**Программа онлайн - тренинга**

**Практические шаги к свободе от тревожных мыслей**

**———————————————————————**

***дата проведения:***

***7 августа 2024 года с 17.00 до 19.00 (МСК)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Спикер:**  **Бортновская Ольга Ивановна –** преподаватель психологии, практикующий семейный/детский/подростковый психолог, коуч по развитию экспертов |

Москва, 2024

**Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА**

**Цель:** выработка эффективных практических навыков и стратегий для преодоления тревожных мыслей и состояний.

**Задачи:**

1. Повысить осведомленность участников о природе тревожных мыслей, их влиянии на эмоциональное состояние и поведение.
2. Обучить участников техникам и методам управления тревожными мыслями, в том числе осознанности, когнитивной реструктуризации, релаксации и др.
3. Предоставить участникам возможность отработать на практике навыки совладания с тревожными мыслями и состояниями в безопасной и поддерживающей среде.
4. Помочь участникам сформировать реалистичные ожидания и отношение к тревожным мыслям, а также уверенность в своих способностях к их преодолению.
5. Научить участников способам интеграции практических инструментов в повседневную жизнь для поддержания долгосрочного улучшения психического здоровья.

**Для кого тренинг:**

1. Взрослые люди, испытывающие хронические или периодические проявления тревожности, беспокойства, навязчивые негативные мысли.

2. Подростки и молодые люди, сталкивающиеся с повышенной тревожностью в связи с учебой, социальной адаптацией, личностным развитием.

3. Специалисты помогающих профессий (психологи, консультанты, педагоги), которые хотят расширить свой арсенал методов работы с тревожными состояниями клиентов.

4. Родители, воспитывающие детей с признаками повышенной тревожности или тревожных расстройств, с целью помочь ребенку.

5.     Представители бизнеса, руководители, предприниматели, стремящиеся овладеть навыками управления собственными тревожными мыслями для повышения эффективности и снижения стресса.

**Актуальность темы тренинга:**

* Рост тревожных расстройств в современном обществе. Согласно данным ВОЗ, тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических проблем в мире. Их распространенность продолжает увеличиваться, особенно в условиях пандемии и социальной нестабильности.
* Негативное влияние тревоги на качество жизни. Тревожные мысли и состояния оказывают разрушительное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, его повседневное функционирование, межличностные отношения и достижение целей.
* Недостаточная осведомленность и навыки управления тревогой. Многие люди не обладают эффективными стратегиями совладания с тревожными мыслями, что усугубляет их состояние и приводит к хронификации проблемы.
* Необходимость развития практических навыков. Существует потребность в обучении конкретным техникам и инструментам, которые помогут людям научиться управлять тревогой и обретать большую свободу действий.
* Запрос на поддержку в преодолении тревожности. Многие люди нуждаются в дополнительной психологической помощи и поддержке для того, чтобы справиться с тревожными состояниями и восстановить гармонию в своей жизни.

Таким образом, тема тренинга отвечает актуальным запросам современного общества и имеет большое практическое значение для улучшения благополучия и качества жизни людей.

*Практическая значимость* тренинга состоит в том, что он предоставляет участникам действенные инструменты для эффективного совладания с тревожными мыслями и состояниями, что способствует повышению их психологического благополучия, стрессоустойчивости и качества жизни в целом.

**Что необходимо приготовить к тренингу:** ручки, тетрадь, листы бумаги.

**Представление спикера тренинга**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Бортновская Ольга Ивановна**  клинический психолог, преподаватель психологии   * Опыт работы 15 лет * Практикующий психолог в сфере детской и семейной психологии * Преподаватель, автор курсов дистанционного обучения по педагогики, психологии: <https://infourok.ru/kursy/208.html> * Спикер образовательных конференций   [obprofi@yandex.ru](mailto:obprofi@yandex.ru)  @obprofi  +79689168527 |

**Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ тренинга**

**2.1. Краткое содержание**

**Продолжительность ~ 2 часа**

**Тайминг**

1. **Знакомство —5 минут**
2. **Диагностика тревоги — 25 минут**

* Как выявить тревожные мысли.
* Тревога как адаптация.
* Правила и убеждения тревоги.

1. **Работа над тревогой, через разные процессы — 60 минут**

* Изолированные фобии.
* Социальная тревожность.
* Прогрессивная мышечная релаксация.
* Осознанность.
* Эмоциональный интеллект в борьбе с тревожностью.
* Как поладить со своей тревогой.
* Как справится с тревожными мыслями.

1. **Ответы на вопросы участников — 30 минут**

**Приложение**

**Диагностика тревожных мыслей**

Для эффективной работы с тревожными мыслями важно провести всестороннюю диагностику этого феномена.

