



# **ПЕРВИЧНАЯ ПОМОЩЬ**

## **ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У МОЛОДЕЖИ С ДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**



## **ЗАЩИРИНСКАЯ ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА**

**доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психотравматологии в Русской христианской гуманитарной академии им. Ф.М. Достоевского, научный руководитель Информационно-консультационного центра «Психометрика».**

**Президент некоммерческой организации «Евразийский консорциум по травматическому стрессу и психотравме». Автор и соавтор 360 научных публикаций.**





**ЛЮБОЕ АДДИКТИВНОЕ ИЛИ САМОРАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ КАК ПОПЫТКА ВЫЖИВАНИЯ: КАК СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВАМИ, ОТГОРОДИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ ВОСПОМИНАНИЙ, САМОУСПОКОИТЬСЯ, ПОВЫСИТЬ СВЕРХБДИТЕЛЬНОСТЬ, БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИВНЫМ АФФЕКТОМ ИЛИ УСКОРИТЬ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ ОТ ЛЮДЕЙ И СИТУАЦИЙ.**

**ТРАВМАТИЧЕСКИЙ  
СТРЕСС В МЕХАНИЗМЕ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
ДЕСТРУКТИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ**





**Внутреннее раздражение, тревога, враждебность проецируются вовне, человек старается избегать близких социальных контактов (Овчинникова Ю.Г., 2010).**

**Спектр возможностей саморегулирования реализуется способностью «убежать» от травматического стресса.**

У молодежи появляется доступ к сигаретам, алкоголю, наркотикам. Они могут вести беспорядочную половую жизнь, поддаются серьезным пищевым расстройствам и обладают достаточной силой, чтобы привести в исполнение суицидальные намерения.

**Тело молодого человека, неконтролируемое заторможенной или незрелой префронтальной корой, способно на акты насилия: агрессивное поведение по отношению к окружающим или аутоагрессия.**



**Неспособность молодежи  
делать свой опыт объектом  
рефлексии приводит к тому,  
что интенсивные  
переживания из прошлого  
вновь возникают в  
настоящем, провоцируя  
деструктивное поведение.**



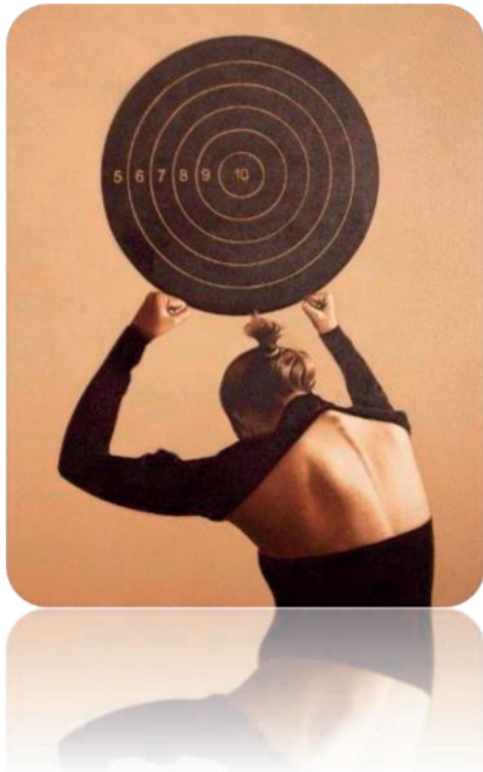
**При травматическом опыте размывается граница между «сейчас» и «после»: происходит повторное переживание событий прошлого как части событий в настоящем.**



## «ОТЧАЯННЫЕ ВРЕМЕНА ТРЕБУЮТ ОТЧАЯННЫХ МЕР...»

К моменту достижения травмированным человеком взрослого возраста отчаянные самодеструктивные меры становятся обусловленным паттерном ответной реакции на очередной стресс.

# ОСНОВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ [МИШЕНИ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТА]



