Управляемое воображение для преодоления ПТСР

Упражнение

*А сейчас вы перенесетесь в такие моменты Вашей жизни, когда Вы были влюблены и очень счастливы. Неважно где, неважно когда. Итак, Вы переноситесь в моменты Вашей жизни, когда вы были влюблены и очень счастливы.*

*А сейчас вы будете сидеть перед большим экраном. Вы сидите в удобном, мягком кресле и начинаете смотреть фильм. Фильм о той травмирующей ситуации вашей жизни, которая и привела к травматическому стрессу. Пожалуйста, не входите в экран, а смотрите на происходящие события со стороны. Вы сидите в удобном кресле и смотрите фильм. Это всего лишь кино. Заметив, что вы оказались внутри ситуации, выходите из нее. Потом помещайте себя в кресло и вновь смотрите фильм о травмирующей ситуации. Я знаю, что это сложно. Но у вас все обязательно получится. Пауза*

*Сейчас можете убрать звук. Сделать экран плоским, маленьким, или вообще выключить.*

*А сейчас вы попадаете на поляну, там стоит дом, рядом течет река, вдалеке – горы. Сейчас вы войдете в дом и осмотритесь там. Там вы найдете комнату, где исполняются желания. Войдите в нее, разглядите ее. Побудьте там… Пауза А теперь найдите там ведро с краской радости. Возьмите его. И покрасьте краской радости стены дома, где вы живете.*

*А сейчас каким-то чудесным образом вы оказываетесь возле красивейшего водопада. Полюбуйтесь им. А теперь аккуратно войдите в него и встаньте под струи воды. Почувствуйте, как вода смывает с вас все неприятные эмоции. Стоя под водопадом, вы начинаете чувствовать себя сильным, красивым, здоровым, уверенным в себе.*

Список литературы по ПТСР:

1. Александров Е.О. «Интегративная психотерапия ПТСР»
2. Погодина Т.Г. «нервно-психические расстройства участников боевых действий»
3. Рейнальдо Перес Ловелле «Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса»
4. Малкиа-Пых И.Г. «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»
5. Вагин И. «Психология жизни и смерти»
6. Василюк Ф.Е. «Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций»
7. Китаев-Смык «Психология чеченской войны»
8. Лейнер Г. «Кататимное переживание образов: методика использования воображаемых ситуаций в коррекции самочувствия»
9. Тарабрина Н.В. «Практикум по психологии посттравматического стресса»

Способы преодоления стресса

Ч У В С Т В О

**Ч**увства (умение проявлять и осознавать чувства, называть их)

**У**м (постижение новых идей, анализ проблем, решение их…)

**В**ера (в Бога, в любовь, в людей, в себя…)

**С**оциум (общественная работа, помощь другим…)

**Т**ело (спорт, массаж, еда, удовольствия…)

**В**оображение (мечты, интуиция, творчество…)

**О**бщение (дружба, семья, любовь)

Важно расширять спектр возможностей и подключать другие копинг-стратегии

Психолог Чеховского КЦСОН Азарова М.А.