

АВТОРСТВО ЖИЗНЬ ИНТЕГРАЦИЯ

DANA FERBER

ALIVE

[www.bealive.kz](http://www.bealive.kz)

**b.**

BeAlive™

УСЛУГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ,  
ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХОКОРРЕКЦИИ



## ДАНА ФЕРБЕР



- ✓ директор компании "Human factor Consulting", HR-эксперт;
- ✓ сертифицированный бизнес-тренер, коуч;
- ✓ магистр психологии (2004, КазГУ им.Аль-Фараби);
- ✓ докторант кафедры Психологии (университет "Туран");
- ✓ клинический психолог (диплом о профессиональной переподготовке Санкт-Петербургский Институт клинической психологии и психотерапии имени Б.Д.Карвасарского).





## ОГЛАВЛЕНИЕ



- **BeAlive™** – Практика развития и интеграции социальных систем консалтинговой группы “**Human factor Consulting**”.
- **BeAlive™** – с 2020г. – центр клинической психологии и психотерапии.



- Обзор ситуации и прогноз её развития
- Услуги и сервисы **BeAlive™**
- Команда проекта
- Рекомендации по ситуации
- Наши контакты



АВТОРСТВО  
ЖИЗНЬ  
ИНТЕГРАЦИЯ

ПСИХОДИАГНОСТИКА, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ  
ПСИХОТЕРАПИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ  
КОУЧИНГ, СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ

## BeAlive™



**BeAlive™** – практика развития и интеграции социальных систем консалтинговой группы “Human factor Consulting”. Мы предоставляем услуги и сервисы в сфере развития и интеграции социальных систем: личности, групп, коллективов. За годы нашей деятельности мы сформировали прочную методическую базу для решения задач любой сложности.



Мы предоставляем услуги психологического консультирования, психотерапии, психокоррекции, личностного и управленческого коучинга, а также осуществляем разработку и адаптацию психометрических тестов, методического инструментария для оценки компетенций, диагностики управленческого потенциала и прогноза успешности профессиональной деятельности. Мы оказываем услуги психодиагностики, предоставляя респондентам отчёт с рекомендациями по развитию.



Не секрет, что в современном корпоративном мире 99% успеха в менеджменте – это коммуникации между людьми. Отношения – вот на чём строится управленческая, командная, а часто и индивидуальная результативность. Способность устанавливать контакт, искренне интересоваться потребностями других, оказывать поддержку и прояснять тревоги, надёжно договариваться – залог успеха в большинстве компаний.



Однако сегодня многие люди оказались в непривычных для них условиях – в изоляции, когда характер их связей с окружающим миром коренным образом изменился.

Изменения коснулись сразу всего: образа жизни, характера отношений и качества связей и контактов со значимыми другими; психоэмоциональной нагрузки и нагрузки на организм из-за вынужденного снижения физической активности.



## WELL-BEING и изоляция

В условиях объявленного Чрезвычайного Положения мы получили от корпоративных клиентов множество запросов на предоставление предложений об оказании услуг психологического консультирования работников компании.

Работодатели, заботящиеся о климате коллектива, проводят опросы вовлечённости сотрудников компании. Результаты заставляют беспокоиться.



Как показывают опросы, часть сотрудников оказались в неудовлетворительном эмоциональном состоянии в связи с изменениями, связанными с вводом карантинных мер в городе.

В ряде случаев компании принимают решение поддержать своих сотрудников, предоставив всем, кому это необходимо, психологическую помощь.





В условиях карантина социальные связи и лично значимые отношения человека существенно меняются: люди не видятся с теми, кто их поддерживает, кто им дорог, качество онлайн-контакта серьёзно уступает качеству контакта в условиях реального присутствия. Многие эмоционально важные коммуникации приобретают поверхностный, «нитевидный» характер, и поддержки часто просто недостаточно.

В этот период люди, живущие в одиночестве, начинают страдать от депрессий либо обострений хронических состояний (неврозов и др.).

