе сказать: «Я могу» вместо того, чтобы говорить «Я не могу».

6. Используй свой ум. Расширяй свои контакты с миром, узнавай новое, посещай занятия.

7. Прекрати говорить плохо о своем уме. Даже в шутку не называй себя идиотом(кой), никогда не говори «Я глупый(пая)».

8. Используй свой ум. Принимай решения. Высказывай их. Не позволяй другим принимать за тебя решения, в этом случае ты — жертва. И не твое это дело принимать решения за других взрослых. Тогда ты — спасительница.

Домашнее задание

1. Кто принимает важные решения за вас? Как вы себя чувствуете, когда важные решения за вас принимают другие и когда вы сами принимаете важные решения?

Занятие 10. Умение хоронить свои потери

Цель занятия - ознакомить группу со стадиями процесса отреагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.

Мы все сталкиваемся с различными утратами в разных областях жизни. Оплакивание утрат, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и нездоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Во время групповой психотерапии можно сделать письменно

следующее упражнение:

1. Идентифицируйте одну из ваших существенных утрат.
2. Опишите, как вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите свои мысли, чувства, поведение, а также кто или что выступало в качестве поддержки).
3. Опишите, чему вы научились или учитесь сейчас в результате пережитого опыта.

Домашнее задание

1. Переживаете ли вы сами сейчас или кто-то из ваших знакомых утрату чего-то значительного? В какой стадии процесса отреагирования, по вашему мнению, находитесь вы, или ваш знакомый человек?

Занятие 11. Ставим свои собственные цели

Цель занятия - отработка такого навыка, как умение ставить себе цели.

Навыку постановки целей могут помочь следующие правила:

1. Превращай все в цель. Если у тебя проблема, ты не обязана всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет твоей целью. Превращай свои желания в цели. Хочешь что-то изменить в себе — ставь цель.
2. Забудь все свои многочисленные «я должна», «я должен». Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставь перед собой цель избавиться от 75% долженствования.
3. Пиши цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в написании наших планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации.
4. Живи свободно, не превращайся в раба или рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимай, не торопи, не тревожься каждую минуту. Не обязательно даже каждый день помнить о

своей цели, достаточно время от времени ее осознавать.

5. Делай, что можешь, для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускай своего шанса. И верь, что в нужное время назначенное произойдет.

6. Ставь себе цели регулярно, по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы ты превращаешь в цель и добавляешь ее к старым целям. Когда чувствуешь себя очень неуверенно, можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.

7. Веди учет целей, которых ты достиг или достигла. Вычеркни достигнутое, поздравь себя и поблагодари окружающих за помощь. Ты достигнешь уверенности в себе, станешь доверять другим и обретешь ритм жизни.

8. Будь терпеливым(ой). Верь в то, что в нужное время твоя цель осуществится. Не спеши вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

9. Начни сегодня. Если у тебя нет цели, поставь себе цель ее сформулировать.

Домашнее задание

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие разрешения, перемены в себе.

2. Пересмотрите список характеристик созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для вас.

Занятие 12. Я имею право

Цель занятия - способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.

Это заключительное занятие укрепляет веру в себя, оставляет участников в оптимистическом настроении. Вначале обсуждаем то, что мы

себе длительное время не позволяли, запрещали, и формулируем новое отношение к вопросу в виде утверждения "Я имею право".

Примерный список прав:

1. Я имею право сказать "нет" всему, к чему я не готов(а), или тому, что для меня опасно.
2. Я имею право на все мои чувства.
3. Я имею право ошибаться.
4. Я имею право менять свою точку зрения.
5. Я имею право быть более здоровым(ой), чем те люди, которые меня окружают.
6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.
7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник унижает меня.
9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичным(ой).
10. Я имею право заботиться о себе, какими бы не были окружающие обстоятельства.

Домашнее задание

Продолжать список своих прав.

Комплекс занятий направленный на выздоровления от созависимости не является окончательным. Он способствует началу изменений и личностному росту.

Кроме того из программы могут быть выделены основные главные формы созависимого поведения у родителей и родственников и осуществлена их коррекция, что повысит эффективность занятий и сократит весь цикл.

ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ С МОЛОДЕЖЬЮ

Структура программы групповой психотерапии с молодежью представлена следующим образом:

1 занятие - знакомство, вхождение в контакт, определение целей и задач группы, групповых норм и правил;

2 занятие - определение проблем, стоящих перед пациентами, причин их пребывания в стационаре, или амбулаторного обращения;

3 занятие - информационное: патофизиологические механизмы формирования зависимости от интернета, формирование и развитие зависимости и ее последствий»;

4 занятие - «анозогнозическое» - преодоление группового сопротивления и индивидуальных механизмов психологической защиты в признании расстройства виде интернет-зависимости;

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 занятия - психокоррекционные.

