**психологическая группа для людей с функциональными расстройствами ЖКТ**

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 1**

1. Информация о группе

2. Знакомство

3. Базовые знания о СРК

4. Что работает и помогает в краткосрочной и долгосрочной перспективе

5. Домашнее задание

6. Завершение

**1. Информация о группе (5 мин)**

Сегодня мы начнем исследовать, как расстройства ЖКТ влияет на вашу жизнь. В процессе нашей работы в группе мы познакомим Вас с некоторыми навыками, которые, мы верим, помогут Вам начать совершать шаги по направлению к той жизни, которой Вам действительно хочется жить.

Эти навыки являются частью терапии «Принятия и Ответственности» (Acceptance and Commitment Therapy- ACT). Данный терапевтический подход используется для работы с широким кругом проблем. За последние 20 лет было получено много данных об эффективности метода при совершенно разных заболеваниях и расстройствах, в том числе и при функциональных расстройствах ЖКТ.

Для оценки эффективности нашей группы мы попросим заполнить некоторые опросники в начале нашего курса и в конце.

**Общая информация**

* Научить и вдохновить использовать навыки и принципы ACT
* Это позволит Вам повысить адаптивность
* Адаптивность помогает в достижении значимых жизненных целей, что ведет к улучшению качества жизни
* Исследования показывают, что «говорить и делать упражнения» более эффективно, чем читать и слушать о проблеме

**Правила и условия группы**

* Наши встречи будут проходить каждый четверг с 19.00 до 21.30. С 20.10 до 20.20 небольшой перерыв.
* ВНИМАНИЕ! В процессе нашей работы, возможно, Вы столкнетесь со сложными эмоциями, переживаниями и неприятными мыслями – это нормально, это часть терапевтического процесса.
* Пожалуйста, возьмите на себя обязательство приходить каждую неделю.
* Сохраняйте конфиденциальность – «все, что сказано в группе, остается в группе»
* Наши встречи не про снижение симптомов или увеличение контроля над ними, а про вашу жизнь!
* Пожалуйста, задавайте вопросы
* Не перебивайте других участников группы, когда кто-то говорит. Будем высказываться по очереди
* Если Вам нужен перерыв, дайте, пожалуйста, нам знать или просто можно встать и размяться.
* Каждый участник может быть открытым на группе настолько, насколько ему комфортно. Но даже если Вы стесняетесь или Вам тревожно, постарайтесь хотя бы один раз высказываться на каждой группе.

**2. Знакомство (15 мин)**

Расскажите, пожалуйста, о себе кратко. Ваше имя и что-то еще, например, кто Вы по профессии или какое ваше хобби.

**3. Информация об СРК (45 мин)**

**Вы не одни**

В западном мире 10-20% людей страдают от симптомов СРК (простуда в мире гастроэнтерологии)

СРК - это функциональное расстройство. Функциональные расстройства - это группа нарушений, которые не могут быть объяснены каким-то органическим заболеванием или нарушением структуры или биохимии тканей и органов. Это не значит, что симптомы не настоящие! На самом деле, проблема не в органе, а в том, как он функционирует.

Функциональные расстройства классифицируют по той системе органов, к которому он принадлежит. СРК - это функциональное расстройство кишечника.

Раньше СРК было диагнозом исключения, то есть, исключали такие болезни как болезнь Крона, язвенный колит и другие), и если ничего не находили, ставили СРК. После долгих лет исследований в 1989 году в Риме стали собираться группа ученых, которые разработали критерии СРК, чтобы людям не нужно было проходить через болезненную процедуру исключения диагнозов.

