**Расписание занятий Школы психологического здоровья на 2019 г.**

(Могут вноситься изменения!!!)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема лекции** | **Информация для анонса** | **Ведущий** |
| 02.02.19 | 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  Ксения Олеговна Забродина |
| 16.02.19 | Базовые психологические потребности | Тема психологических потребностей часто незаслуженно игнорируется в угоду физиологическим и материально-бытовым. Между тем, то, насколько они удовлетворены, ощутимо влияет на душеный комфорт и удовлетворенность жизнью человека. На занятии будут рассмотрены основные виды психологических потребностей и факторы, мешающие их удовлетворению. | Роман Павлович Зайко |
| 02.03.19 | Стресс и способы совладания с ним | 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? Что такое копинг-механизмы (т.е. способы совладания со стрессом); выявление предпочтительных копинг-механизмов, обсуждение различий в эффективности способов преодоления стресса. | Роман Павлович Зайко |
| 16.03.19 | Страхи | Само слово «страх» уже способно вызвать неприятные ассоциации. Для многих людей существование страхов делает жизнь неполноценной и мучительной. Но всегда ли страхи – это плохо, признак болезни и откуда они появляются? В ходе занятия будут рассмотрены данные вопросы. | Роман Павлович Зайко |
| 30.03.19 | 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 | Сергей Александрович  Петухов |
| 13.04.19 | Секреты восприятия | Наверняка, многие 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 можно будет 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, а так же со способами переформулирования ключевых мыслей, вызывающих дискомфорт; реалистичному восприятию происходящего.  Вы познакомитесь с «волшебными формулами» «А-В-С» и «О-О (осознанность и ответственность)». | Роман Павлович Зайко |
| 27.04.19 | Психология эмоций | Содержание занятия включает ознакомление с механизмом возникновение эмоциональных реакций, их назначением, причинами, приводящими к трудностям в распознавании, выражении или сдерживании эмоций | Роман Павлович Зайко |
| 18.05.19 | SET-UP – технология помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии | На занятии участники смогут познакомиться с техникой, которая помогает оказать эффективную поддержку людям, находящимся в некоторых видах психологических кризисов. Изначально технология была разработана для лиц, страдающих пограничным расстройством личности, характеризующимся в том числе эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, самоповреждающим поведением и т.д. Так же может быть эффективна для людей, испытывающих проблемы с употреблением алкоголя или других психоактивных веществ, находящихся в токсичных отношениях (созависимость, любовная зависимость и пр.) и еще ряда состояний. | Роман Павлович Зайко |
| 01.06.19 | Диагностика «телесных блоков» | Занятие пройдет в тренинговом формате, на котором участники смогут познакомиться с понятием «телесные блоки» (или зажимы) из телесно-ориентированной психотерапии, а так же будут продемонстрированы техники выявления блоков | Сергей Александрович Богута |
| 15.06.19 | 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 |
| 29.06.19 | 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 |
| 13.07.19 | Теория объектных отношений | На занятии будет рассмотрена одна из самых фундаментальных моделей развития личности ребенка, основанная на особенностях отношений ребенка и «объектов» окружающей его среды (родители, другие люди и вещи), которые определяют его дальнейший характер и поведение. | Роман Павлович Зайко |
| 27.07.19 | 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 |
| 10.08.19 | 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 |
| 24.08.19 | Умение распознавать манипуляции | На занятии будет дано определению «манипуляция» в психологическом понимании, рассмотрен механизм манипулирования, «мишени уязвимости». Так же будут обсуждаться приемы, используемые для скрытого принуждения человека к добровольному совершению действий, выгодных для манипулятора и некоторое способы противодействия им. | Роман Павлович Зайко |
| 07.09.19 | Синдром выученной беспомощности | Это определение характеризует феномен, когда человек проявляет неадаптивное, пассивное поведение, не стремится к преодолению трудностей для реализации своих потребностей при объективно очевидной способности к этому. Впервые этот феномен был подробно описан психологами М. Селигманом и С. Майером. В ходе занятия будут обсуждаться механизмы данного феномена, а так же, разумеется рекомендации по его преодолению. | Роман Павлович Зайко |
| 21.09.19 | Стокгольмский синдром | Одно из других определений данного феномена звучит «травматическая привязанность». Необъяснимый, нелогичный на первый взгляд феномен, при котором жертва испытывает привязанность к насильнику, защищает и оправдывает его или даже проявляет агрессию по отношению к тем, кто стремится наказать ее обидчика. В ходе занятия будут рассмотрены психологические механизмы, лежащие в основе подобного поведения. | Роман Павлович Зайко |
| 05.10.19 | 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 «Спасатель». 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. | Антон Александрович Токарь |
| 19.10.19 | Самооценка, от чего она зависит? | Термин, знакомый очень многим, часто используемый в быту. Согласно психологической «Я-концепции», это важнейший компонент, ядро личности. То, насколько адекватно человек оценивает себя и сопоставляет с уровнем притязаний во многом зависит его способность к реализации своих жизненных целей, качество жизни. На занятии будет рассмотрено определение и виды самооценки, какие факторы и механизмы влияют на нее. Так же будет проведен один из способов диагностики самооценки. | Сергей Александрович  Петухов |
| 02.11.19 | 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 |
| 16.11.19 | 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 |
| 30.11.19 | 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 |
| 14.12.19 | Экзистенциальная психология | Направление в психологии, важнейшее место уделяющее переживание человеком вопросов бытия. Среди них такие понятия, как свобода и зависимость, ответственность, смысл жизни, тревога смерти, одиночество. Экзистенциальная психология тесно связано с соответствующим разделом философии. На занятии будут рассмотрены некоторые из вопросов бытия, характерные для большинства людей. | Роман Павлович Зайко |
| 28.12.19 | Итоговое предновогоднее занятие | Приглашаются как постоянные «ученики» Школы, так и те, кто посещал занятия периодически или только планирует к нам присоединиться. В ходе занятия будут обсуждаться итоги уходящего года – темы, оставившие наибольший след или вызвавшие вопросы, что бы хотелось обсудить в новом «учебном году».  Так же 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 |