**51,8%** недоверие к новым людям, вещам, ситуациям

**48,2%** враждебность по отношению к взрослым

**44,6%** уход в себя, избегание контактов

**33,9%** тревожность по отношению к взрослым

**33,9%** эмоциональное напряжение

**30,3%** негативизм, недостаток социальной нормативности

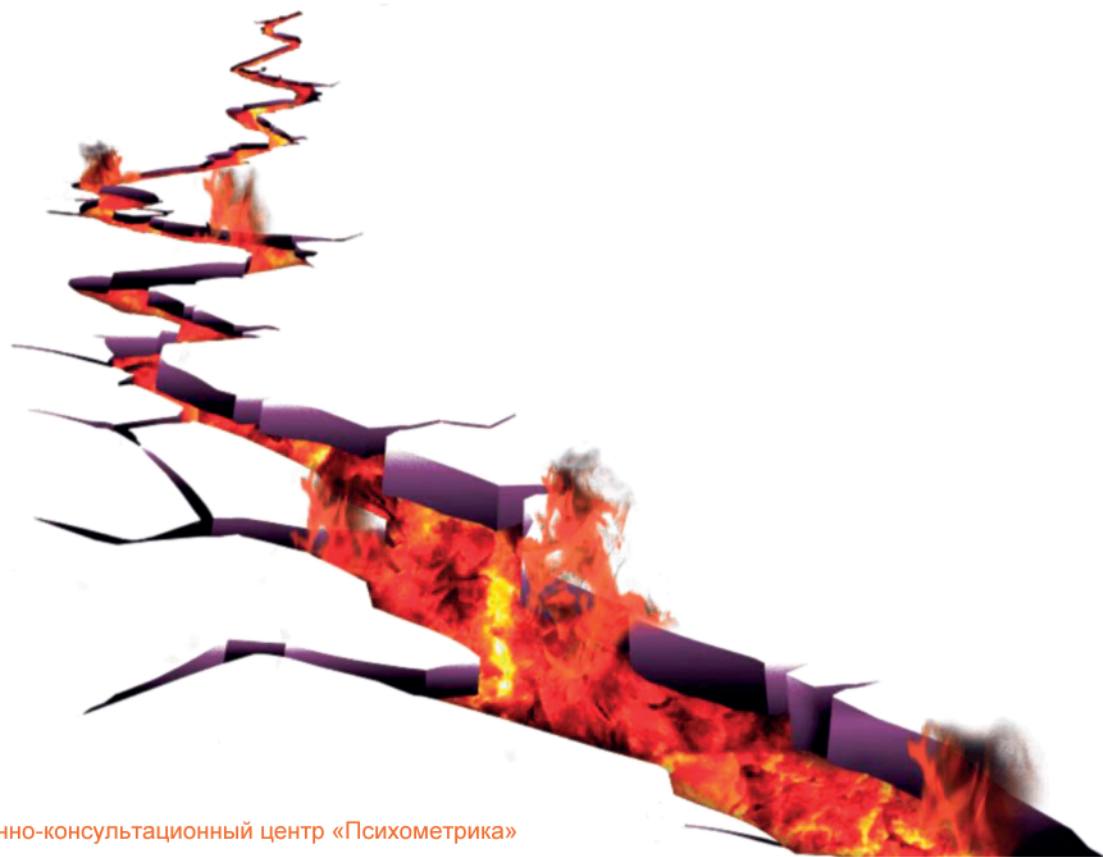
**17,9%** ревнивое соперничество, враждебность по отношению к сверстникам

Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.



# ИНТЕНСИВНОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦИИ МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ, УСИЛИВАЯСЬ ПРИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ СТРЕССЕ

Загуровский В.М. Стресс и его последствия (догоспитальный и госпитальный этапы).  
Медицина неотложных состояний, 2014. - № 7 (62).





**У МОЛОДЕЖИ  
ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ И  
ВОЗМОЖНОСТЬ НАРУШЕНИЯ  
РАЗВИТИЯ ДИНАМИЧНО  
ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ,  
предоставляя ресурсы для  
психопрофилактической и  
психотерапевтической помощи.**

[Holmbeck et al. 2000; Takanishi 1993; Weisz 1997]

**ПОДРОСТКОВЫЙ И ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ - ВАЖНЫЙ РЕСУРС  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ РАЗВИТИЯ,  
ОСОБЕННО В СИТУАЦИИ СЕРЬЕЗНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ  
ДИСФУНКЦИИ.**

[Cicchetti and Rogosch, 2002; Dryfoos, 1990; Sexton et al., 2005]

## ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПЕРВИЧНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

- ❑ Оценка травматического события (травматического стресса). Выявление актуальных проблем, влияющих на поведение.
- ❑ Активизация и закрепление новых навыков самоконтроля.
- ❑ **Возвращение способности к выражению чувств, принятие травматического переживания.**
- ❑ **Психообразование.** Разработка безопасной и поддерживающей среды.





Необходимо **выяснить отношение к ситуации самого молодого человека** и его позицию на взаимодействие с психологическими и др. службами.

Для **молодежи** характерно:

- преобладание психологической доминанты возраста - «притязание на взрослость»;
- интеллектуализация как форма самозащиты при внутренней психологической ранимости;
- пренебрежительное отношение к факторам риска.