**Критерии ROME**

Ключевой симптом: рекуррентная боль в животе или дискомфорт по крайней мере три дня в месяц за последние три месяца

Он связан с двумя или более критериев из нижеследующего:

1) улучшение самочувствия после дефекации

2) изменение в частоте испражнений

3) изменение в консистенции стула

**Другие симптомы, связанные с СРК**

1) ненормальная частота дефекаций - 3 и более в день или менее, чем 3 в неделю

2) ненормальная консистенция стула - слишком твердая или жидкая

3) особенности, связанные с дефекацией - ощущение, что не дотянешь до туалета (ургентность), или ощущение не законченности процесса

4) наличие слизи

5) вздутие живота

6) чрезмерная продукция газа (метеоризм)

7) боль или вздутие после еды

Также при СРК люди часто жалуются на множество других симптомов, типа тошноты, боли в спине и головной боли, усталости, частого мочеиспускания, боли при сексуальном контакте. Врачи очень настороженно выискивают "красные флажки" тяжелых органических заболеваний.

Это:

• недавняя необъяснимая потеря веса

• наличие крови в стуле

• жар

• симптомы СРК заставляют пробуждаться ночью

• если вам за 40, частые и существенные изменения в привычках, связанных с кишечником

Разные типы СРК

• СРК - С диарея

• СРК - D запор

• СРК - смешанный

• СРК - не категоризируемый

**Объясняем симптомы**

**Измененная перистальтика**

Ряд исследований показали, что у людей с СРК измененная перистальтика. Скорость ее может быть повышенной (диарея - вода не успевает всасываться), или сниженной (запор - вода всасывается слишком сильно). Также частые движения кишечника могут вызывать боль, а также образование газа, если движения кишечника слишком редкие.

**Чувствительность кишечника**

Повышенная чувствительность при нормальных процессах - движение кала, газ

**Причины СРК**

Нет какой-то одной причины, есть разные факторы, психологические и физиологические. Все они могут служить в разной степени запуску, осложнению и поддержанию симптомов. Сейчас ученые сошлись на том, что существуют некоторые нарушения в связи между мозгом и кишечником, эта связь двунаправленная. И у СРК-клиентов эти сигналы туда-сюда усилены и видоизменены. Кишечник более чувствителен к сигналам от мозга, а мозг лучше чувствует сигналы от кишечника. Это так, словно коммуникация между ними усилена.

**Триггеры СРК**

Не являются причинами СРК, но служат запуску, поддержанию и ухудшению расстройства.

ЕДА:

шоколад, молоко, алкоголь, шипучие напитки

также большие порции еды могут вызвать симптомы

ГОРМОНЫ И НЕЙТРОМЕДИАТОРЫ:

стресс усиливает выработку и тех и других, усиливая симптомы

у женщин менструальный период усиливает симптомы

ИНФЕКЦИИ

У некоторых людей СРК запускается после перенесения тяжелого инфекционного заболевания кишечника. Кажется, что инфекция может сделать людей более чувствительными и запустить симптомы СРК.

Возможно, симптомы СРК могут быть следствием приема антибиотиков

СТРЕСС

Кишечник склонен реагировать на стресс, но у людей с СРК это усиливается тем, что они относятся к своим симптомам как к стрессу. В результате запускается цепочка - стресс - симптомы - отношение к симптомам - усиление симптомов

Знания часто приводят к улучшению состояния, но в случае с хроническим заболеванием, мы меньше опираемся на знания о симптомах и больше на знания о самих себе.

**Психологические стрессоры и СРК**

Вы когда-нибудь чувствовали просто симптом? Просто боль и никак к ней не относились? Это результат того, что мы называем человеческим существованием - мы чувствуем, мы оцениваем то, что чувствуем, и мы осознаем оба этих уровня.

СРК - это не просто симптомы, это эмоции и мысли, связанные с ними

ЭМОЦИИ

Тревога - наиболее распространенная эмоция при СРК. Тревога ожидания ряда ситуаций в будущем. Одна из основных проблем СРК, это то, что человек никогда не знает, как его кишечник поведет себя. Диарея и доступ к туалету. Запор и озабоченность возможностью сходить в туалет.

Тревога о здоровье. Страх получить более серьезное заболевание из симптомов СРК.

