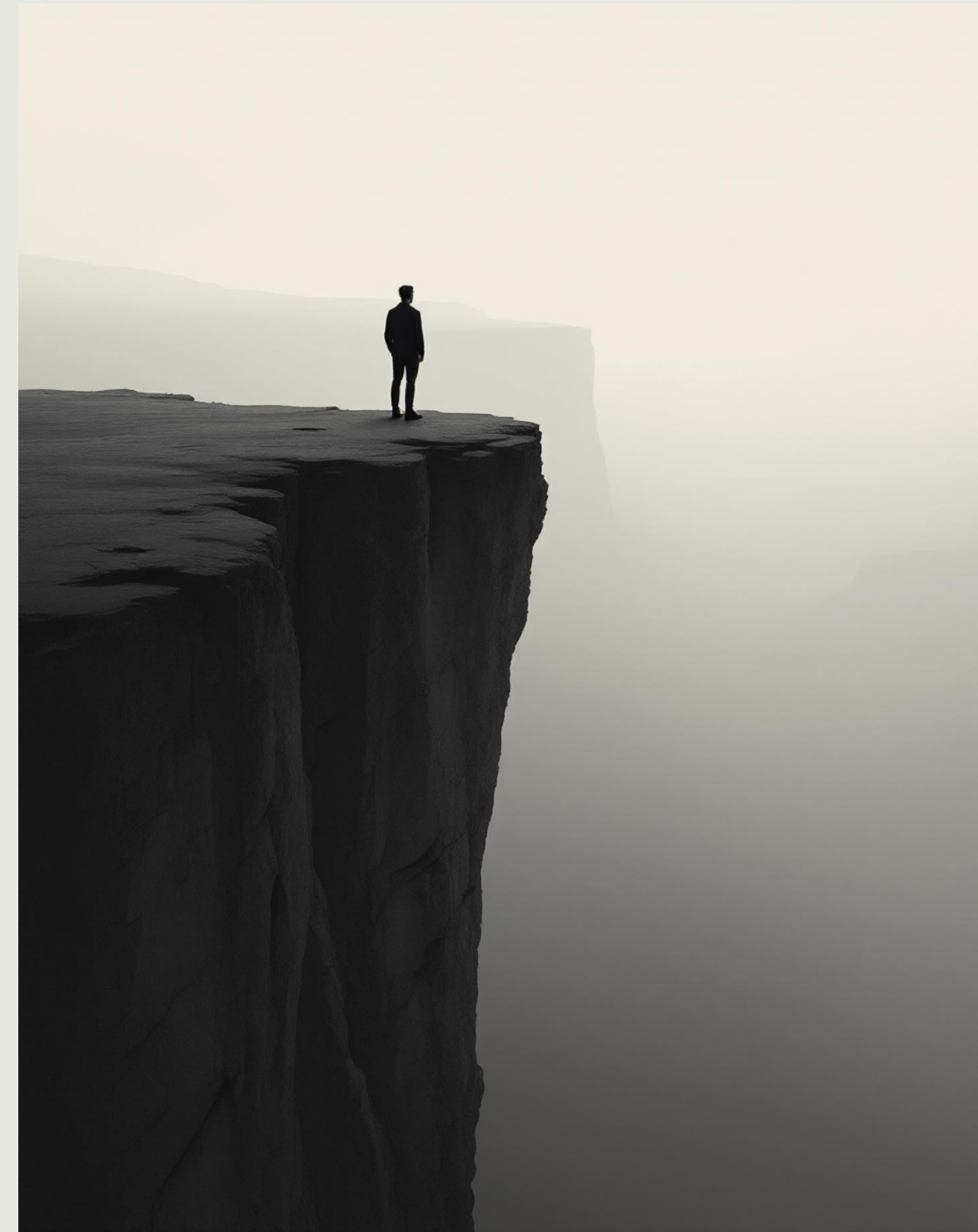


СТРАХИ У ВЗРОСЛЫХ: КАК ПОМОЧЬ КЛИЕНТУ ПРЕОДОЛЕТЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ ОПАСЕНИЯ

Ведущая: Третьяк Элина Валериевна, кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения



ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?

Страх — базовая эмоция, возникающая в ответ на реальную или воображаемую угрозу. С точки зрения эволюции страх обеспечивал выживание вида: он мобилизует организм, обостряет внимание и закрепляет в памяти опасные ситуации.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

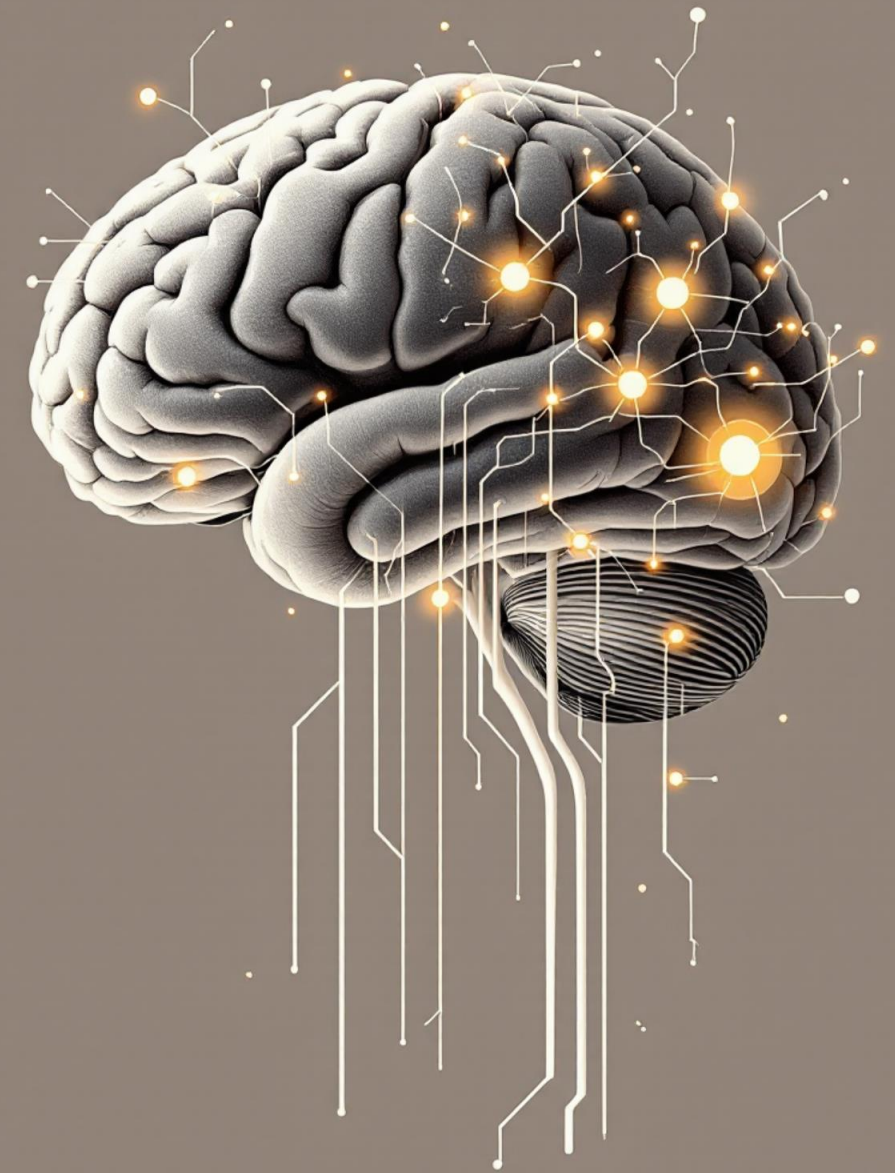
Субъективное переживание угрозы и тревоги