**Тактика** - общение с учетом возрастных психологических особенностей, **опоры на самостоятельность, взрослость.**

Акулинина Н.Б. Специфика общения медработника и пациента.  
Тамбовская областная клиническая больница имени В.Д. Бабенко  
<https://tob.tmbreg.ru/info/profilaktika/2016year/942.html>



## КОММУНИКАЦИЯ

с людьми:

трудная жизненная  
ситуация

## СКРИНИНГ ПРИ ПЕРВИЧНОМ ОБРАЩЕНИИ

**Испытывали ли вы когда-нибудь в своей жизни травмирующее событие? Что-то настолько ужасное и неприятное, что сегодня не хочется мысленно у нему возвращаться?**

**Было ли в течение последнего месяца что-либо из перечисленного ниже:**

• **Вам снились кошмары по этому поводу или вы думали об этом, хотя и не хотели?**

[Да / Нет]

• **Избегали думать об этом или избегали ситуаций, напоминающих о тех стрессовых переживаниях?**

[Да / Нет]

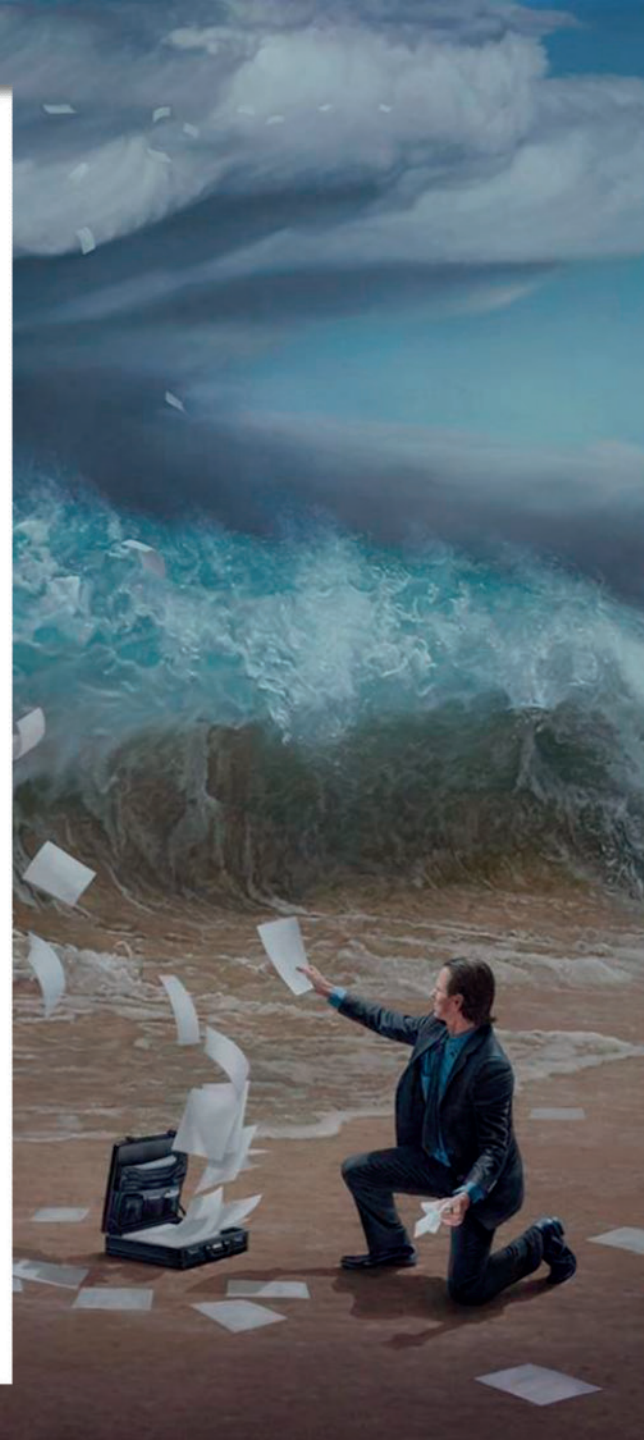
• **Вы всегда настороже или легко пугаетесь?**

[Да / Нет]

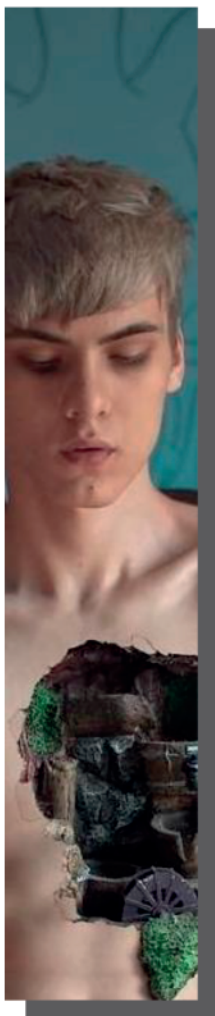
• **Есть ли у вас ощущение оторванности от других людей/деятельности или от своего окружения?**

[Да / Нет]

[WET; Sloan D.M., Marx B.P., 2019]



## ИНТЕРВЬЮ: выявление уровня «биографического стресса» и особенностей самостоятельного преодоления травматических ситуаций

