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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 2**

1. Приветствие, правила группы

2. Обсуждение домашнего задания

3. Подводим итоги пройденного материала

4. Практика осознанности как демонстрация 6-ти ключевых навыков АСТ

5. Обсуждение 6 ключевых навыков психологической гибкости

6. Домашнее задание

7. Завершение

**1. Приветствие, правила группы**

1) мы хотим попросить вас не читать раздаточный материал во время обсуждений, а также не изучать материал заранее, дайте естественному ходу познания идти

2) десятиминутный перерыв у нас начнется традиционно в 20-40

3) пожалуйста, возьмите на себя обязательство посещать группу каждую неделю и приходить вовремя

4) напоминаем о том, что все, что сказано на группе остается здесь, это нужно для того, чтобы сохранить конфиденциальность участников группы

5) пожалуйста, делитесь своим мнением и задавайте вопросы

6) говорите по очереди и не перебивайте друг друга

7) если вам нужно размяться, сообщите нам об этом

8) напоминаем, что наша программа построена на терапии АСТ – терапии принятия и ответственности - это терапия, с доказанной эффективностью при работе с людьми, имеющими СРК

9) мы настоятельно рекомендуем выделять время на практику навыков и повторение материала, так как от этого зависит эффективность терапии и скорость вашего продвижения

**2. Обсуждение домашнего задания**

- Ваши отзывы по прошлой встрече, как она повлияла на вашу жизнь на этой неделе?

- Практика осознанности – поделитесь опытом выполнения задания

- Дневник мыслей, чувств, поведения – собираем все вместе

**3. Подводим итоги пройденного материала**

1) Мы с вами поняли, что можно застрять на тех решениях нашей общей проблемы, которые действительно приносят облегчение в моменте, но в долгосрочной перспективе снижает качество жизни. Некоторые решения, призванные облегчить страдания, в долгосрочной перспективе могут даже ухудшать ваше здоровье и эмоциональное состояние. Откладывая встречу с неприятными или болезненными ощущениями сейчас, мы в конечном счете часто сталкиваемся с более негативными последствиями потом.

2) Становится очевидным, что избегание ситуаций, в которых может возникнуть дискомфорт, мы встаем на путь ограничения своей жизни, что приводит к изоляции и негативному самовосприятию.

3) Очень важно, что вы, надеемся, начали замечать, с чем действительно вы пытаетесь бороться, и это далеко не всегда ваше физическое недомогание

**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.** **Практика осознанности как демонстрация 6-ти ключевых навыков АСТ**

Для начала сядьте поудобнее, выпрямите спину, расправьте ноги и руки. Займите комфортное положение. Расслабьте и опустите плечи, мягко надавите ступнями на пол… почувствуйте опору под ногами … далее можно закрыть глаза, а можно оставить их открытыми. Дышите спокойно. Вдох…выдох…вдох… Обратите свой внутренний взор на дыхание…

А теперь осознайте свою позу изнутри… Какие ощущения вы замечаете… Заметьте, что вы видите перед глазами, закрыты ли они, открыты ли… Заметьте звуки, которые вы можете различить…. Заметьте, что чувствует ваша кожа… Замечайте, что вы чувствуете…. Замечайте это без какой-либо оценки, плохо это или хорошо… А сейчас заметьте, о чем вы думаете… Оставайтесь осознанными, фокусируйтесь на теле и на ощущениях, на мыслях и чувствах, **здесь и сейчас**.

Итак, есть часть вас, которая может замечать все, что вы делаете: видите, слышите, чувствуете, думаете… Мы называем эту часть «**наблюдающим Я**», и эта часть отдельна от «думающего Я». Наше «думающее Я» - часть сознания, которая постоянно продуцирует мысли, это ее базовое состояние. Вы можете думать мысль, а можете наблюдать за тем, как мысль приходит вам в голову, и как вы принимаетесь ее думать, как мысль развивается и как уходит. Некоторые люди называют «Наблюдающее Я» душой, свидетелем, духовным центром.

Эта та часть, которая не сфокусирована сама на себе, не связана с тем, о чем вы беспокоитесь. Она просто наблюдает, не оценивая. Вы можете назвать эту часть так, как вам нравится….

Ваше «наблюдающее Я» может наблюдать за содержанием любого вашего опыта, но оно больше, чем этот опыт, вы больше, чем ваши мысли, эмоции, беспокойство, тревоги, потребности, ощущения в теле и воспоминания. Все перечисленное приходит и уходит… Осознание этого поможет вам не перегружаться вашими мыслями, эмоциями или ощущениями. Оно дает вам свободу выбирать то, как вы будете реагировать, действовать в случае возникновения триггерных ситуаций, мыслей, эмоций….

А теперь подумайте над тем, **почему** вы здесь сегодня. Существует что-то, что здесь важно для вас, то, что мотивировало прийти сюда, на нашу группу… Что-то про то, чтобы улучшить вашу жизнь… узнать что-то новое… что-то лично для вас или для ваших близких….Что есть то важное, что привело вас сюда? Ценно ли для вас здесь то, что вы находитесь с другими людьми, или для вас ценно что-то другое?

Может быть, это про ваше здоровье, физическое или психическое, или про увеличение качества вашей жизни? … Просто поищите причину внутри, глубоко в сердце, чтобы нащупать те **ценности,** которые привели вас сюда. … …. Вам могут приходить в голову мысли другого рода… сомнения, опасения, страхи, неуверенность – об этих ценностях, просто заметьте их….

