|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема лекции** | **Информация для анонса** | **Ведущий** |
| 27.01.18 | Лишний вес как следствие нарушений пищевого поведения | Программа встречи включает лекционную часть, в том числе разъяснение типов и механизмов нарушений пищевого поведения, ведущих к набору лишнего веса и практическую часть, где вы сможете оценить собственные стереотипы питания и получить рекомендации согласно стандартам Минздрава. Такие вопросы, как «почему я мало ем, но набираю вес?» или «почему не помогают диеты?» больше не останутся без ответа. | Роман Павлович Зайко  |
| 03.02.18 | Стресс: мифы и реальность | В ходе занятия вы сможете получить информацию, основанную на современном научном подходе в медицине и психологии по следующим вопросам: что такое стресс и механизмы развития стрессовых реакций; опасен ли на самом деле стресс?; как наше восприятие влияет на реагирование. Так же традиционно часть занятия будет посвящена обсуждению и рекомендациями по данной теме | Роман Павлович Зайко  |
| 17.02.18 | Стресс и способы совладания с ним | Закрепление материала по определению и характеристики стресса с позиции современного подхода, а так же акцент на понятии копинг-механизмов (т.е. способов совладания со стрессом). В ходе занятия будет проведена диагностика для выявления предпочтительных копинг-механизмов участников, после чего будет обсуждение различий в эффективности способов преодоления стресса. | Роман Павлович Зайко  |
| 03.03.18 | Психосоматика: тело - как инструмент выражения душевного страдания | В структуре занятия будет рассмотрена актуальная и часто встречающаяся на практике тема. Еще в 1980-е годы в нашей стране было проведено исследование, которое показало, что больше половины пациентов, обращающихся к участковым терапевтам в поликлиники, на самом деле имеют психосоматические расстройства. Телесные заболевания были вызваны психологическими причинами. | Петухов Сергей Александрович |
| 17.03.18 | Психологические границы | Популярная в психологии тема. Об этом термине слышали многие. На психотерапевтическом приеме часто можно услышать: «мне трудно донести свою точку зрения», «я не умею отстаивать свои границы», «мне надо жестче обозначать свои границы», «у меня проблема с границами». Упрощенно границы в психологии можно определить так: это то, что я позволяю и не позволяю себе по отношению к другим и другим по отношению к себе. Но даже осознание проблем с границами, на практике может приводить к трудностям в их отстаивании.В ходе встречи планируются теоретическая и практическая части. Занятие поможет получить представление о том, что такое психологические границы, какие трудности могут возникать при их обозначении. | Роман Павлович Зайко  |
| 31.03.18 | Мастер-класс по арт-терапии | Арт-терапия - популярное и эффективное направление в психотерапии и психокоррекции, а так же средство для развития творческого потенциала. В ходе занятия будет возможность поучаствовать в творческом процессе, спонтанном и, в своем роде, «волшебном».  | Елена Дмитриевна Прокупик |
| 14.04.17 | Секреты восприятия | Наверняка, многие из нас задумывались о том, почему на одну и туже ситуацию люди реагируют по разному – одни спокойно, а другие возводят в масштаб трагедии. Что стоит за этим? Генетика? Воспитание? Социальные и культурные особенности? Другие факторы?В ходе встречи вы сможете получить теоретическую информацию о том, как наше восприятие реальности влияет на эмоциональные реакции и поведение, а так же практические навыки выявления и коррекции ключевых мыслей, вызывающих негативный ответ.Вы познакомитесь с «волшебными формулами» «А-В-С» и «О-О (осознанность и ответственность)». | Роман Павлович Зайко  |
| 28.04.17 | Табакокурение и никотиновая зависимость | Темой очередного занятия станет актуальная для многих проблема табакокурения и никотиновой зависимости. Казалось бы, что можно узнать нового об этом? Практически все знают о том, что курить вредно. Однако множество людей продолжают курить, даже когда искренне желают бросить. Почему так происходит? Это болезнь или вредная привычка? Спасают ли различные пластыри, жевательные резинки? Вредны ли новомодные «электронные сигареты»? Ответы на эти и другие вопросы, а так же практические рекомендации по решению задачи отказа от курения вы узнаете в ходе занятия. | Роман Павлович Зайко  |