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

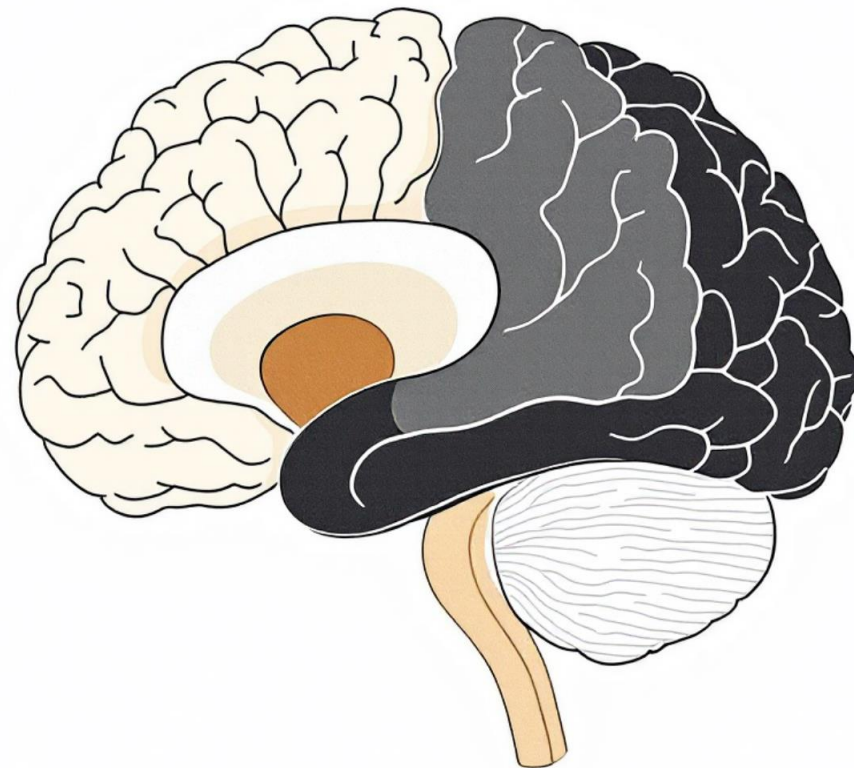
Бегство, замирание или нападение

ЭВОЛЮЦИОННЫЙ СМЫСЛ

Адаптация и сохранение жизни



МОЗГ И СТРАХ: ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



КЛЮЧЕВЫЕ СТРУКТУРЫ

- **Миндалевидное тело (амигдала)** – центр распознавания угрозы и запуска реакции страха
- **Гиппокамп** – хранение эмоционально значимых воспоминаний
- **Гипоталамус** – активация вегетативной нервной системы
- **Префронтальная кора** – оценка и регуляция страховых реакций

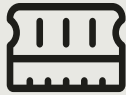
i Амигдала реагирует на угрозу быстрее, чем включается сознательная оценка ситуации.

ФУНКЦИИ СТРАХА



МОБИЛИЗАЦИЯ

Страх мгновенно активирует ресурсы организма для ответа на угрозу: ускоряется сердцебиение, напрягаются мышцы, обостряются чувства.



ЗАПОМИНАНИЕ

Опасные события фиксируются в долгосрочной памяти — чтобы в будущем организм был готов к аналогичным ситуациям.



ЗАЩИТА

Страх сигнализирует об угрозе и побуждает принять защитные меры — избежать опасности или устранить её источник.



ТЕОРИИ ПРОИСХОЖДЕНИЯ СТРАХА

1

БОУЛБИ

Страх связан с нарушением привязанности; ранние отношения формируют базовую тревожность.

2

ГРЭЙ

Биологическая система поведенческого торможения – врождённый механизм реагирования на новизну и угрозу.

3

ФРЕЙД

Страх – сигнал Эго об опасности; источник – вытесненные конфликты и бессознательные импульсы.

4

ЛАКАН

Страх связан с нехваткой символического порядка; возникает там, где желание сталкивается с реальным.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ СТРАХИ

реакция на воображаемую или преувеличенную угрозу, которая не соответствует реальности.

человек может не осознавать, чего именно он боится, или не способен рационально объяснить свой страх. Например, патологический страх перед безобидными объектами (насекомыми, закрытыми пространствами), боязнь публичных выступлений без объективных оснований или навязчивый страх болезни при отсутствии реальных симптомов.

РАЦИОНАЛЬНЫЕ СТРАХИ

адекватная реакция на реальную, объективно существующую угрозу жизни, здоровью, статусу или другим важным ценностям. Он основан на понимании реальной опасной ситуации и подтверждается объективными обстоятельствами. Например, страх при виде агрессивного животного, в ситуации физического насилия или в условиях явной опасности для жизни. Такой страх запускает эволюционно сформированный механизм «бей или беги», который помогает избежать ущерба. Диффузная тревога без ясного источника — человек ощущает угрозу, но не может её назвать.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ

	Рациональный страх	Иррациональный страх
Объективность угрозы	связан с реальной, конкретной опасностью, которую можно подтвердить фактами	основан на воображаемых или преувеличенных угрозах
Адекватность реакции	пропорционален степени реальной опасности	часто чрезмерен и не соответствует ситуации
Возможность контроля	можно регулировать — человек способен оценить риски и принять разумное решение	часто отсутствует возможность контроля реакции, даже если осознается необоснованность страха
Влияние на жизнь	помогает выжить и принять верное решение	приводит к избегающему поведению, социальной изоляции и другим проблемам
Происхождение	возникает в ответ на непосредственную угрозу	часто связан с прошлым опытом (травмы, внушение, психологические конфликты) или когнитивными искажениями (катастрофизация, сверхобобщение)

СТРАХ И БОЯЗНЬ: В ЧЁМ РАЗНИЦА?



ПРАКТИЧЕСКИЙ СМЫСЛ РАЗЛИЧИЯ

Страх — острая, кратковременная реакция на непосредственную угрозу. Он проходит, когда угроза исчезает.

Боязнь — устойчивое, хроническое отношение к определённому объекту или ситуации, формирующее паттерн избегания.

📄 В работе с клиентом важно разграничить: реагирует ли он на реальную угрозу здесь и сейчас, или у него сложилась устойчивая боязнь?

Страх заставляет человека спастись, а боязнь — опасаться, быть осторожным.

Опаска - осторожность в предвидении опасности, а опасение — предчувствие опасности, чувство тревоги, беспокойство (С.И. Ожогов).

Опасливый — это человек осторожный, действующий с опаской (как бы чего не вышло).



МОТИВАЦИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

В момент страха у человека активируются две конкурирующие мотивации. Понимание доминирующей стратегии клиента – ключ к выбору психологической интервенции.

Решение задачи

Человек фокусируется на устранении источника угрозы. Действует конструктивно, ищет ресурсы и пути выхода. Адаптивная стратегия.

Снятие тревоги

Человек стремится избавиться от дискомфорта любой ценой – избегание, отрицание, ритуалы. Краткосрочное облегчение закрепляет страх.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХА



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Учащение пульса, повышение артериального давления, перераспределение кровотока к мышцам.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Учащение и углубление дыхания, гипервентиляция, ощущение нехватки воздуха.

ПОТОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ



Усиленное потоотделение – терморегуляция и подготовка кожи к возможному повреждению.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Торможение пищеварения, сухость во рту, тошнота – ресурсы перераспределяются на выживание.

БИОХИМИЯ СТРАХА



Вегетативная реакция

страх активирует симпатическую нервную систему (часть вегетативной нервной системы), запуская реакцию «борьба или бегство» и ГГН ось (гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось)

Это сопровождается рядом изменений в организме:

При восприятии угрозы гипоталамус запускает цепочку биохимических реакций:

- **Адреналин и норадреналин** — мгновенная мобилизация, учащение сердцебиения
- **Кортизол** — поддержание стрессовой реакции, угнетение иммунитета при хроническом страхе
- **Эндорфины** — снижение болевой чувствительности в критической ситуации



Хронический страх ведёт к истощению надпочечников и системным нарушениям здоровья.

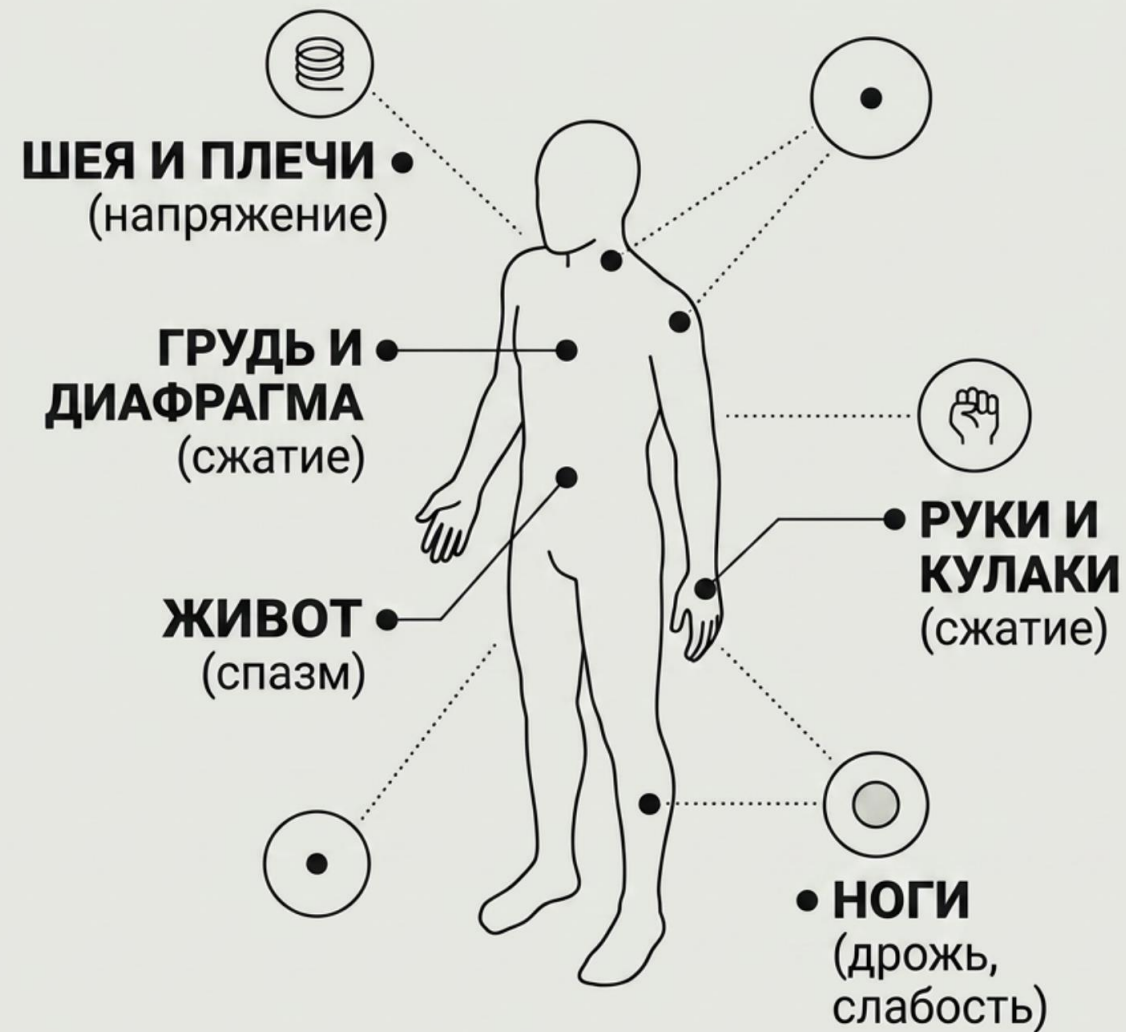
МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ПРИ СТРАХЕ

ОБЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Генерализованное повышение тонуса всей мускулатуры
- Дрожь и тремор конечностей
- Скованность движений, «ватные» ноги

ЛОКАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Напряжение в плечах и шее («панцирь»)
- Сжатие грудной клетки, затруднённое дыхание
- Спазм диафрагмы и мышц живота
- Сжатие челюстей и кулаков



МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА

РЕЦЕПЦИЯ УГРОЗЫ



АКТИВАЦИЯ АМИГДАЛЫ



АКТИВАЦИЯ ГИПОТАЛАМУСА



МЫШЕЧНАЯ ПОДГОТОВКА



Весь цикл от восприятия угрозы до телесного ответа занимает менее 100 миллисекунд — значительно быстрее осознанной оценки ситуации.

КЛЮЧЕВЫЕ ИТОГИ

→ СТРАХ – АДАПТИВНАЯ СИСТЕМА

Эволюционно страх защищает нас, но иррациональные формы становятся источником страдания.

→ ВЕГЕТАТИКА И МЫШЦЫ НЕРАЗДЕЛИМЫ

Биохимические изменения и мышечное напряжение – единая физиологическая реакция на угрозу.

→ ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ СТРАХ ПОДДАЁТСЯ КОРРЕКЦИИ

Осознание механизмов страха – первый шаг к эффективной психологической помощи клиенту.