На первом и втором занятиях реализуется первая фаза групповой динамики, включающая иницирующий контакт, сплочение и присоединение. В этой фазе группа работает как с элементами актуального состояния («здесь и сейчас»), так и с прошлым опытом («там и тогда»).

В процессе «проговаривания» пациентами проблем, стоящих перед ними, и субъективно понимаемых причин госпитализации или обращением за помощью воспроизводятся в деталях эксцессы Интернет-зависимости, что позволяет обнаружить клинические признаки компьютерной зависимости.

По мере воспроизведения пациентами прошлого опыта проявляется связь отдельных эксцессов между собой, что вызывает у пациентов усиление механизмов психологической защиты.

В этот период первая фаза групповой динамики заканчивается, и происходит переход во вторую фазу, которая реализуется на третьем и четвертом занятиях.

Вторая фаза - фаза конфронтации, которая неизбежна и проявляет как механизмы группового сопротивления, так и индивидуальные механизмы психологической защиты, лежащие в основе анозогнозии компьютерной зависимости.

В этой фазе группа сначала получает от одного из ведущих, врача-специалиста, занимающего директивную позицию, четко и доступно изложенный материал по психологическим механизмам формирования компьютерной зависимости, иллюстрированный примерами из недавних рассказов самих пациентов (третье занятие), получая «пищу для размышлений» и темы для групповой дискуссии (четвертое занятие).

Цель применения подобного рода тактики - добиться в нужный момент возникновения в группе со стороны пациентов однородной формы психологического сопротивления, чтобы в дальнейшем относительно одновременно вывести пациентов в зону возможных психотерапевтических изменений.

Обращаем внимание на то, что исключительно важным с точки зрения отдельных этапов групповой динамики и успешности групповой сессии в целом, является то, как ведущим врачом-специалистом будет подан этот информационный материал. Перед первой групповой сессией стоит подготовить такой лекционный материал заранее, рассчитывая на 45-60 минут изложения.

План изложения.

1. Определение понятия интернет-зависимость.
2. Психологические процессы в организме здорового человека во время развлечения в Интернете.

3. Механизмы формирования интернет-зависимости.

4. Признаки компьютерной зависимости в соответствии с критериями МКБ-10, специфический синдром отмены. Патологическое влечение к чрезмерному времяпровождению в Интернет-сети. Стадии зависимости. Формы зависимости.

5. Последствия сформированной зависимости, семейные, социальные последствия, невротические расстройства, психозы, другие психические и соматические осложнения. Изменения личности при компьютерной зависимости.

6. Существующие на сегодняшний день способы коррекции.

Язык изложения должен быть простым, следует избегать использования большого количества терминов, а приведенные термины сразу же расшифровывать. На вопросы участников группы следует отвечать по ходу рассказа, не теряя основного направления изложения.

Количество занятий является важным в столь «компактном» психотерапевтическом курсе, поэтому в отдельных случаях удается проходить две первые фазы групповой работы за три занятия, но всегда возможно их реализовать за четыре занятия.

К пятому занятию группа становится сплоченной и переходит в следующую, третью рабочую фазу - фазу собственно психотерапевтических изменений.

Во время дальнейших занятий с пациентами прорабатываются элементы патологического влечения к времяпровождению в Интернет-сетях. Только после осознания наличия тех или иных признаков патологического влечения к времяпровождению в Интернет-сетях у себя пациенты в дальнейшем смогут эффективно противостоять различным ситуациям, возникающим в реальной жизни.

В дальнейшем используются техники, включающие анализ ситуаций Интернет-зависимости и элементы ролевых игр, когда каждый пациент обучается отражать как внешнее интернет давление, так и собственные внутренние провокационные импульсы.

Отрабатываются когнитивно-поведенческие навыки: вербальное и невербальное описание и выражение собственного эмоционального состояния, формулы отказа от зависимости, включающие обязательное обозначение своей личностной позиции; навыки уверенного поведения; способы релаксации и снятия психоэмоционального напряжения.

Окончательный этап групповой работы подразумевает то, что каждый пациент, основываясь на расширении собственных личностных резервов, осуществляет постановку для самого себя индивидуальных задач, решение которых создаст ограничения времени проводимого для развлечения в сети и условия для полного отказа от Интернета – игр.

Психотерапевтические техники и упражнения

Выполнение каждого упражнения обязательно обсуждается участниками группы. Каждое такое обсуждение является промежуточным подведением итогов, которое должно интегрировать полученный каждым участником опыт в групповую реальность. Поэтому вопросы промежуточной дискуссии должны быть ориентированы не только на приобретенный опыт, но и на динамические характеристики взаимодействия в группе.

Ведение записей (может использоваться уже с первого занятия, более активно - со второго занятия и до конца курса). Одна из наиболее простых техник, может использоваться факультативно, ее использование скорее желательно, чем обязательно. Однако, при кажущейся простоте использование этой техники приносит хорошие терапевтические результаты.

Используются два вида ведения записей:

А. Выполнение в письменном виде «домашних заданий» - тем для размышления в промежутках между занятиями.