В противоположность их ситуации, в изоляции оказались и семьи, в том числе семьи с детьми. Потребностями, которые ранее реализовывались в контакте с коллегам / одноклассниками, руководителем / учителем, друзьями – теперь перегружены семейные отношения. И если в благополучных семьях это период безоблачного счастья, то для дисфункциональных семей ситуация крайне опасна.

Эффекты от подобного рода изменений формируются стремительно. Уже ко второй неделе карантина наблюдался всплеск срывов (рецидивов) у многих людей с зависимостями, кто находился на ранней стадии реабилитации. Был зарегистрирован всплеск инцидентов, связанных с домашним насилием.



## ВВЕДЕНИЕ В СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

- **Стресс** – неспецифическая защитная, адаптационная реакция организма человека или животного на различные неблагоприятные внешние факторы (холод, голодание, физические и психические травмы, события, воспринимаемые как сложные для преодоления и т.п.).





- Термин **“Стресс”** произошёл от англ. "stress" – «давление, нажим, напряжение».
- Впервые термин **«стресс»** в физиологию и психологию ввел **Уолтер Кэннон** (англ. Walter Cannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. **fight-or-flight response**).



Уолтер Брэдфорд Кэннон



"**Стресс** есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [...].

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние.

Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса"

*(Ганс Селье, "Стресс жизни")*





- **Стресс** – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон **адреналин**, который заставляет искать выход.
- **Стресс** в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, и в этом случае он имеет положительное значение. Это как с температурой – до 38<sup>0</sup> – ок.
- Если стрессов становится слишком много – организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания.



## ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

**Внешние** – переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.

**Внутренние** – пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение самооценки и т.п.





## ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ СТРЕССА - СТРЕССОРЫ

- перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);
- любая сильная эмоция;
- усталость;
- физическая травма, операция, заболевание;
- шум;
- резкие изменения температуры и т.д.

Любые перемены, даже положительные, заставляют нас приспосабливаться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.



## СИМПТОМЫ СТРЕССА

Симптомы могут постепенно **нарастать или возникать внезапно**, в течение нескольких минут.

Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно.

К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенную утомляемость и т.д.



## СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

- 1. Реакция тревоги** (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма;
- 2. Стадия резистентности** (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора;
- 3. Стадия истощения** (наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальному исходу).



## СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

1. У человека есть некоторое **количество адаптационной энергии** (АЭ), включая адаптационный капитал (Г.Селье) и продуцируемую адаптационную энергию (Б.Голдстоун).
2. **АЭ ограничена в каждый момент времени**; и м.б. сконцентрирована на одном направлении адаптации, или распределена по нескольким.
3. Существует **порог внешнего фактора**, превышение которого вызывает адаптационный ответ. Этот порог отражает **уровень тревоги**.
4. **2 уровня**: порождение ответа фактором **высокой интенсивности** с большим расходом АЭ, или **низкой**, с малыми затратами АЭ.



## ВИДЫ СТРЕССА

Выделяют:

- **Положительную** (эустресс от др.-греч. εὖ- «хорошо») и **отрицательную** (дистресс от др.-греч. δυσ «потеря») – формы стресса по степени эмоциональной окраски
- **Кратковременные и долгосрочные** (или **острые и хронические**) – по продолжительности
- **Физиологические и психологические** – по уровню проявления
- **Эмоциональный** стресс – эмоциональное состояние в стрессе



## ЭУСТРЕСС и ДИСТРЕСС

Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам. **“Стресс – обязательный компонент жизни”** (Г.Селье). Стресс – необходимый организму механизм для преодоления неблагоприятных внешних воздействий,

- **Эустресс** имеет 2 значения — “стресс, вызванный положительными эмоциями” и “несильный стресс, мобилизующий организм”.
- **Дистресс** – состояние, безусловно вредное для здоровья (в переводе – “истощение”, “несчастье”).

Таким образом, стресс — это напряжение, мобилизующее организм для борьбы с источником негативных воздействий либо переживаемых, как сложные, событий; дистресс — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно отвечать воздействиям внешней среды.



## РИСКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССА

**Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний:**

- **сердечно-сосудистых** (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь),
- **желудочно-кишечного тракта** (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки),
- **снижения иммунитета.**

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, но длительные стрессовые воздействия.

Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии также могут приводить к заболеваниям.



## СТРЕСС как ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

**Не имеет значения, приятна или неприятна ситуация**, с которой мы столкнулись. Как ни странно, но холод, жара, печаль, радость вызывают, по мнению Г. Селье, одинаковые биохимические сдвиги в организме. Стресс – это физиологическая реакция организма, в частности, эндокринных желез, контролируемых гипофизом, на действие различных факторов, требующих адаптации.

Итак, **Общий адаптационный синдром** — это совокупность адаптационных реакций организма защитного характера на значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие.



## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССА

Станет ли стресс-фактор воздействием, которое приведёт к стрессу для конкретного человека – **зависит от способа эмоционального переживания, эмоционального реагирования** на трудности, в контексте определенной личностной структуры.

**Эмоциональное реагирование, в свою очередь, зависит от первичной когнитивной оценки стрессора** (оценки познавательными психическими процессами, такими как мышление, память, внимание, восприятие, представление, воображение и т. д.), на основании которой создавшаяся ситуация рассматривается как угрожающая или благоприятная.



## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССА

**Соматические нарушения** возникают вследствие чрезмерно сильной или длительной ответной эмоциональной реакции.

**Чрезмерная эмоциональная реакция** – результат рассогласования между ожиданиями и установками личности, с одной стороны, и реальными жизненными обстоятельствами, с другой.



## Личностные факторы риска заболевания после перенесённого стресса

(В. С. Ротенберг, А. В. Аршавский, 1984):

- высокая тревожность
- личностные черты негативизма и экстремизма
- завышенная самооценка, эгоцентризм
- склонность к интенсивным эмоциональным реакциям, импульсивность
- репрессированная тенденция к самореализации, чувство неполноценности, неуверенности в собственных силах
- хроническое подавление побуждений
- черты пассивности, зависимости
- хронические переживания изолированности, отчужденности, безнадежности, неверие в свои силы, боязливость
- нереалистичные установки, завышенные ожидания
- чрезмерно высокие требования к окружающим и к себе
- пассивно-зависимая позицию по отношению к окружающим
- склонность к оценочному мышлению (в чёрно-белых тонах)
- склонность к экстремальным формам эмоционального реагирования



## **Личностные факторы повышающие устойчивость к стрессу (Вейн А.М.).**

- меньшая импульсивность,
- меньшая боязливость,
- большая настойчивость в преодолении препятствий,
- активность,
- энергия,
- жизнерадостность
- чувство собственной значимости,
- энергично-наступательная позиция в отношении социального окружения,
- способность принимать на себя обязательства,
- развитое чувство ответственности,
- уверенность в возможности контролировать текущие события



## Типы отношения к себе человека в ситуации стресса (Медведев В.И.):

- **Отношение к себе как к «жертве» экстремальной ситуации.** Фиксация на этом усугубляет стресс, можно назвать это отношение «примитивно-эгоистическим».
- **Отношение к себе как к «жертве» с пониманием себя как ценности, доверенной себе же,** такое отношение можно назвать объективно-индивидуалистическим, оно способствует самосохранению личности.
- **Третий тип – отношение к себе как к одному из ряда людей,** оно, по-видимому, больше всего способствует сохранению эффективной деятельности при стрессе.



**Устойчивость к стрессу** может быть результатом (Концовский Т.):

- целенаправленного воспитания в себе необходимых качеств,
- сознательного управления личностью своими состояниями, поступками,
- способности предвидеть близкие и отдаленные последствия своих действий и
- соизмерять с этими последствиями цели и избираемые для их достижения средства в конкретных ситуациях





## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ, ТРУДОВОЙ, ЛИБО СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- Под профессиональным стрессом понимается напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии стрессогенных факторов, связанных с профессионально выполняемой деятельностью.





## Факторы профессионального стресса

- интенсивность работы;
- срочность работы, цейтнот;
- изолированность рабочих мест и дефицит межличностных контактов между работниками;
- чрезмерная скученность работников;
- однообразная и монотонная работа (на конвейере, у приборных щитов, у пультов управления);
- недостаточная двигательная активность и малоподвижность (многие часы человек находится в состоянии готовности к действию, тогда как такая необходимость возникает крайне редко);
- различные внешние воздействия (шумы, вибрации, низкие и высокие температуры);
- нарушения стереотипной системы труда, возникающие в связи с поломками оборудования и другими внешними причинами, препятствующими привычной системе деятельности.



## Социальные факторы профессионального стресса:

- неопределенность роли работника, когда ему не ясно, что входит в круг его обязанностей, чего ждут от него в результате работы;
- недостаточное использование или недооценка возможностей человека, когда ему поручается выполнение задач, которые по сложности существенно ниже его способностей;
- перегрузка, когда работа слишком сложная или ставит перед работником слишком много задач;
- недостаточность ресурсов или данных для использования их в работе;
- небезопасность дальнейшего продолжения работы;
- неучастие, когда у работника нет возможности для самовыражения, повышения профессионального роста;
- социально-психологические конфликты в процессе взаимоотношений в коллективе



## Виды профессионального стресса

### 1. Коммуникативный:

- связан с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защищаться от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадения по темпу общения и т.п.
- Основными причинами такого стресса являются: коммуникативная агрессия, нарушение принципа справедливости в общении, нарушение техники и этики делового общения, манипулирование в общении, потеря самообладания в общении.



## Виды профессионального стресса

### 2. Информационный:

- возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе, особенно при высокой степени ответственности за последствия этих решений.
- Разновидностью его является компьютерный стресс, вызванный широким внедрением на производстве и в быту компьютерной техники (в т.ч. Интернета, компьютерных игр, интеллектуальных роботов и электронных автоматов, имитирующих человеческое поведение).
- Все это в ряд случаев сопровождается повышением умственных нагрузок и рабочего напряжения, приводит к появлению жалобы на беспокойство, раздраженность, нервозность, снижение настроения и повышенную утомляемость.
- Имеются также данные о возможности возникновения у людей, подолгу работающих с компьютером, невротических реакций, реакций гнева, состояния тревоги, раздражительности подавленности.



## ОСОБЫЕ ФОРМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

- профессиональный стресс достижения;
- профессиональный стресс конкуренции;
- стресс из-за денег (как их нехватки, так и избытка);
- стресс подчинения;
- стресс из-за страха потерять работу.



## Признаки проф.стресса в изменениях в деятельности:

- с работником чаще, чем обычно, происходят несчастные случаи,
- возрастает число ошибок по невнимательности,
- снижаются количественные и качественные показатели деятельности,
- возникают затруднения в принятии решений.
- работник не выполняет работу в срок,
- не является на назначенные встречи или нарушает иные обязательства;
- либо задерживается на работе чаще или более одержим работой, чем обычно.
- меняются мотивационные характеристики труда,
- утрачиваются ценностные мотивы к труду
- происходит профессиональное выгорание.



## Признаки проф.стресса в сфере общения:

- В сфере общения с коллегами неадекватно воспринимает юмор, проявляет раздражение и враждебность, внезапно начинает испытывать затруднения в общении, высказывает непонятное недоверие к коллегам.
- Происходят изменения и в личном плане: человек выглядит уставшим, неспособен расслабляться; проявляется безразличие к жизни, потеря интереса к ней; человек часто чувствует, что он нездоров или может заболеть.