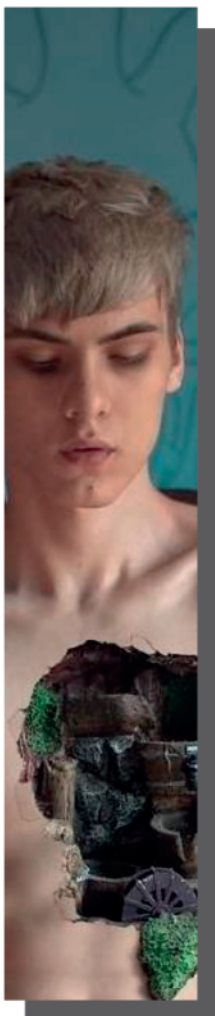


Вопросы	Цель вопроса
Каким осталось в памяти ваше детство (счастливым, не очень счастливым, неудачным, тяжелым)?	Получить интегральную оценку детства, а также выяснить наличие воспоминаний о преодоленных и непреодоленных травматических ситуациях
Есть ли в Вашей памяти люди, которым Вы и сейчас хотели доказать свою правоту?	Знание о таких людях дает возможность воздействовать на мотивационную сферу человека.
Каким остался в памяти ваш первый учитель?	Эта информация позволяет диагностировать опыт первых контактов со значимым взрослым.
Как вы переживали свои первые неудачи, поражения, срывы? Кто помогал вам их пережить?	Фиксация первичного опыта совладания с кризисной ситуацией и переживаниями; получение информации о существовании близких людей, способных оказать поддержку.
Как вы переживали свои победы, большие удачи? Кто из людей будет особенно рад вашей удаче?	Фиксация успешного опыта, анализ конструктивных стратегий.

Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.



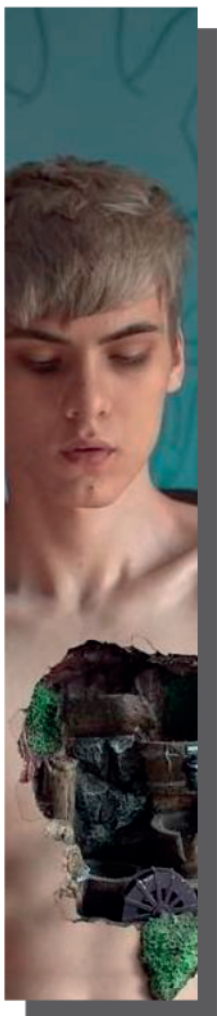
## **ИНТЕРВЬЮ: выявление уровня «биографического стресса» и особенностей самостоятельного преодоления травматических ситуаций**



<b>Вопросы</b>	<b>Цель вопроса</b>
<b>К чему вы стремились в детстве, чего хотели добиться больше всего? Что было для Вас особенно важным? Ради чего Вы живете и хотите добиться успеха?</b>	Диагностика потребностной сферы.
<b>Что сегодня может вызвать у вас очень сильные переживания?</b>	Эта информация позволяет создать картину настоящего с помощью значимых переживаний.
<b>Что вы хотели, но не смогли забыть из своего прошлого?</b>	Дополнение картины настоящего, «привязка» к прошлому.
<b>Что Вас тревожит сейчас, чего вы опасаетесь? Какая проблема для Вас сейчас самая главная?</b>	Определение основных источников возникновения травматических ситуаций.
<b>Как вы думаете, что приводит вас к неудаче? Что можно бы делать иначе?</b>	Определение пути к травматическим ситуациям.

Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.

## **ИНТЕРВЬЮ: выявление уровня «биографического стресса» и особенностей самостоятельного преодоления травматических ситуаций**



<b>Вопросы</b>	<b>Цель вопроса</b>
Каким вы представляете себе свое будущее: желаемое и реальное?	Диагностика возможностей преодоления психотравматизации.
Какие задачи предстоит решать на пути к вашим целям? Какие помехи и трудности могут возникнуть на пути?	Прогноз будущих кризисных ситуаций.
Какие качества необходимы вам для успеха?	Рефлексия на тему личностных ресурсов.
Кто и что может реально помочь достижению ваших цели?	Выявление дополнительных ресурсов совладания.
Кто и что может помешать в преодолении вашей трудной ситуации?	Определение внешних затруднений с целью предварительной подготовки к их преодолению.

Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.

# МЕТОДИКА «КОМПАС ЧУВСТВ»

**НАЗНАЧЕНИЕ:** помощь в дифференциации переживаний и поиске стратегии самопомощи.

**ИНСТРУКЦИЯ:** в таблице указаны наиболее распространенные чувства. Каждое из них связано с различными аффективными состояниями. Отметьте галочкой те из них, которые максимально точно описывают ваши актуальные переживания.



ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ
<input type="checkbox"/> БЕШЕНСТВО	<input type="checkbox"/> УЖАС	<input type="checkbox"/> ГОРЕЧЬ	<input type="checkbox"/> СЧАСТЬЕ
<input type="checkbox"/> ЯРОСТЬ	<input type="checkbox"/> ОТЧАЯНИЕ	<input type="checkbox"/> ТОСКА	<input type="checkbox"/> ВОСТОРГ
<input type="checkbox"/> НЕНАВИСТЬ	<input type="checkbox"/> ИСПУГ	<input type="checkbox"/> СКОРБЬ	<input type="checkbox"/> ЛИКОВАНИЕ
<input type="checkbox"/> ИСТЕРИЯ	<input type="checkbox"/> ОЦЕПЕНЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ЛЕНЬ	<input type="checkbox"/> ПРИПОДНЯТОСТЬ
<input type="checkbox"/> ЗЛОСТЬ	<input type="checkbox"/> ПОДОЗРЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ОТЧАЯНИЕ	<input type="checkbox"/> ОЖИВЛЕНИЕ
<input type="checkbox"/> РАЗДРАЖЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ТРЕВОГА	<input type="checkbox"/> БЕСПОМОЩНОСТЬ	<input type="checkbox"/> УМИРОТВОРЕНИЕ
<input type="checkbox"/> ПРЕЗРЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ОШАРАШЕННОСТЬ	<input type="checkbox"/> ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	<input type="checkbox"/> ИНТЕРЕС
<input type="checkbox"/> НЕГОДОВАНИЕ	<input type="checkbox"/> УНИЖЕНИЕ	<input type="checkbox"/> БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	<input type="checkbox"/> НАДЕЖДА
<input type="checkbox"/> ОБИДА	<input type="checkbox"/> ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	<input type="checkbox"/> РАЗОЧАРОВАНИЕ	<input type="checkbox"/> ЛЮБОПЫТСТВО
<input type="checkbox"/> РЕВНОСТЬ	<input type="checkbox"/> РАСТЕРЯННОСТЬ	<input type="checkbox"/> ПОТРЯСЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ОСВОБОЖДЕНИЕ
<input type="checkbox"/> УЯЗВЛЕННОСТЬ	<input type="checkbox"/> ВИНА	<input type="checkbox"/> СОЖАЛЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ПРИНЯТИЕ
<input type="checkbox"/> ДОСАДА	<input type="checkbox"/> СОМНЕНИЕ	<input type="checkbox"/> БЕЗЫСХОДНОСТЬ	<input type="checkbox"/> ДОВЕРИЕ
<input type="checkbox"/> ЗАВИСТЬ	<input type="checkbox"/> ОПАСЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ПЕЧАЛЬ	<input type="checkbox"/> СИМПАТИЯ
<input type="checkbox"/> НЕПРИЯЗНЬ	<input type="checkbox"/> СМУЩЕНИЕ		<input type="checkbox"/> ДРУЖЕЛЮБИЕ
<input type="checkbox"/> ВОЗМУЩЕНИЕ	<input type="checkbox"/> СЛОМЛЕННОСТЬ		
<input type="checkbox"/> ОТВРАЩЕНИЕ	<input type="checkbox"/> ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ		
	<input type="checkbox"/> СТЫД		



**ВПИШИТЕ ВЫДЕЛЕННЫЕ ВАМИ ЧУВСТВА В ТАБЛИЦУ:**

ЧУВСТВА	В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ОНИ ВОЗНИКАЮТ:	С КАКИМИ МЫСЛЯМИ ОНИ СВЯЗАНЫ

Защиринская О.В. Преодоление травматического стресса. Рабочая тетрадь. Питер, 2024. – 160 с.

© О.В. ЗАЩИРИНСКАЯ

Информационно-консультационный центр «Психометрика»

# ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СТРЕССА

## МОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ О СЕБЕ

Находясь в состоянии стресса или подавленности, я обычно думаю о себе следующим образом...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Примеры мыслей о себе, распространенные у людей в

момент стресса:

1. «Я всегда все порчу».
2. «Я никогда не добьюсь успеха (не сделаю это)».
3. «Я такой тупой!»
4. «О чем я только думал?»
5. «Я никогда не смогу с этим справиться (это исправить)».



# ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СТРЕССА

## МОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ О ДРУГИХ

Находясь в состоянии стресса или подавленности, я склонен думать о других следующим образом...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Примеры мыслей об окружающих, распространенные у людей в момент стресса:**

1. «Я ему (ей) не нравлюсь».
2. «Я с ним (с ней) покончил».
3. «Он (она) считает меня странным / идиотом / некомпетентным!».
4. «Я хочу, чтобы они оставили меня в покое».
5. «Я не люблю его (ее)».

# ВЫЯВЛЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ СТРЕССА

## МОИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ О СИТУАЦИЯХ

Находясь в состоянии стресса или подавленности, я склонен думать о ситуации, в которой нахожусь, следующим образом...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Примеры мыслей о своей ситуации, распространенные у людей в момент стресса:**

1. «Я не могу справиться с этой ситуацией».
2. «Почему это происходит?»
3. «Я бы хотел, чтобы это закончилось».
4. «Я хочу выйти из этой ситуации».
5. «Это ужасно».

Выражение своего опыта посредством письменной речи, **создание связного повествования о событиях помогает интегрировать чувства и мысли**, что иногда приводит к разрешению ситуации и ослаблению негативных чувств, **связанных с этим опытом.**

[O'Connor, Nikoletti, Kristjanson, Loh & Willcock, 2003]



**ПИСЬМО СМОЖЕТ  
ВЫРАЗИТЬ ТО, ЧТО  
НАДО СКАЗАТЬ**

[Ihrmark, Hansen, Eklunk & Stodberg, 2011]

# ПИСЬМЕННАЯ ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

Written Exposure Therapy (WET)

**WET эффективна как и когнитивно-поведенческая психотерапия:**

- **Меньше клиентов прерывают работу с психологом.**
- **На результат существенно не влияет количество травматических событий, сложность политравмы, когнитивный уровень или образование человека.**

Методика рекомендована Департаментом США по делам ветеранов войн.

[https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txesentials/written\\_exposure\\_therapy.asp](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/txesentials/written_exposure_therapy.asp)





**КАЖДЫЙ РАЗ  
ВОСПОМИНАНИЕ  
ИЗМЕНЯЕТСЯ  
КОНТЕКСТОМ,  
НАСТРОЕНИЕМ И  
ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ О  
НАСТОЯЩЕМ  
МОМЕНТЕ**

[WET; Sloan D.M., Marx B.P., 2019]

**ПОСЛЕ WET**

**ВОСПОМИНАНИЯ БУДУТ МЕНЕЕ  
ФРАГМЕНТИРОВАННЫМИ: ВОЗРАСТЕТ  
ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ**



**ПОМОЩЬ МОЛОДЁЖИ НЕИЗБЕЖНО  
ОСНОВЫВАЕТСЯ НА СОЦИАЛЬНЫХ  
ОТНОШЕНИЯХ:**

- 1) МЕЖДУ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ;**
- 2) МЕЖДУ НИМИ И ВЗРОСЛЫМИ;**
- 3) ПО ОТНОШЕНИЮ К САМИМ СЕБЕ.**

[Strzemieszchy 1988]

**СОЦИОТЕРАПИЯ** - групповой психолого-педагогический метод помощи молодым людям, находящимся на грани психического здоровья и психопатологии.

(Soroko & Jankowiak, 2020).

**Акцент делается на социально-средовую и межличностную динамику, а не на интрапсихические факторы.**

Социотерапия в значительной степени рассматривается как форма помощи, действующая в континууме, включающем психологическую помощь, психообразование и тренинги межличностного общения.

(Sawicka, 1999).



**Например, в Польше осуществляется последипломное обучение социотерапии, направленное на развитие компетенций и знаний в области групповой работы.**

Программы «Польского общества социотерапевтов и тренеров» или «Польская психологическая ассоциация».

Soroko, Emilia & Jankowiak, Barbara. (2020). Shaping Social and Psychological Competencies or Intervening in a Crisis? Sociotherapists' Experiences of Helping Adolescents in Poland. International Journal for the Advancement of Counselling/





**СОЦИОТЕРАПИЯ** основана на активации помощи с использованием групповых процессов и отношений со специалистом (*например, сплоченность группы, идентификация со взрослым, обратная связь со сверстниками*).

Цели социотерапии:

- (1) активизации потенциала развития (социального, эмоционально-мотивационного, когнитивного);
- (2) предотвращения развития расстройств здоровья и других проблем;
- (3) изменения неадаптивного поведения, эмоций и убеждений.**

В зависимости от условий участия в социотерапии (например, обстановки, состава группы, компетентности специалиста или серьезности трудностей участников), данная группа молодых людей может больше участвовать в психолого-образовательных взаимодействиях, а другая - с более терапевтическими целями.



# ДЛЯ СОЦИОТЕРАПИИ РЕКОМЕНДОВАНЫ ЗАКРЫТЫЕ КРАТКОСРОЧНЫЕ ГРУППЫ

Чаще всего встреча начинается с работы в кругу, за которой следуют интерактивные упражнения, обсуждаемые с психологической и психолого-образовательной точек зрения.



