

**Расписание занятий Школы психологического здоровья на 2020 г.
(Могут вноситься изменения!!!)**

Дата	Тема лекции	Информация для анонса	Ведущий
01.02.20	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
15.02.20	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
29.02.20	Психология страха	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
14.03.20	Психогигиена	В основе занятия теоретическое обсуждение влияния внешних факторов на психическое здоровье человека и практические рекомендации по их устранению и оздоровлению личности.	Роман Павлович Зайко
25.03.20	Манипуляции	На занятии будет дано определение «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 некоторые способы противодействия им.	Сергей Сергеевич Михненко
11.04.20	Секреты восприятия	Наверняка, многие задумывались о том, почему на одну и ту же 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 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
25.04.20	Ранние дезадаптивные	Современный взгляд на проблемы психологического	Роман Павлович

	схемы	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.	Зайко
16.05.20	Депрессии. Современный взгляд	В ходе занятия можно познакомиться с современными представлениями о механизмах развития депрессии. Среди них - нейромедиаторная концепция, биопсихосоциальная модель. Какие именно симптомы нельзя оставлять без внимания и обратиться за помощью к специалисту. Занятие проводит практикующий врач-психиатр.	Закирова Екатерина Рамильевна
30.05.20	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
20.06.20	ВСД, панические атаки и другие неврозы. Их роль в современном мире	Очевидно, что многие люди слышали такие термины, как «вегетососудистая дистония», «панические атаки». В чем же причины распространенности этих и других невротических расстройств? Как они влияют на жизнь человека, его микросоциальное окружение? Ответы на эти и другие вопросы будут обсуждены в ходе занятия.	Токарь Антон Александрович
04.07.20	Психология 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 эпигенетической теории Э. Эриксона.	Роман Павлович Зайко
18.07.20	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
01.08.20	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	Роман Павлович Зайко

		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.	
15.08.20	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
29.08.20	Религиозные секты и психокульты	По данным специалистов, в нашей стране около 10 000 сект. Далеко не все из них являются «безобидными» с точки зрения последствий пребывания в подобных организациях, влияя на поведение, здоровье, образ жизни, личность человека. Среди этих последствий - отрыв от семьи и другого значимого окружения, депрессивные расстройства, лишение имущества, озлобленность по отношению к «чужим». В ходе занятия будут рассмотрены психологические механизмы, манипулятивные приемы, превращающие людей в марионетку.	Роман Павлович Зайко
12.09.20	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
26.09.20	«Психосоматика» и психология телесности	Что стоит за ставшим популярным термином «психосоматика»? Врачи разных специальностей часто сталкиваются с ситуациями, когда телесные симптомы пациентов не имеют соизмеримых повреждений или изменений со стороны органов. В этом случае тело словно берет на себя функцию выразить душевное страдание человека. Тому, как работает этот механизм посвящено занятие.	Петухов Сергей Александрович
10.10.20	Конфликтология	Так ли плохо вступать в конфликт, как уверены многие люди? На самом деле конфликт – это возможность выразить свою позицию и услышать точку зрения оппонента, а негативную составляющую несет не сам факт наличия конфликта, а то, как он протекает и чем разрешается. Конструктивные и деструктивные стороны конфликта, варианты разрешения будут рассмотрены на занятии.	Ирина Владимировна Ельцова
24.10.20	Дисфункциональная семья - как системный фактор возникновения	Современное представление о здоровье человека невозможно представить без системного подхода. Социальные факторы, среди которых на первое	Роман Павлович Зайко

	заболеваний	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.	
07.11.20	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.	Роман Павлович Зайко
21.11.20	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
05.12.20	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
19.12.20	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