Основные компоненты диагностики тревожных мыслей:

1. Выявление типов тревожных мыслей:

- Беспокойство о будущем (страхи, катастрофизация)

- Чрезмерная самокритика и самоосуждение

- Навязчивые мысли о возможных неприятностях

- Тревожные размышления о социальном статусе и оценке других

- Перфекционистские мысли о необходимости быть идеальным

2. Определение частоты и интенсивности тревожных мыслей:

- Как часто возникают тревожные мысли?

- Насколько сильным является эмоциональное напряжение?

- Как долго человек обдумывает тревожные сценарии?

3. Оценка влияния тревожных мыслей на жизнедеятельность

- Насколько сильно тревожные мысли мешают повседневным делам?

- Какие сферы жизни страдают больше всего (работа, личная жизнь, здоровье)?

- Приводят ли тревожные мысли к избегающему поведению?

4. Выявление ключевых триггеров тревожных мыслей:

- Какие ситуации, события или темы их активируют?

- Есть ли определенные сигналы, запускающие тревогу?

- Какие мысли предшествуют возникновению тревожных размышлений?

5. Исследование когнитивных искажений и установок

- Какие иррациональные убеждения лежат в основе тревожных мыслей?

- Какие когнитивные ошибки (катастрофизация, черно-белое мышление) характерны для человека?

- Насколько реалистичны опасения, возникающие в тревожных мыслях?

Комплексная диагностика позволит составить подробный профиль тревожных мыслей человека и определить наиболее эффективные мишени для психологической работы.

**Эффективные упражнения для работы с тревожными мыслями:**

1. Остановка тревожной мысли.

- Как только вы замечаете, что вас захлестывают тревожные мысли, скажите себе «стоп!» вслух или про себя.

- Сделайте глубокий вдох и выдох, чтобы успокоиться.

- Направьте внимание на что-то конкретное в окружающей обстановке, чтобы отвлечься.

2. Техника дистанцирования.

- Представьте, что ваши тревожные мысли — это облака, плывущие по небу.

- Наблюдайте за ними, не вовлекаясь. Просто отмечайте их, но не пытайтесь анализировать или изменять.

- Постепенно вы заметите, что мысли теряют свою силу и интенсивность.

3. Оценка реалистичности мыслей.

- Запишите свои тревожные мысли на листе бумаги.

- Рядом напишите, насколько правдоподобными и вероятными они кажутся вам по 10-балльной шкале.

- Проанализируйте, насколько ваши оценки соответствуют реальности. Какие мысли преувеличены?

4. Постановка вопросов.

- Задайте себе вопросы, чтобы взглянуть на ситуацию с другой стороны:

- Действительно ли это так плохо, как я себе это представляю?

- Что самое худшее, что может произойти? Смогу ли я с этим справиться?

- Что хорошего может быть в этой ситуации?

5. Переформулирование мыслей.

- Перефразируйте тревожные мысли в более конструктивном ключе.

- Вместо «я не справлюсь» скажите «я сделаю все возможное, чтобы справиться».

- Вместо «все будет ужасно» скажите «я столкнусь с трудностями, но найду способ преодолеть их».

Регулярная практика этих упражнений поможет вам обретать больший контроль над тревожными мыслями и снижать их негативное влияние на вашу жизнь.

**Упражнений для работы с тревогой:**

1. Дыхательные упражнения.

- Сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

- Попробуйте дыхание по четырем точкам: вдох-2-3-4, задержка-2-3-4, выдох-2-3-4, пауза-2-3-4.

- Представляйте, как с каждым выдохом напряжение уходит из вашего тела.

2. Релаксация мышц.

- Сосредоточьтесь на разных группах мышц и намеренно расслабляйте их.

- Начните с кистей рук, затем переходите к предплечьям, плечам, шее, лицу и так далее.

- Задержитесь в состоянии глубокой релаксации на 1-2 минуты.

3. Визуализация безопасного места.

- Представьте место, где вы чувствуете себя полностью спокойным и защищенным.

- Мысленно прорисуйте все детали этого места - звуки, запахи, ощущения.

- Побудьте в этом месте несколько минут, наслаждаясь ощущением безопасности и умиротворения.

4. Якорение.

- Выберите триггер, который будет напоминать вам о состоянии релаксации (например, прикосновение к пуговице).

- Каждый раз, когда вы испытываете тревогу, активируйте этот триггер и вспомните ощущения безмятежности.

- Постепенно это поможет вам быстрее успокаиваться в стрессовых ситуациях.

5. Ведение дневника.

- Записывайте в дневник свои тревожные переживания, мысли и чувства.

- Анализируйте, что вызывает у вас тревогу, как вы на это реагируете.

- Отмечайте успехи в совладании с тревогой, что помогает вам успокоиться.

Регулярные тренировки с использованием этих упражнений помогут вам эффективно управлять тревогой и обретать больший контроль над собой.