| 12.05.18 | Секреты восприятия - 2 | На занятии продолжится затронутая ранее работа над навыками осознания, выявления и коррекции таких особенностей восприятия, которые вызывают болезненную, негативную реакцию на внешние события.Участники познакомятся со способами переформулирования ключевых мыслей, вызывающих дискомфорт; реалистичному восприятию происходящего. | Роман Павлович Зайко  |
| 26.05.18 | Умение распознавать манипуляции | Умение выявлять приемы, используемые для скрытого принуждения человека к добровольному совершению действий, выгодных для манипулятора. | Роман Павлович Зайко  |
| 09.06.18 | Газлайтинг | Один из «изощренных» способов манипулирования людьми, психологического насилия, главную роль в котором играет отрицание реальности, формирования у жертвы манипуляции ощущения собственной неадекватности. В ходе занятия рассматриваются признаки газлайтинга, психологические механизмы, рекомендации по противодействию. | Роман Павлович Зайко  |
| 23.06.18 | Биологические факторы формирования психических расстройств | В фокусе занятия – современные представления о механизмах развития психических расстройств. Роль биологических факторов, в том числе нейромедиаторная концепция. Варианты нарушений деятельности головного мозга и их клинические последствия. Какие именно симптомы нельзя оставлять без внимания и обратиться за медикаментозной помощью. Занятие проводит практикующий врач-психиатр. | Ксения Олеговна Забродина |
| 07.07.18 | Мастер-класс по арт-терапии | Арт-терапия - популярное и эффективное направление в психотерапии и психокоррекции, а так же средство для развития творческого потенциала. В ходе занятия будет возможность поучаствовать в творческом процессе, спонтанном и, в своем роде, «волшебном».  | Елена Дмитриевна Прокупик |
| 21.07.18 | Психологические факторы, влияющие на здоровье с точки зрения психологии развития | Среди множества психологических факторов, влияющих на формирование психических расстройств или психологических проблем, на занятия акцент будет сделан на то, как личность проходит этапы своего развития. Нарушения или успешное преодоление кризисов развития приводит к вариантам формирования характера, поведения и здоровья человека. За основу будет предложено рассмотрение эпигенетическое теории Э. Эриксона. | Роман Павлович Зайко |
| 04.08.18 | Влияние на здоровье человека «Ранних дезадаптивных схем»  | Современный взгляд на проблемы психологического здоровья с позиции концепции «Схема-терапии» Д.Янга. Схемы – это привычные и устойчивые взгляды на жизнь, ценности, отношение к себе и окружающим, стереотипы поведения. Люди воспроизводят эти схемы автоматически, не задумываясь. А когда эти схемы неадаптивные, основанные на болезненном опыте, то они вызывают проблемы в жизни и повторяются раз за разом. В ходе занятия будут рассмотрены варианты «Ранних дезадаптивных схем», сформированных еще в детстве под влиянием определенных типов воспитания. | Роман Павлович Зайко  |
| 18.08.18 | Трансперсональная психология | Новый современный подход в психологии и психотерапии, придающий важное значение этапам раннего детства, внутриутробного развития, семейным, родовым установкам и программам. Знание этих аспектов помогает более целостно взглянуть на факторы, влияющие на здоровье, психическую деятельность, характер человека.  | Роман Павлович Зайко  |
| 01.09.18 | Дисфункциональная семья - как системный фактор возникновения заболеваний | Современное представление о здоровье человека невозможно представить без системного подхода. Социальные факторы, среди которых на первое место выходит значимое микроокружение – семья, круг близких, профессиональный коллектив. Дисфункциональные (нарушенные) взаимодействия в рамках микросоциальной системы приводят к нарушениям здоровья человека на различных уровнях. Об этом подробно в рамках занятия. | Роман Павлович Зайко  |
| 15.09.18 | Психологические защиты | Наша психика старается уберечь нас от стрессовых переживаний посредством психологических защит. На занятии мы рассмотрим какие виды защит существуют, как они работают, а так же примеры, когда защиты теряют свою эффективность и, наоборот, усложняют жизнь. | Роман Павлович Зайко  |