## РОЛЬ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ

- **Эмоциональное выгорание** – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.
- Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип профессионального поведения. Выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.
- В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и межличностных отношениях в коллективе.
- **Выгорание с 2019 года рассматривается как диагноз в клинической практике** (МКБ10, МКБ11)



## Психопатологические проявления выгорания

- **Хроническая усталость** (тоже диагноз в МКБ 11)
- **Потеря энергии**
- **Нарушения памяти и внимания** (недостаточная точность, дезорганизация)
- **Недостаток мотивации**
- **Личностные изменения** (сниженный интерес, цинизм, агрессивность).
- Возможно развитие тревожного и депрессивного расстройств, которые могут способствовать суициду.
- Кроме этого, прослеживается связь между СЭВ и развитием зависимостей от психоактивных веществ.



## МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

- тренировка воли;
- воспитание эмоций и чувств;
- тренировка памяти;
- развитие разнообразных форм психологической защиты;
- формирование и развитие адаптационных возможностей личности;
- аутогенная тренировка, медитация, дыхательная гимнастика;
- воздействие на биологически активные точки (БАТ) (электропунктура, иглотерапия, массаж и самомассаж);
- нормализация режима питания;
- библио-, арома-, музыка-, цвето-, арт- и другие терапии;
- физкультура и спорт (здоровый образ жизни, «убежать от стресса»);
- юмор и остроумие;
- изменение направленности сознания.



## КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ

механизм совладания, осознаваемая стратегия  
преодоления стрессовых ситуаций



## КЛАССИФИКАЦИЯ

Все копинг-стратегии относятся к одной из 3х основных сфер психической деятельности:

- Когнитивные
- Эмоциональные
- Поведенческие



## Когнитивные копинг-стратегии:

1. Игнорирование и переключение мыслей на другие, “более важные” темы, чем проблема;
2. Принятие проблемы как чего-то неизбежного, проявление своего рода определённой философии стоицизма;
3. Игнорирование проблемы, снижение её серьёзности (например, диссимуляция болезни, снижение её серьёзности, даже подшучивание над болезнью).
4. Сохранение самообладания – равновесия, самоконтроля, стремление не показывать своего болезненного состояния другим;
5. Проблемный анализ проблемы и её последствия, поиск соответствующей информации, обдумывание, взвешенный подход к решениям (например, расспрос врачей, поиск научных данных о заболевании)
6. Относительность в оценке проблемы, сравнение ситуации с ситуациями других людей, находящихся в худшем положении
7. Религиозность, стойкость в вере (“со мною Бог”)
8. Состояние растерянности и переживание безысходности создавшегося положения;
9. Придание испытаниям значимости и смысла, например, отношение к уходу близкого человека как к вызову судьбы или проверке стойкости духа;
10. Самоуважение – более глубокое осознание собственной ценности как личности.



## Эмоциональные копинг-стратегии:

1. Переживание протеста, возмущения, противостояния проблеме и её последствиям
2. Эмоциональная разрядка – отреагирование чувств, связанных с проблемой – например, плачем
3. Изоляция – подавление, недопущение чувств, адекватных ситуации;
4. Оптимизм с верой в благоприятный исход трудной ситуации;
5. Пассивное сотрудничество – доверие с передачей ответственности другому лицу (например, врачу)
6. Покорность, фатализм, капитуляция
7. Самообвинение, возложение вины на себя
8. Переживание злости, раздражения, связанных с проблемой



## Поведенческие копинг-стратегии:

1. Отвлечение – обращение к какой-либо деятельности, уход в работу;
2. Альтруизм – забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание – стремление избегать “погружения” в процесс решения проблемы (лечения);
3. Компенсация – отвлекающее исполнение каких-либо собственных желаний, например, покупки чего-то для себя;
4. Конструктивная активность – удовлетворение какой-то давней потребности, например, совершить путешествие;
5. Уединение – пребывание в покое, размышление о себе;
6. Активное сотрудничество – ответственное участие в процессе совместного решения проблемы (например, в диагностическом и лечебном процессе);
7. Поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.



## Адаптивность копинг-стратегий

Виды копинг-стратегий распределены по 3м основным группам по степени их адаптивных возможностей:

1. Адаптивные
2. Относительно адаптивные
3. Неадаптивные



## Адаптивные копинг-стратегии:

### Среди когнитивных копинг-стратегий:

1. “проблемный анализ”
2. “установка собственной ценности”
3. “сохранение самообладания”

Это формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и выработку возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной личности как ценности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.



## Адаптивные копинг-стратегии:

### Среди **эмоциональных** копинг-стратегий:

1. “протест”
2. “оптимизм”

Это эмоциональные состояния с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям, уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной ситуации.



## Относительно адаптивные копинг-стратегии:

### Среди когнитивных копинг-стратегий:

1. “относительность”
2. “придача смысла”
3. “религиозность”

Это формы, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.



## КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Это направление в психотерапии, которое дало миру множество очень простых моделей и практик, которые позволяют быстро менять привычные способы реагирования, когнитивные схемы и управлять своим эмоциональным состоянием и результативностью.

Фундаментальный вклад в это направление внесли работы Альберта Эллиса (Ellis, 1995, 1996), Майкла Мэхони (Mahoney, 1991, 1993a), Дональда Мейхенбаума (Meichenbaum, 1977, 1994) или Артура Фримена (Freeman & Dattilio, 1992).

Сегодня мы пройдём небольшой практикум по рационально-эмоциональному управлению собственным состоянием.



Мы рекомендуем реализовать для обратившихся работников краткосрочную программу поддержки из 3х шагов:

1. Провести **дифференциальную диагностику психологического состояния** (исключить возможные медицинские причины – клиническую депрессию, синдром хронической усталости, органические поражения головного мозга).
2. Опираясь на показания, по результатам диагностики – вырабатывается **Индивидуальная программа развития**.
3. Реализуется Серия консультаций (от одной, до 6, по показаниям) для стабилизации состояния и ориентировки в дальнейшей программе развития.

В этом случае программа для каждого обратившегося работника будет включать 3 этапа:

1. **Диагностический этап** (2 встречи – интервью, тесты):
  - ✓ **Индивидуальный отчёт** с ответом на вопрос – с чем связано нежелательное психологическое состояние:
    - какие его особенности относятся к стилевым, и требуют не коррекции, а компенсации в сложный период;
    - существует ли вероятность, что состояние связано с медицинскими причинами, и необходимость консультаций с врачами тех или иных специализаций (кардиолог, невропатолог, нейрохирург, эндокринолог, др.)
2. **Разработку индивидуальной программы развития**
  - ✓ **Индивидуальная программа развития:**
    - какого рода мероприятия показаны человеку в зависимости от его особенностей и особенностей его состояния; что он может делать сам.
3. **Серия консультаций**, которые могут носить характер:
  - ✓ Краткосрочной кризисной психотерапии с целью стабилизации состояния (от 1 до 6 встреч);
  - ✓ Консультирования по вопросам программы развития



## Команда

Мы готовы предоставить команду наиболее квалифицированных специалистов в гг. Алматы, Караганда, Астана и Шымкент.

Каждый из них является полимодальным психотерапевтом, клиническим психологом, психологом в медицинских организациях, и имеет достаточное количество часов как личной психотерапии и супервизии, так и частной практики.

Каждый из специалистов опирается в своей работе на Этические нормы в области психотерапии и психологического консультирования, а также на нормы действующего законодательства РК.





## Требования к специалистам:

1. Наличие профильного образования в сфере практической психологии (диплом ВУЗа).
2. Наличие удостоверений и сертификатов о повышении квалификации за последние 3 года.
3. Наличие супервизии.
4. Наличие специализации в следующих сферах:
  - ✓ кризисной психотерапии;
  - ✓ семейной психотерапии;
  - ✓ патопсихологической психодиагностики;

Резюме, портфолио, а также документы, подтверждающие квалификацию каждого специалиста будут предоставлены дополнительно по запросу.



АВТОРСТВО ЖИЗНЬ ИНТЕГРАЦИЯ

Мы будем рады ответить  
на ваши вопросы!



b.

BeAlive™

BeAlive™

© TOO "Human factor Consulting"  
Дана Фербер, +7 701 7326415

[www.bealive.kz](http://www.bealive.kz)



Human factor  
Consulting