«В этом мире всегда есть опасность
для тех, кто боится»

— **Бернард Шоу**

«Если хочешь ничего не бояться,
помни, что бояться можно всего»

— **Сенека**

**Основные причины формирования
иррациональных страхов:**

«Страх вовсе не в опасности, он в
нас самих»

— **Стендаль**

ПРИЧИНА 1-4: КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Систематические ошибки в мышлении, искажающие восприятие реальности

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

«Если выступлю публично – точно опозорюсь, и все будут смеяться»

СВЕРХОБОБЩЕНИЕ

«Один раз провалился – значит, всегда буду проваливаться»

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

«Они точно думают, что я некомпетентен»

ЧРЕЗМЕРНОЕ ОБОБЩЕНИЕ

«Все мужчины изменяют – значит, и мой будет»



ПРИЧИНЫ 2-5: ТРАВМА, СОЦИУМ, БИОЛОГИЯ, ЗАЩИТЫ

https://disk.yandex.ru/i/uEvcnv6_vditQw



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Укусила собака → страх всех собак. Публичное унижение → страх выступлений. Авария → страх транспорта.



СОЦИАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ

Копирование страхов родителей, усвоение установок через медиа и рассказы окружающих.



БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Повышенная активность амигдалы, дисбаланс серотонина и ГАМК, генетическая предрасположенность.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

«Перемещение» реального страха: страх ответственности → страх высоты; страх близости → клаустрофобия.

ФОБИИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ

ФОБИИ

Интенсивные, стойкие страхи перед конкретными объектами или ситуациями:

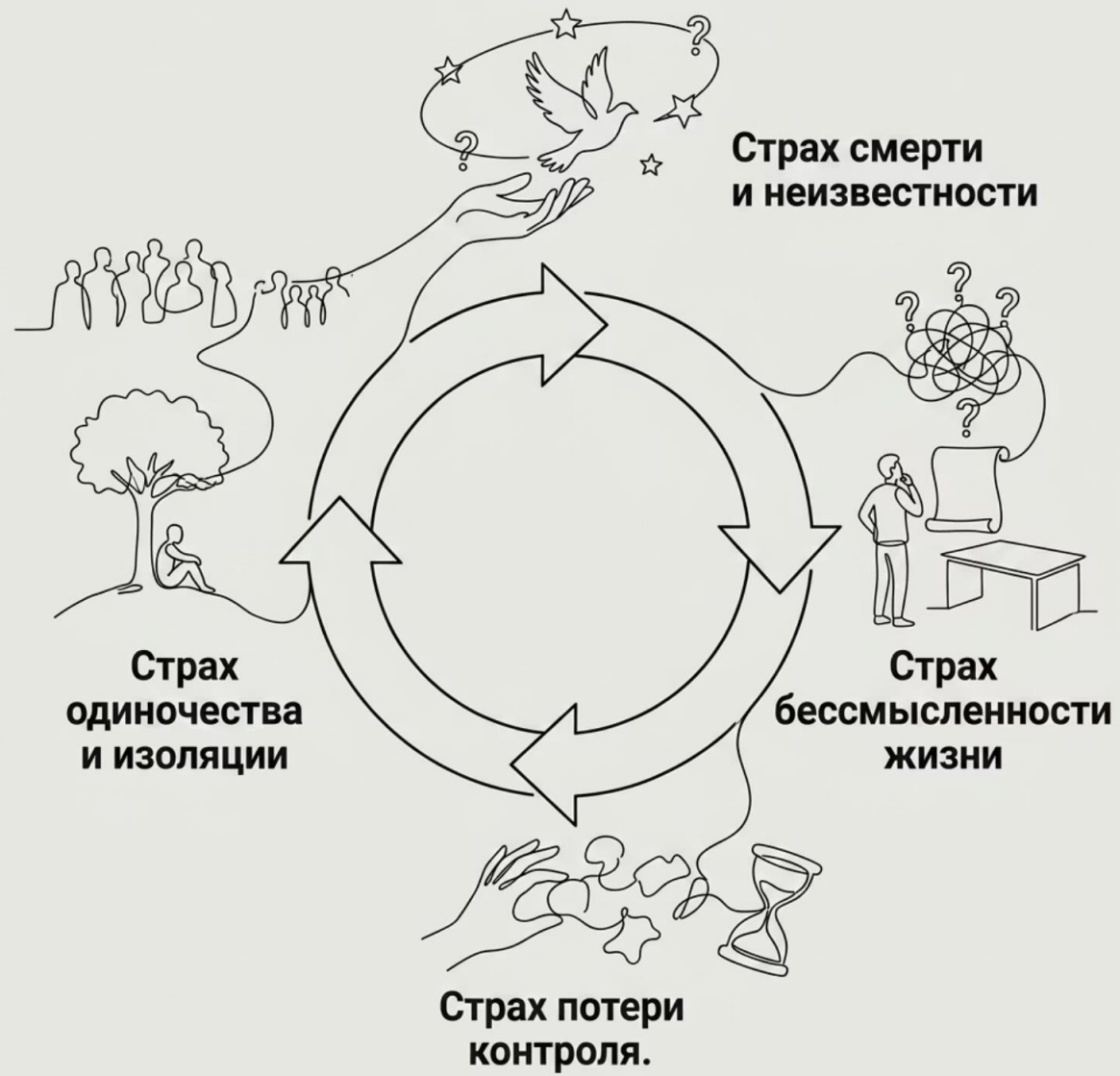
- **Агорафобия** – страх открытых пространств
- **Социофобия** – страх социальных ситуаций
- **Арахнофобия** – пауков
- **Акрофобия** – высоты
- **Клаустрофобия** – замкнутых пространств

СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ

Связаны с оценкой и взаимодействием с другими людьми:

- Страх критики и осуждения
- Страх публичных выступлений
- Страх быть отвергнутым
- Страх показаться глупым или некомпетентным

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ И НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ



НАВЯЗЧИВЫЕ СТРАХИ

Повторяющиеся, произвольные мысли о возможных опасностях:

- Страх заразиться
- Страх причинить вред себе или другим
- Страх, что «что-то случится», если не выполнить ритуал

⚠ Навязчивые страхи могут быть признаком ОКР и требуют клинической оценки.



ВЛИЯНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ СТРАХОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ОГРАНИЧЕНИЕ АКТИВНОСТИ

Избегание метро, лифтов, парков; отказ от карьерных возможностей; сужение социальных контактов.

СНИЖЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Хроническая тревожность, проблемы в отношениях, снижение самооценки, чувство изоляции.

ПСИХОСОМАТИКА

Учащённое сердцебиение, головные боли, бессонница, обострение хронических заболеваний.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Зависимости, ритуалы, навязчивые действия, социальная дезадаптация.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПОСЛАНИЯ КАК ИСТОЧНИК СТРАХОВ https://disk.yandex.ru/i/U_CtpSTG88LpIQ



Иррациональные страхи нередко уходят корнями в **детство**. Родительские послания – скрытые или явные сообщения, передаваемые словами, тоном, жестами и реакциями – становятся основой **ложных убеждений о себе и мире**.

- ☐ Ребёнок воспринимает слова и поведение родителей как безусловную истину. Со временем они формируют «внутреннего критика» – источник самокритики, стыда и страхов во взрослом возрасте.

«НЕ ДЕЛАЙ!» И «НЕ БУДЬ УСПЕШНЫМ»

Послание

Как передаётся

Последствия

«Не делай!»

«не трогай»

«это сложно для тебя» «обожжёшься»

«не лазай по деревьям»

«не выходи из дома»

Страх действовать, принимать решения,
синдром выученной беспомощности

«Не будь успешным»

Уничижительные комментарии, стремление
контролировать действия ребёнка, игнорирование
его достижений:

«не высывайся»

«не умничай»

«помалкивай»

«держи свое мнение при себе»

«у тебя руки не из того места растут»

«ты ничего не сможешь сделать правильно»

«у тебя ничего не получится»

Страх выделяться, синдром самозванца,
самосаботаж

«НЕ БУДЬ СОБОЙ» И «НЕ ДОВЕРЯЙ»

Послание

Как передаётся

Последствия

«Не будь собой»

Обесценивание личности ребёнка, токсичные сравнения с другими («почему ты не можешь быть как все нормальные дети?»):

«ты плохой»

«ты бракованный»

«ты бестолочь»

«тебя как будто подменили в роддоме»

«жаль, ты не в меня пошел, был бы человеком»

«Не доверяй», «не сближайся»

«Сообщения о том, что мир и люди опасны («никому нельзя верить»):

«Не влюбляйся» «Не открывайся»

«Прячь свое лицо» «Не привязывайся»

«Не откровенничай» «Не доверяй»

«Не надейся» «Не жди»

«Не принимай» «Не давай»

Иррациональный стыд, страх быть собой, неприятие себя

Трудности с близостью, страх интимности, выбор эмоционально недоступных партнёров

«НЕ ЧУВСТВУЙ»

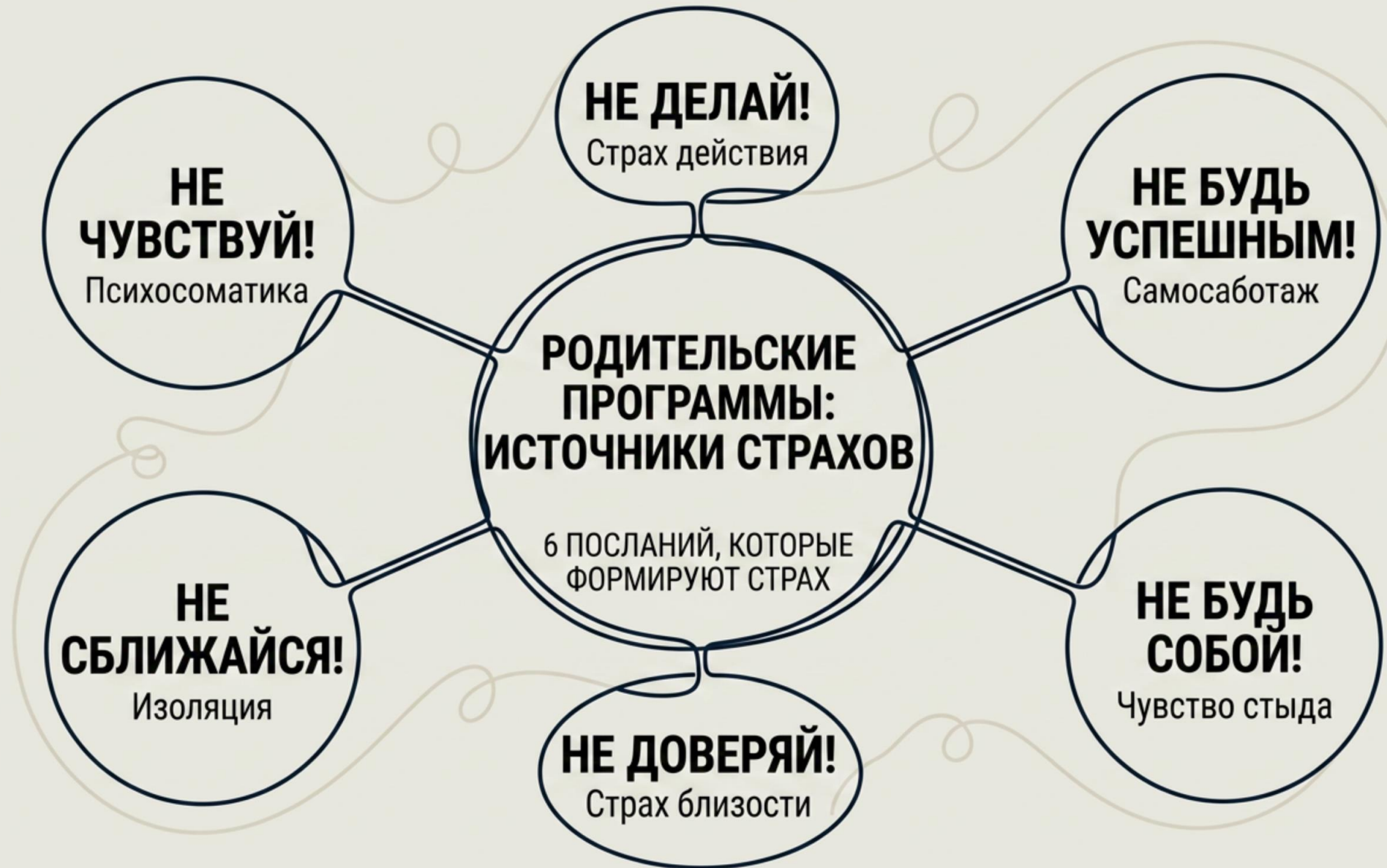


ПОСЛАНИЕ И ЕГО ПЕРЕДАЧА

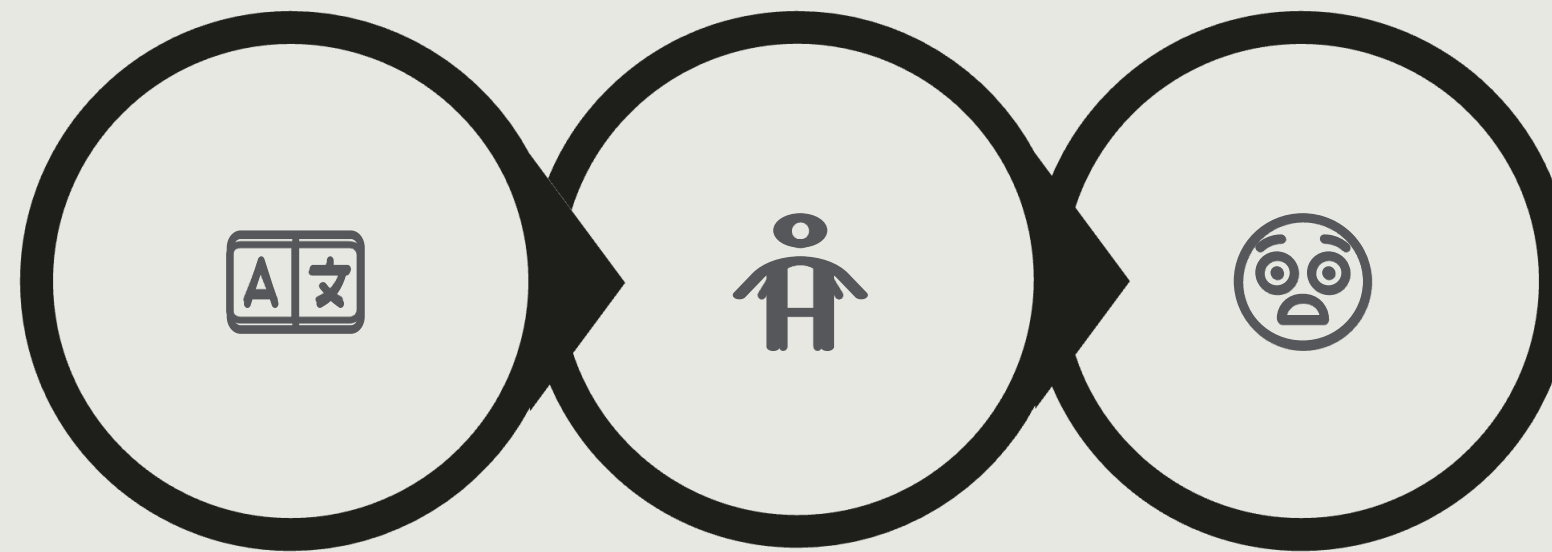
- «Не плачь, ты же мужчина!»
- «Не бойся», «не злись», «не обижайся»
- «Смех без причины – признак дурачины»
- «Тебе показалось», «забудь, не вспоминай»

⊗ Запрет на чувства формирует трудности с распознаванием и выражением эмоций, а также психосоматические реакции.

КАРТА РОДИТЕЛЬСКИХ ПОСЛАНИЙ



МЕХАНИЗМ ПЕРЕДАЧИ СТРАХОВ ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЯ https://disk.yandex.ru/i/kvZphXG_gn8GUw



**ПОСЛАНИЕ
РОДИТЕЛЯ**

**УБЕЖДЕНИЕ
РЕБЁНКА**

**ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ
СТРАХ**

Осознание этой цепочки – первый шаг к терапевтической работе с иррациональными страхами клиента.



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

→ СТРАХИ ИМЕЮТ ИСТОЧНИК

Когнитивные искажения, травма, социальное научение, биология и психологические защиты.

→ ВИДЫ СТРАХОВ РАЗЛИЧАЮТСЯ

Фобии, социальные, экзистенциальные и навязчивые страхи требуют разных подходов.

→ ДЕТСКИЙ ОПЫТ – ФУНДАМЕНТ

Родительские послания формируют убеждения, которые во взрослом возрасте становятся источником страхов.

→ ОСОЗНАНИЕ МЕНЯЕТ ВСЁ

Понимание механизмов – отправная точка для психологической работы с клиентом.

Как работать с иррациональными страхами, основанными на родительских посланиях?

Осознать связь между детскими посланиями и нынешними страхами. Важно понять, какие фразы или паттерны поведения родителей могли заложить основу для текущих убеждений (Приложение 1 МАК «Приказания и решения»).

Проанализировать повторяющиеся ситуации. Ведение дневника чувств и мыслей может помочь выявить паттерны, уходящие корнями в детство (Приложение 2 «Дневник чувств»).

Эмоционально перепрожить детские переживания. В безопасной обстановке (например, с психологом) надеть голосом те чувства, которые были подавлены из-за родительских директив (например, проговорить обиду за послание «не плачь») (Приложение 3 Техника «Горячий стул»).

Сформулировать новые разрешения. Противоположность деструктивному посланию - позитивное утверждение. Например, вместо «не будь успешным» - «ты имеешь право на успех и радость» (Приложение 4 «Когнитивное реструктурирование»).

Действовать по-новому. Нужно совершать поступки, противоречащие старому сценарию: просить о помощи, отклонять неудобные просьбы, публично высказывать своё мнение и т. Д (Приложение 5 «Лестница страхов»).

Приложение 2 «Дневник чувств»

https://disk.yandex.ru/i/J_qBhJqBSFNQIA

Приложение 3 Техника «Горячий стул»

Шаг 1

Клиенту предлагают поговорить с одним из подавленных чувств, якобы сидящим в пустом кресле напротив, например обиду за родительское послание «не плач»

Шаг 2

После реплик клиента психолог предлагает ему поменяться с «оппонентом» местами и ответить за чувство, что говорит мне обида.

Результат

Психолог направляет диалог между клиентом и подавленным чувством, предлагая ему поменять кресло в те моменты, когда, в данном случае, обида, «притягивает» в диалог хозяина послания «не плачь».

Часто клиент понимает, что проецирует свою обиду на другого человека, при том что сам клиент «отдал свой пульт эмоций» этому другому. В этом упражнении клиент учится более полно чувствовать, осознавать свои переживания и нести ответственность за свои эмоции



Когнитивное реструктурирование (КР) —

это метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), помогающий выявлять и менять искажённые мысли, которые вызывают негативные эмоции и неадаптивное поведение.

Теоретическая основа

Метод основан на идее, что не сами события, а **наше восприятие** их определяет эмоции и поведение. Например:

- событие: «Меня не пригласили на встречу»;
- искажённая мысль: «Со мной явно что-то не так, меня избегают»;
- эмоция: грусть, обида;
- поведение: изоляция, избегание контактов.

Цель КР — заменить такие мысли на более реалистичные и адаптивные.

Пошаговая техника когнитивного реструктурирования

<p>Шаг 1. Идентификация негативных мыслей</p> <p>Заведите дневник мыслей. Фиксируйте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуацию (где, когда, что произошло); • эмоции (насколько сильны по шкале 0–100 %); • автоматические мысли («что пронеслось в голове»). 	<p>Пример:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуация: начальник сделал замечание по отчёту; • эмоция: тревога (80 %), стыд (70 %); • мысль: «Я полный неудачник, меня точно уволят».
<p>Шаг 2. Анализ доказательств Задайте себе вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие факты подтверждают эту мысль? • Какие факты ей противоречат? • Есть ли альтернативное объяснение? • Что бы я сказал другу в такой ситуации? 	<p>Продолжение примера:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтверждение: «Начальник указал на ошибку»; • опровержение: «В целом, за последний год у меня хорошие отзывы, это первая ошибка за месяц, коллега тоже получал замечания»; • альтернатива: «Возможно, начальник просто хочет, чтобы отчёт был безупречен, а не оценивает мою компетентность в целом».

Шаг 3. Замена мысли

Сформулируйте более сбалансированную мысль, опираясь на анализ. Она должна быть

- **реалистичной;**
- **конкретной;**
- **конструктивной.**

Новые варианты:

- «Ошибка в отчёте — это не катастрофа, а возможность улучшить работу»;
- «Одна ошибка не отменяет моих профессиональных навыков»
- «Я разберусь, как исправить ситуацию, и у точно у начальника, что можно улучшить».

Шаг 4. Проверка новой мысли

Понаблюдайте, как меняется:

- интенсивность эмоций (тревога снизилась до 40 %);
- поведение (вместо избегания — уточнение деталей у начальника);
- последующие мысли (стали более спокойными и продуктивными).

Шаг 5. Закрепление навыка

Практикуйтесь регулярно:

- ежедневно фиксируйте 2–3 ситуации с негативными эмоциями;
- отмечайте прогресс в дневнике.