Теперь подумайте, **как** вы попали сюда сегодня. Это не произошло само собой. Вы здесь, потому что вы **приняли решение** быть здесь, **поставили цель**, и вот вы здесь. Вам пришлось организовать вашу жизнь так, чтобы быть здесь. Возможно, вам пришлось подстроить свое расписание, чтобы быть здесь. Вы вкладываете свое время, усилия, энергию, чтобы быть здесь. А быть здесь может быть сложно, вас могут посещать неудобные мысли и чувства. И все равно… вы здесь.

Обратите внимание на текущий момент, вы **действуете**. Вы сидите на стуле, выполняете упражнение, которое может казаться немного странным… вас наверняка одолевают мысли разного рода, которые беспрестанно кружатся в вашей голове… также и с чувствами, возникающими и угасающими в вашем теле и сознании…. И все те вещи, которые вы могли бы делать, которые были бы проще, чем быть здесь сейчас. Но вы все равно здесь, делаете что-то, чтобы изменить и улучшить вашу жизнь….

Теперь я попрошу вас сфокусироваться на дыхании, заметьте вдох и выдох, как воздух проходит через ваши ноздри… Сфокусируйтесь на дыхании так, словно вы любопытный ученый, который только что столкнулся с явлением дыхания, доселе незнакомым... Я приглашаю вас в течение нескольких дальнейших минут сконцентрироваться на дыхании, наблюдая как воздух входит и выходит. Сделайте это своей **целью.** Вы решили, что будете наблюдать за дыханием, и вы наблюдаете…

Это может быть сложно, потому что ваш мозг гениальный рассказчик. Он будет пытаться рассказывать вам совершенно разные интересные истории, чтобы завладеть вашим вниманием и отвлечь вас от вашей цели. **Заметьте это, но не вовлекайтесь в мыслительную деятельность….** Сохраняйте внимание на дыхании… Позвольте вашему сознанию трещать, словно оно радио, которые работает на фоне. Не пытайтесь отключить радио, это невозможно – даже мастера медитации не могут сделать этого. Позвольте ему играть, и продолжайте наблюдать за дыханием….

Иногда у вашего мозга будет получаться и он отвлечет вас от вашей цели. Это нормально и естественно, заметьте то, что отвлекло вас, будь то мысль или образ, осознайте, что это произошло, и мягко верните свое внимание на дыхание….

С течением упражнения, чувства и ощущения в теле могли измениться. Могли появиться приятные ощущения – релаксации, покоя – а могли появиться те, что вызывают дискомфорт – скука, фрустрация, тревога, боль, нетерпение закончить. Обратите внимание на то, можете ли вы позволить этим чувствам быть такими, какие они есть, без оценки…. Не пытайтесь контролировать эти чувства или ощущения, позвольте им быть там – независимо от того, приятные они или неприятные – продолжайте наблюдать за дыханием….

Это не техника релаксации. Вы не пытаетесь расслабиться или контролировать свои чувства, например унять тревогу. Цель – дать этим чувствам просто быть такими, какие они есть, быть способным чувствовать все то, что есть, без попыток сражаться с этим. Это **принятие.** Если вы испытываете сложное чувство, скажите себе «Сейчас я заметил чувство недовольства» или «Я чувствую скуку», или «болит спина». Заметьте эти чувства и вновь переключите внимание на дыхание

**Заканчиваем практику осознанности**

А теперь время направить ваше внимание на другие вещи – пошевелитесь в кресле, заметьте ваши руги, ноги, голову, шею, грудь и живот… Подвигайте пальцами и разомните ноги. Ваше тело находится внутри комнаты, поэтому откройте ваши глаза и заметьте, что вы видите и слышите…. Это заключительная фаза упражнения, теперь вы можете потянуться и размяться, а также задавать вопросы

**5. Шесть ключевых навыков психологической гибкости**

1. **Будьте в моменте (здесь и сейчас) –** находитесь в контакте с текущим моментом, с тем, что и кто вокруг вас, не застревая в прошлом, или тревожась за будущее – жизнь – это промежуток между прошлым и будущим.
2. **Наблюдающее «я» –** найдите в себе эту часть, которая наблюдает и замечает изменения в потоке ваших мыслей, чувств, опыта и ощущений, Эта ваша часть неизменна, она не переполняется содержанием вашего сознания. Не сливайтесь со своими мыслями о себе!
3. **Ценности –** поймите, что важно лично для вас в жизни, сделайте это приоритетом, а не то, что вы «должны» считать важным для вас.
4. **Внутреннее решение действовать –** меняете то, что можно изменить, ставьте цели, которые будут продвигать вас в направлении к ценностям и действуйте, даже если это может быть связано с трудными мыслями или эмоциями, даже если вы сталкиваетесь с препятствиями. Возьмите на себя обязательство жить свою жизнь.
5. **Наблюдайте за вашими мыслями –** создайте пространство между вашими мыслями и вами (мысли лишь слова или картинки, а не факты реальности). Не сливайтесь с ними, перестаньте доверять им слепо, не действуйте в их связи, если они не приносят вам пользы, если они уводят вас от ваших ценностей и целей.
6. **Принятие –** ваших эмоций, мыслей, ощущений, того, что нельзя изменить (возможно, симптомы вашего СРК). Будьте готовы принять изменения и новый опыт, будьте открыты и перестаньте сражаться или контролировать ваши эмоции, мысли и ощущения.
7. **Домашнее задание**
8. Мы с вами оценили то, насколько вы используете навыки в своей жизни. На следующей неделе вы можете уточнить свои оценки. А также, во время наблюдения попробуйте применять навыки на каждодневной основе
9. Продолжаем формальную ежедневную практику «Якоря» два раза в день
10. **Обратная связь**

С какими мыслями и эмоциями Вы уходите?

Было ли для Вас что-то важное сегодня?

Есть ли какие-то вопросы к ведущим?