**Групповая работа имеет решающее значение для формирования реляционных и психологических компетенций**, особенно когда специалист сосредоточен на групповых процессах, а не на отдельных участниках [Кивлиган и Таррант 2001]

Стратегии создания альянсов в группе являются важными предикторами психологического результата, особенно при **вовлеченности специалиста в форме сотрудничества с молодёжью.**

[Creed and Kendall, 2005]



## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПРОФЕССОРА О.В. ЗАЩИРИНСКОЙ В КОНКУРСЕ «ЗОЛОТАЯ ПСИХЕЯ»

### КАК БЫСТРО ПОДДЕРЖАТЬ АВТОРА:

1. Для начала **нужно зарегистрироваться.**

Для этого перейдите по QR-коду или ссылке:

<https://psy.su/psyche/projects/>

После заполнения данных к вам на почту придёт письмо с подтверждением регистрации. *Воспользуйтесь паролем и получите возможность голосовать.*

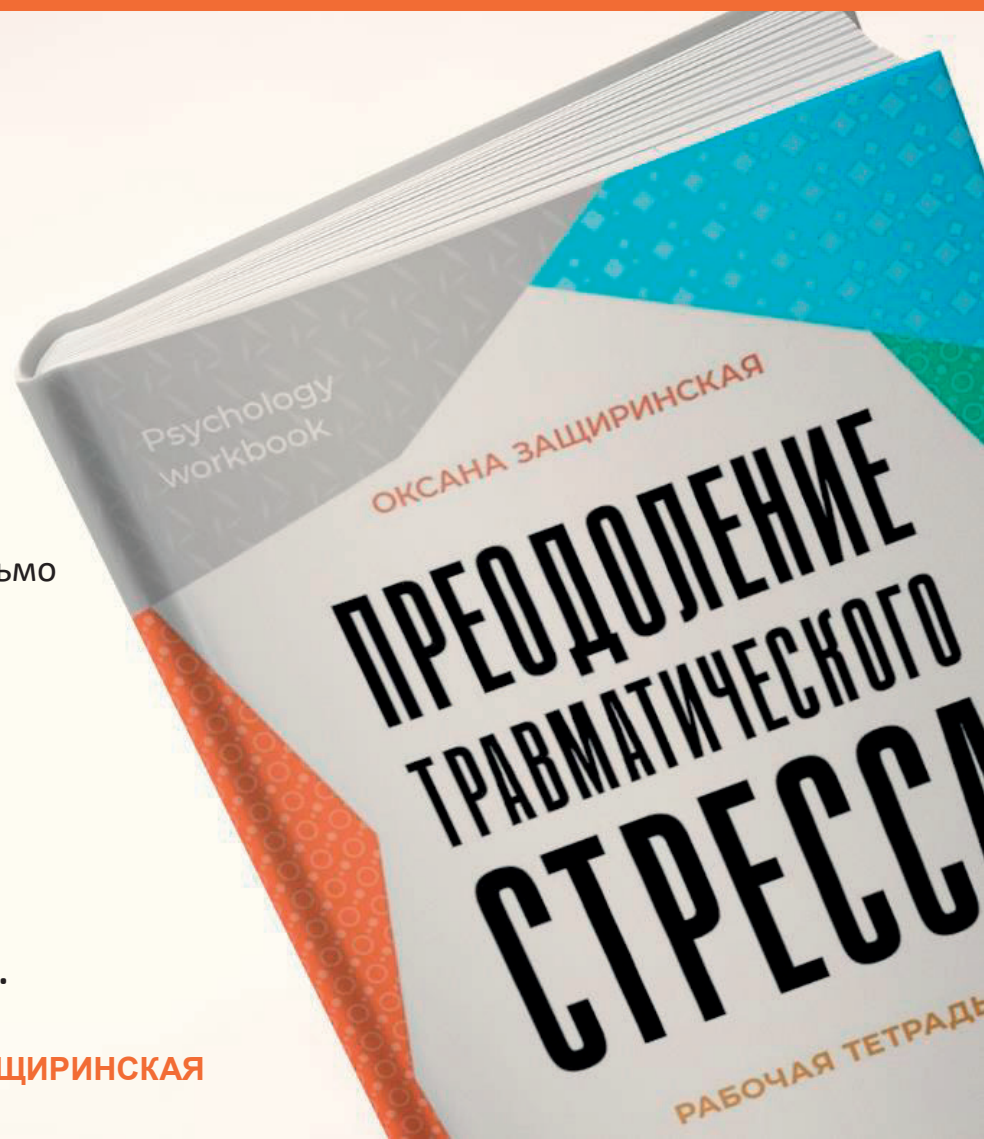
2. Переходим к голосованию по QR-коду или ссылке:

<https://psy.su/psyche/projects/>

Нажимаем на квадратик. Открывается обязательное поле для комментария.