Важно начать с ситуации, с которой вы можете справиться, и продвигаться дальше, укрепляя свою уверенность и навыки совладания по мере продвижения вверх по «лестнице страха».

- *Составьте список пугающих ситуаций, связанных с вашей фобией. Если вы боитесь летать, в ваш список (в дополнение к очевидным вещам, таким как полет или прохождение взлета) может входить бронирование билета, упаковка чемодана, поездка в аэропорт, наблюдение за взлетом и посадкой самолетов, прохождение контроля, посадка в самолет и прослушивание инструкции по технике безопасности.*
- *Постройте свою «лестницу страха». Расположите пункты в вашем списке от наименее пугающих к самым страшным. При создании «лестницы» может быть полезно подумать о вашей конечной цели (например, иметь возможность находиться рядом с собаками, не впадая в панику), а затем разбить каждый уровень на шаги, необходимые для достижения этой цели.*
- *Постепенно преодолевайте «лестницу своих страхов». Начните с первого шага и не двигайтесь дальше, пока не почувствуете себя более комфортно. Если возможно, оставайтесь в этой ситуации достаточно долго, чтобы ваше беспокойство уменьшилось. Чем дольше вы подвергаете себя воздействию того, чего боитесь, тем больше вы к этому привыкнете и тем меньше будете беспокоиться, когда столкнетесь с этим в следующий раз. После того, как вы выполнили шаг несколько раз подряд, не испытывая особого беспокойства, вы можете переходить к следующему шагу.*
- **Практика.** Чем чаще вы будете практиковаться, тем быстрее будет ваш прогресс. Однако не спешите. Двигайтесь в таком темпе, с которым вы можете справиться, не чувствуя себя подавленным. И помните: вы будете чувствовать себя некомфортно и тревожно, когда столкнетесь лицом к лицу со своими страхами, но эти чувства лишь временны. Если вы будете придерживаться этого плана, беспокойство исчезнет.

Дополнительные техники/методики

Открытые вопросы

Открытые вопросы помогают человеку осознать и проанализировать свои страхи, выявить их корни и последствия. Они стимулируют глубокий самоанализ и могут использоваться в коучинге, психотерапии или самостоятельной работе.

Примеры вопросов:

- Что именно я боюсь? (помогает чётко обозначить страх).
- Откуда взялся этот страх? (способствует осознанию корней страха).
- Каков худший возможный исход? (позволяет оценить реалистичность страха).
- Какие ресурсы у меня есть для преодоления этого страха? (помогает найти внутренние и внешние опоры).
- Что я могу сделать, чтобы уменьшить влияние страха на свою жизнь? (направляет на поиск конкретных действий).
- Какие позитивные изменения произойдут, если я преодолею этот страх? (мотивирует визуализировать будущее без страха).
- Кто поддержит меня в этом процессе? (помогает задействовать социальную поддержку).
- Какое действие я могу предпринять прямо сейчас? (способствует переходу от размышлений к действию).

Методика «Рисунок несуществующего животного» (РНЖ)

РНЖ -проективная психодиагностическая методика, созданная психологом Майей Захаровной Дукаревич.

Относится к графическим экспрессивным проективным методам.

РНЖ используют для:

- выдвижения гипотез об особенностях личности, общения, эмоциональных проблемах;
- осознания испытуемым своих страхов, установок, неадаптивных форм коммуникации;
- поиска источников тревожности.

Процедура проведения

•Материалы:

- лист бумаги А4 (вертикальная ориентация);
- простой карандаш средней твёрдости.

Инструкция испытуемому: «Нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием».

Этапы:

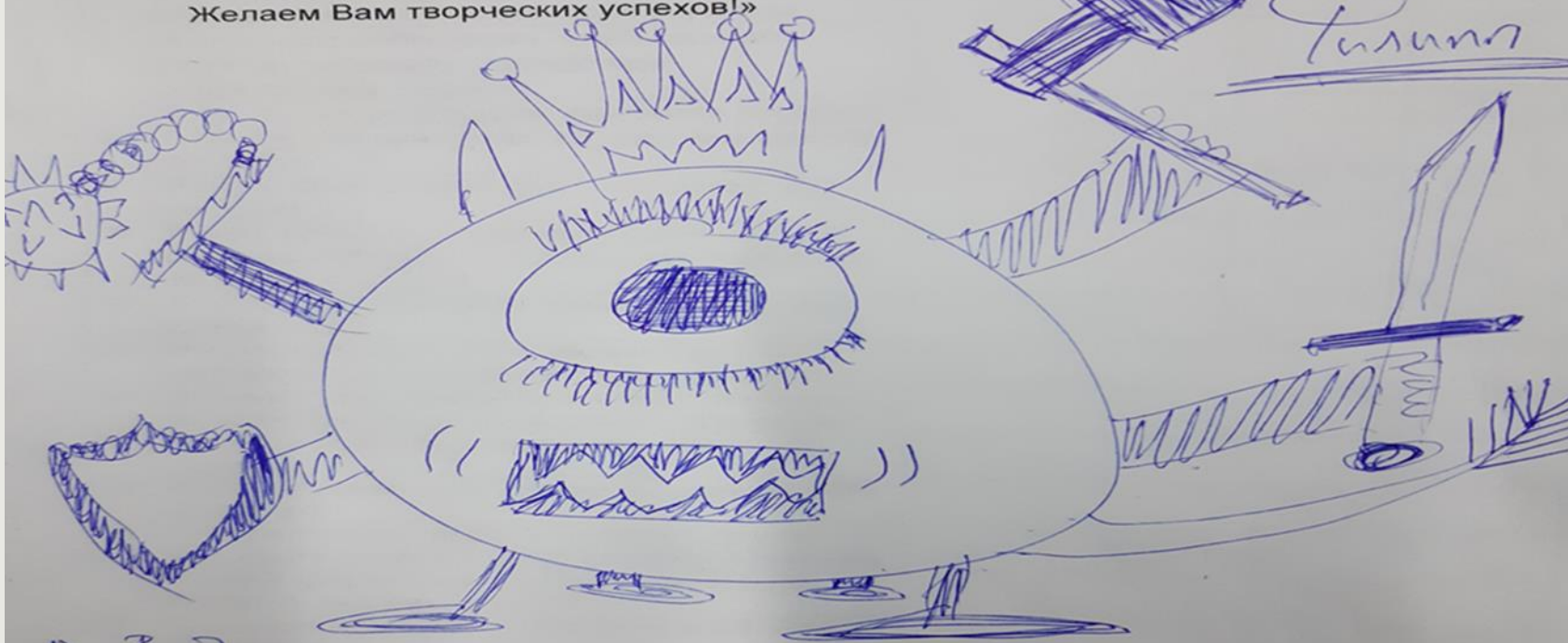
- Рисование. Испытуемый создаёт образ без ограничений по времени.
- Беседа. Психолог задаёт уточняющие вопросы о животном (например: где живёт, чем питается, боится ли чего-то, есть ли друзья).
- Рассказ. Испытуемого просят придумать короткий рассказ о своём животном.