Тревога и стыд - опростоволоситься на публике

Тревога, связанная с едой.

Стыд - за симптомы СРК - звуки, запахи, поведение, связанное с туалетом - все это стыдные темы в нашем обществе. Также обсуждение туалетных тем - основная тема для юмора. Стыд за себя перед собой. Стыд за отсутствие "нормального" объяснения своему поведению и симптомам

Грусть - что есть это заболевание, которое ограничивает жизнь, способствует изоляции (не с кем обсудить, никто не понимает, даже доктора).

Злость, что все эти эмоции присутствуют в жизни, на организм, который вышел из-под контроля, на других людей, что не понимают того, что с ними происходит.

**Какие у Вас мысли, эмоции, физ.ощущения?**

Запишите ваши мысли, эмоции и другие последствия СРК:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Замечали ли Вы, что некоторые ситуации провоцируют ухудшения вашего состояния? (Триггеры) запишите их:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЕРЕРЫВ (10 МИН)**

**Практика осознанности 5 мин «Якорь»**

Не оценивайте свои эмоции, мысли и физические ощущения как плохие и хорошие, а просто постарайтесь их заметить

Прикройте глаза.

Обратите внимание на то, что делает ваш разум, какие мысли сейчас у Вас в голове? Разум может планировать, критиковать, вспоминать…. Позвольте ему делать то, что он делает, просто обратите на это внимание.

Переведите фокус внимание на эмоции и чувства, попробуйте понять то, что Вы сейчас чувствуете, и если понимаете, что назовите это про себя – у меня тревога, гнев, печаль и тд. Попробуйте заметить, как эта эмоция проявляется в теле.

Переведите фокус вашего внимания на тело: заметьте ощущения в ногах, нажмите на пол и почувствуйте опору под ногами, сожмите кулаки, почувствуйте ощущение в руках, заметьте как движется грудная клетка при вдохе и выдохе, покачайте шеей из стороны в сторону

Откройте глаза и заметьте 5 предметов вокруг себя. Заметьте 3-4 звука. Осознайте, где Вы сейчас находитесь и что в данный момент делаете. Сделайте более глубокий плавный вдох и медленный плавный выдох и закончите упражнение.

**4.** **Что работает и помогает в краткосрочной и долгосрочной перспективе? (45 мин)**

Тяжелые мысли, неприятные физические ощущения и дискомфортные эмоции иногда заставляют нас действовать так, чтобы от них избавиться. Это совершенно нормально! Давайте соберем в единую таблицу триггеры, мысли и эмоции, физические ощущения и то, как Вы с этим справляетесь: например, отказываюсь от некоторой еды, дополнительно хожу в туалет, отказываюсь от планов или хобби, больше курю, постоянно думаю о проблеме. Можно разделить поведение на 4 класса: отвлечение, отказ от деятельности, обдумывание, использование веществ (то, что изменяет физиологию)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Триггеры | Мысли и эмоции | Физ.ощущения | Как справляюсь |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Как это работает в краткосрочной перспективе | Как это работает в долгосрочной перспективе | Какую цену я плачу |
|  |  |  |

**То, что каждый из Вас делал абсолютно естественно и нормально. Никто не скажет, что Вы старались плохо или были не мотивированы. Вы делали все, что могли!**

Но что если те решения, которые Вы пробовали, являются частью проблемы?

И какая тогда альтернатива?..

**5. Домашнее задание**

1. В течение недели понаблюдайте, пожалуйста, за собой и попробуйте заметить триггеры, эмоции, мысли, физ.ощущения и то, как Вы пытаетесь от них избавиться. Если Вы обнаружите то, что не внесли в таблицу выше, то дополните вашу табличку.

2. Практикуйте упражнение «Якорь» дважды в день.

**6. Завершение (10 мин)**

С какими мыслями и эмоциями Вы уходите?

Было ли для Вас что-то важное сегодня?

Есть ли какие-то вопросы к ведущим?