В. «Расширенный вариант» - побуждение к ведению регулярных записей по типу личного дневника.

Для того чтобы выявить патологические убеждения относительно времяпровождения в Интернет-сетях можно использовать следующий список утверждений:

1. Я могу остановиться в любой момент игры при помощи одной только силы воли, у меня нет Интернет-зависимости.

2. Чуть-чуть развлечься в Интернет-сети мне только на пользу.

3. Если в какой-то момент я и не смогу остановиться, ничего драматичного всё равно не произойдёт.

4. Интернет мне необходим для того, чтобы как следует повеселиться.

5. К частому (систематическому) злоупотреблением интернетным временем меня привели негативные чувства (гнев, страх, тревога, печаль, тоска и т.д.).

6. Чтобы не чувствовать себя плохо, лучший способ – интернет-сеть.

7. Испытывать пребывание в Интернете-сетях очень приятно.

8. Интернет-игры и Интернет-сайты – это самое главное и самое интересное в моей жизни.

10. Я могу справиться с контролем времени в играх лучше, чем другие.

11. Интернет мне нужен мне, чтобы чувствовать себя более уверенно.

12. Немного самодисциплины - и я всегда смогу перестать развлекаться в сети.

13. Если я достаточно хорошо постараюсь, я всегда смогу себя контролировать.

14. Интернет-зависимость - просто вредная привычка.

15. От интернет-зависимости можно самостоятельно избавиться.

16. Я лучше справляюсь с жизненными ситуациями, если живу в сети.

17. Я должен удовлетворять свои желания.

18. Я уверен, что, войдя сеть, никогда не потеряю над собой контроль.

19. Со мной интересней общаться, я больше нравлюсь другим людям, когда я в сети.

20. Я могу перестать злоупотреблять интернетом в любой момент без посторонней помощи, если буду очень стараться (или - если только захочу).

21. Я должен быть все время в хорошем настроении.

22. Вы не можете сказать мне об Интернет-зависимости ничего такого, чего бы я не знал.

23. Люди должны получать от жизни все, что им хочется.

24. Лучший способ справиться с проблемами - это не думать о них.

Каждый из пациентов в результате работы с этим списком высказывает свое согласие («да, согласен») или несогласие («нет, не согласен») с каждым утверждением. Отмечаются те утверждения, с которыми пациенты согласны - далее происходит групповая работа над их опровержением.

Техники опровержения. Каждое из выявленных патологических убеждений нуждается в опровержении. Целесообразно использовать два вида техник опровержения: контраргументы и объективное опровержение.

Эта техника подразумевает нахождение с помощью участников группы контраргументов для каждого патологического убеждения. Удостоверьтесь, что контраргументы достаточно сильные, опровергают патологическое убеждение, и при этом они реалистичны и логичны.

Техника объективного опровержения подходит для ошибочных убеждений, связанных с сущностью происходящего с человеком во время злоупотребления компьютерным временем. Она не затрагивает эмоциональную составляющую убеждений, предполагает обучение стилю рассуждений с помощью логичных незмоциональных аргументов.

Техника объективного опровержения оптимально подходит для работы с пациентами в рамках краткосрочного курса, поскольку не задевает их эмоциональные струны и не вызывает протестных реакций.

Убеждения декларируются отдельным пациентом, опровержения - вырабатываются группой.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ И ОШИБОК ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДА И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Первичное интервью с подростком необходимо проводить с заполнением родителями информированного согласия на участие в проекте и в присутствии родителей. Очень важно мотивировать как можно больше самих родителей для посещения занятий по коррекции созависимого поведения.

Коррекция созависимого поведения родителей подростков с Интернет-зависимостью способствует повышению качества лечения, сокращению сроков лечения и профилактике возможных рецидивов у подростков с Интернет - зависимостью.

При работе с подростками важно следить за посещаемостью занятий, обсуждая на групповых занятиях случившиеся пропуски.

Занятия с подростками следует проводить в игровой форме, больше

делать, меньше обсуждать и не перегружать занятия лишней информацией. Ведение группы подростков следует проводить в максимально демократической форме.

Очень важно определить для подростков, родителей, родственников, молодых пациентов время, место, частоту и продолжительность занятий, которые устраивали бы большинство из участников групп.

Молодые пациенты могут быть неискренни, психологически закрыты, что приведет к нарушению групповой динамики. Необходимо напоминать о сохранении полной конфиденциальности и неразглашении любой информации. Специалисту следует проявлять эмпатию и всячески поддерживать пациентов в процессе групповой психотерапии, мотивировать их к большему самораскрытию и откровенности.

Следует постоянно разъяснять, что эффективная своевременно оказанная специализированная психотерапевтическая помощь остановит прогрессирование компьютерной зависимости и осуществит обратное развитие, что позволит избежать возможных соматических, социальных и психологических последствий тяжелой компьютерной зависимости.