РНЖ (Молодой человек, 19 лет, сочетанная зависимость – полинаркомания и гемблинг, резидент Центра «Цель»)

Составьте его описание:

- размеры животного,
- где и с кем живет,
- чем питается,
- чего боится,
- насколько его внешний вид сочетается с его повадками,
- для чего он живет и какая от него польза

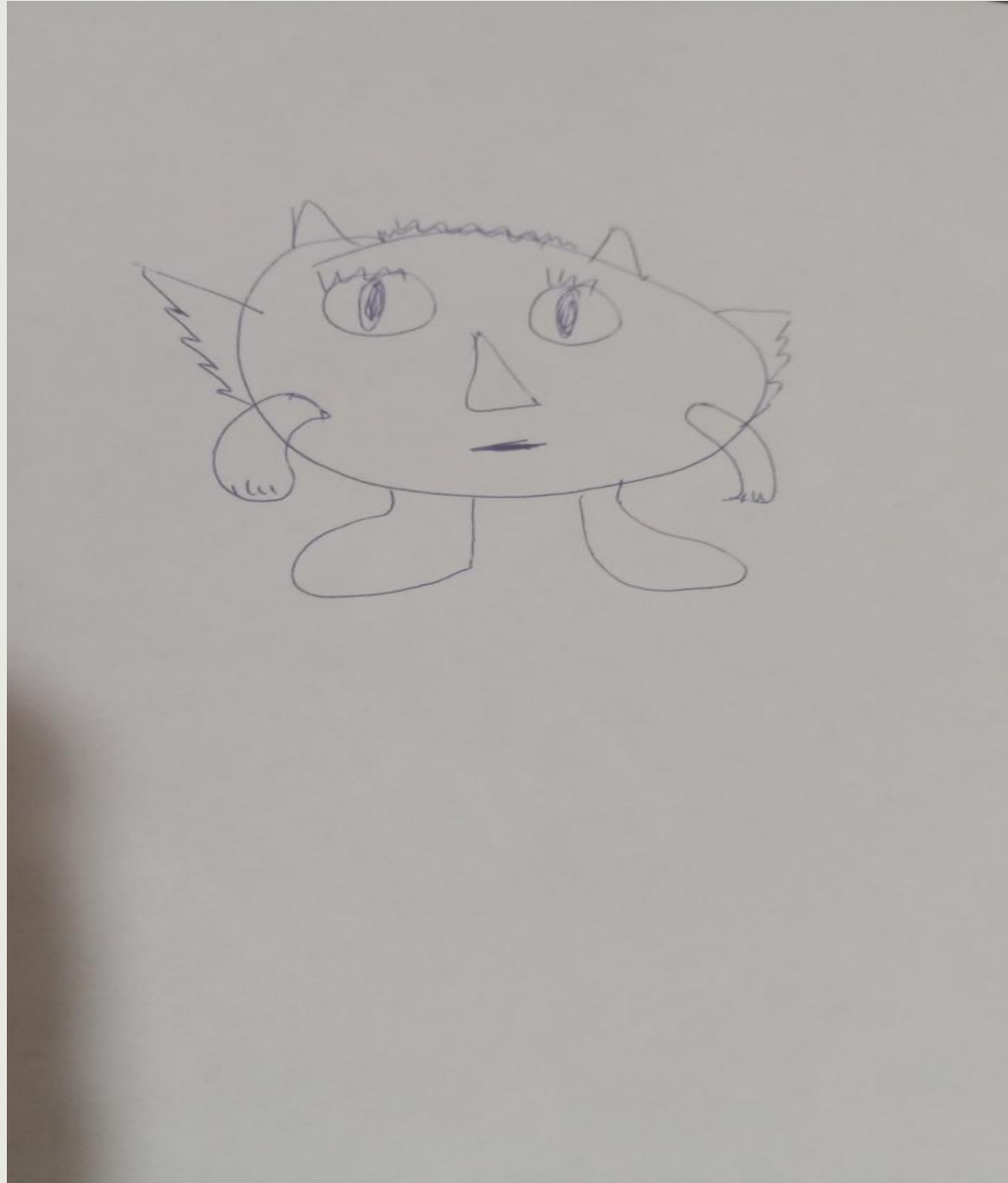
Желаем Вам творческих успехов!»



- 1) \varnothing 2 м
- 2) Один, есть царство с подчиненными.
- 3) Люди
- 4) Таких же как он.
- 5) Не считается. Дружелюбный, но может дать ^{отпор}
- 6) Наставляет своих поданных на правильный путь, дает мудрые советы, и защищает царство.

- ВОЗРАСТ – 32Г
- ПОЛ - СРЕДНИЙ
- ИМЯ - ФИЛИПП
- ГДЕ И С КЕМ ЖИВЕТ – ОДИН, ЕСТЬ ЦАРСТВО С ПОДЧИНЕННЫМИ
- ЧЕМ ПИТАЕТСЯ – ЛЮДЬМИ
- ЧЕГО БОИТСЯ – ТАКИХ ЖЕ КАК ОН
- НАСКОЛЬКО ВНЕШНИЙ ВИД СОЧЕТАЕТСЯ С ВНУТРЕННИМ МИРОМ – НЕ СОЧЕТАЕТСЯ, ДРУЖЕЛЮБНЫЙ, НО МОЖЕТ ДАТЬ ОТПОР
- МИССИЯ – НАСТАВЛЯЕТ ВСЕХ ПОДАННЫХ НА ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ, ДАЕТ МУДРЫЕ СОВЕТЫ И ЗАЩИЩАЕТ ЦАРСТВО

РНЖ (Мужчина 32 г, сочетанная зависимость – полинаркомания и аддикция физических упражнений резидент Центра «Цель»)



- ВОЗРАСТ – 6 ЛЕТ
- ПОЛ - МУЖСКОЙ
- ИМЯ - ПОЧЕМУЧКА
- ГДЕ И С КЕМ ЖИВЕТ – ОДИН, ИНОГДА У МАМЫ
- ЧЕМ ПИТАЕТСЯ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПОБОЛЬШЕ, ПОГУЩЕ И ПОЖИРНЕЙ
- ЧЕГО БОИТСЯ – ВЫСОТЫ
- ЕСТЬ ЛИ ДРУЗЬЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ, ТО КТО ОНИ – ЕГО БРОСИЛИ, НЕТ НИКОГО
- ЕСТЬ ЛИ ВРАГИ, ЕСЛИ ЕСТЬ, ТО КТО ОНИ – МНОГО ВРАГОВ, ОЧЕНЬ МНОГО, ВЕЧНО ИМ ВСЕ НЕ НРАВИТСЯ
- НАСКОЛЬКО ВНЕШНИЙ ВИД СОЧЕТАЕТСЯ С ВНУТРЕННИМ МИРОМ – ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ, ТАКОЙ ЖЕ КРАСАВЧИК, ТОЛЬКО ВНЕШНЕ БОЛЬШОЙ – А ВНУТРЕННЕ - МАЛЕНЬКИЙ
- МИССИЯ – НАУЧИТЬ ВСЕХ, УМУ-РАЗУМУ, ЧТОБ НИКТО НЕ ДОГАДАЛСЯ