| 29.09.18 | Психосоматика: тело - как инструмент выражения душевного страдания | В структуре занятия будет рассмотрена актуальная и часто встречающаяся на практике тема. Еще в 1980-е годы в нашей стране было проведено исследование, которое показало, что больше половины пациентов, обращающихся к участковым терапевтам в поликлиники, на самом деле имеют психосоматические расстройства. Телесные заболевания были вызваны психологическими причинами. | Петухов Сергей Александрович |
| 13.10.18 | Любовная зависимость | Иногда складывается впечатление, что любовь похожа на безумие. Даже ряд авторов сравнивают влюбленность с неврозом или зависимостью, находя симптомы этих заболеваний. Однако, современная позиция в медицине и психологии разделяет любовь "здоровую", которая делает человека счастливым, служит важным жизненным ресурсом и любовную зависимость, которая причиняет страдания и лишает покоя и свободы. О различиях и рекомендациях по преодолению зависимости можно будет узнать в ходе занятия. | Роман Павлович Зайко  |
| 27.10.18 | Треугольник Судьбы | Будет рассмотрена психологическая модель отношений между людьми, описанная психологом С. Карпманом, согласно которой существуют три типичные роли, которые занимают люди в невротических, дисфункциональных отношениях – «Жертва», «Преследователь» и «Спаситель». Изучение этой концепции поможет научиться выявлять неэффективные роли, которые привычно проигрывают люди. А самое главное - взять на себя ответственность за совершаемые ошибочные действия, почувствовать готовность к переменам. Предусмотрена теоретическая и практическая часть занятия. | Роман Павлович Зайко  |
| 10.11.18 | Гиперконтроль | «У меня все под контролем», «Я должна все контролировать», «Если что-то идет не по плану, это повод для волнения», «Спонтанное поведение опасно», «Держи себя в руках»… В своей жизни нам часто приходится сталкиваться с похожими убеждениями и соответствующим поведением. Следствием внутреннего или внешнего гиперконтроля могут являться возникновение психических или психосоматических расстройств, проблемы в отношениях с близкими или трудности с созданием отношений, нарушения в интимной сфере и многое другое..В ходе занятия будут обсуждаться эти вопросы, а так же как обычно запланирована практическая часть и рекомендации по решению проблемы гиперконтроля. | Роман Павлович Зайко  |
| 24.11.18 | Созависимость | Родственников людей, имеющих химические или иные зависимости, часто волнуют вопросы: «Почему мой близкий продолжает пить, хотя знает о последствиях и порой искренне хочет выздороветь?», «Почему мои усилия помочь своему близкому не приносят результата?», «Какую помощь я могу оказать близкому, чтобы удержать его от употребления алкоголя после лечения?». В структуре занятия: диагностические признаки, механизмы развития и типы течения алкогольной и др. зависимостей, раскрыты понятия «Созависимости» и «Созависимого поведения», проблемные вопросы взаимоотношений в семье пациентов, страдающих алкогольной зависимостью, с родственниками. | Роман Павлович Зайко  |
| 08.12.18 | Ассертивное поведение | Под этим не для всех понятным термином скрывается умение в общении с окружающими уважать как свою позицию, так и позицию партнера, умение отстаивать свои границы и осознанно это выражать. В ходе занятия будет рассмотрено отличие ассертивной позиции от иных форм взаимодействия. Также в тренинговой форме будет проведена отработка навыков ассертивного поведения. | Роман Павлович Зайко  |
| 22.12.18 | Как «пережить» новогодние каникулы? Легко! | Традиционное предновогоднее занятие. Зачастую 10-дневный марафон, с многочисленными застольями и изменившимся привычным распорядком дня превращается в испытание и приводит к нежелательным последствиям. Это переедания, и как следствие обострение желудочно-кишечных расстройств или прибавка веса, обильный прием алкоголя со всеми вытекающими, депрессивный эмоциональный фон из-за трудности активно и интересно провести досуг.В ходе занятия будут рассмотрены основные ошибки при подготовке праздничного досуга, даны рекомендации по участию в застольях и поведению во время каникул. | Роман Павлович Зайко  |