**Напишите в комментарии несколько слов, если вы решили поддержать профессора О.В. Защиринскую.**

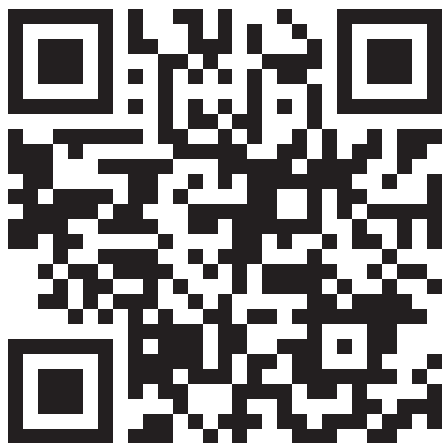
© О.В. ЗАЩИРИНСКАЯ



# ПРОФЕССОР

LIFE

YOUTUBE-КАНАЛ



youtube.com/  
@Zashchirinskaia

**Профессор LIFE**

**Зашчиринская Оксана**  
@Zashchirinskaia · 695 подписчиков · 92 видео  
Канал создан профессором Оксаной Защиринской - ведущим лидером в оказании п...  
[vk.com/zashchirinskaia](https://vk.com/zashchirinskaia) и еще 4 ссылки  
Настроить вид канала · Управление видео

Главная · Видео · Shorts · Плейлисты · Сообщество

Новые · Популярные · Старые

- РЕВНОСТЬ И БОЯЗНЬ ЧАСТЬ 2**  
РЕВНОСТЬ | ВИДЫ РЕВНОСТИ | КАК РАСПОЗНАТЬ РЕВНОСТЬ  
54 просмотра · 21 час назад
- СТРАДАЮ ОТ РЕВНОСТИ**  
СТРАДАНИЯ ОТ РЕВНОСТИ | КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ | ПОЧЕМУ Я...  
141 просмотр · 3 дня назад
- ФОБИЯ УКОЛОВ**  
ФОБИЯ УКОЛОВ | БОЯЗНЬ ШПРИЦОВ | СТРАХ БОЛИ  
170 просмотров · 7 дней назад
- ПСИХОЛОГИ ОБСУЖДАЮТ КЛИЕНТОВ?**  
ПСИХОЛОГИ ОБСУЖДАЮТ КЛИЕНТОВ? | МОГУТ ЛИ ПСИХОЛОГИ ДЕЛИТЬСЯ...  
535 просмотров · 10 дней назад
- ВЫГОРАНИЕ ОТ РАБОТЫ**  
ВЫГОРАНИЕ ОТ РАБОТЫ | ЖЕНСКИЙ РАБОТОГОЛИЗМ | УСТАНОВКИ МАТЕРИ  
464 просмотра · 2 недели назад
- УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЧАСТИ ЛИЧНОСТИ»**  
Как части личности влияют на нашу жизнь  
214 просмотров · 3 недели назад
- ШЕСТЬ ЧАСТЕЙ НАШЕЙ ПСИХИКИ**  
Как части личности живут в нашей психике  
709 просмотров · 3 недели назад
- ТОКСИЧНЫЕ УСТАНОВКИ РОДИТЕЛЕЙ**  
Как части психики управляют нашей жизнью  
1 тыс. просмотров · 4 недели назад
- НАМ МЕШАЕТ ЖИТЬ НЕГАТИВ РОДИТЕЛЕЙ**  
Как родительский негатив портит жизнь взрослым детям  
1,4 тыс. просмотров · 1 месяц назад
- РОДИТЕЛИ УМЕЮТ СНИЖАТЬ САМООЦЕНКУ**  
Как заряжают негативом твои родители  
116 просмотров · 1 месяц назад
- ЗА 15 МИНУТ ВНУШИТЬ ПОЗИТИВ**  
Как поставить позитивный «якорь»  
131 просмотр · 1 месяц назад
- ПСИХОЛОГ КАК СКОРАЯ ПОМОЩЬ**  
Как психолог набросился на проблему  
136 просмотров · 1 месяц назад

# Профессиональные семинары и тренинги на сайте **psycho-mir.ru**




ПСИХОМЕТРИКА

Главная >  
**Семинары, тренинги**

**Практическая онлайн-конференция. Женские аддикции. Практики работы с принятием реальности**  
Далит А.Е.Сметанкин А.В.Ставровская В.В.Дорингер В.П.Пичиков А.А. Соломатина О.А.Лагранж И.

16 ак. часов  
онлайн


23.03–24.03.24, 11:00-14:00



**Возможности ДПДГ и эриксоновского гипноза при сложных запросах клиента**  
Сметанкин А.В.

1,5 ак. ч.  
онлайн


28 марта 2024, 18:00-19:00



**Методы ДПДГ и эриксоновского гипноза: мультимодальный подход**  
Сметанкин А.В.

144 ак.ч.  
онлайн, очно


13.04-23.06.24



**Комбатант и семья: психологическая помощь**  
Синицына Т.Ю.Суреева М.В.Ржавцева О.Ю.Сметанкин А.В. Грибанова Д.Я.Шипилова А.А.

144 ак.ч.  
онлайн

22.04–06.06.24





БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ

