

Памятка для психолога. Техники работы с неврозом на разных этапах терапии



Этап 1. Установочная сессия.

Техника «Карта симптома»

Попросите клиента описать его симптом максимально конкретно: когда возникает, как долго длится, что предшествует, что помогает.

Вопросы для сбора информации:

- Как вы узнаете, что начинается приступ?
- Что вы делаете в этот момент?
- Чего вы боитесь больше всего в этой ситуации?
- Что изменилось в вашей жизни с появлением симптома?

Этап 2. Симптоматическая работа.

Техника «Диафрагмальное дыхание» (протокол)

1. Положите одну руку на грудь, другую на живот.
2. Сделайте медленный вдох через нос так, чтобы поднялась рука на животе (рука на груди остается неподвижной).
3. Задержите дыхание на 2–3 секунды.
4. Медленно выдохните через рот (выдох длиннее вдоха).
5. Повторите 5–10 циклов.

Противопоказания: острые респираторные заболевания, недавние операции на брюшной полости.

Техника «Заземление 5-4-3-2-1» (при нарастании тревоги)

- Назовите 5 предметов, которые вы видите вокруг
- Назовите 4 звука, которые вы слышите
- Назовите 3 тактильных ощущения (что вы чувствуете кожей)
- Назовите 2 запаха вокруг (или вспомните 2 приятных запаха)
- Назовите 1 действие, которое вы можете сделать прямо сейчас

Этап 3. Патогенетическая работа

Техника «Линия жизни»

На большом листе бумаги клиент рисует линию от рождения до настоящего момента. Отмечает на ней ключевые события: переезды, потери, достижения, изменения в отношениях. Затем вместе с терапевтом ищет точки, где впервые появились похожие переживания.

Техника «Поиск вторичной выгоды»

Задайте клиенту вопросы:

- Что стало возможным благодаря симптому? Чего вы смогли избежать?
- Кто по-другому стал к вам относиться после появления симптома?
- Если бы симптом исчез прямо сейчас, что бы вам пришлось сделать, чего вы избегаете?

Этап 4. Глубинная работа с конфликтом

Техника «Диалог субличностей» (адаптация техники пустого стула)

Клиент представляет два стула. На одном — одна «часть» его личности (например, «та, которая хочет свободы»), на другом — другая («та, которая боится остаться одна»). Клиент поочередно садится на каждый стул и ведет диалог от лица каждой части. Терапевт направляет процесс, задавая вопросы каждой «части».

Ключевые вопросы для техники:

- Чего ты хочешь? Чего ты боишься?
- Что будет, если ты не получишь своего?
- Что ты думаешь о другой части?



Этап 5. Личностный рост

Техника «Письмо себе из будущего»

Клиент пишет письмо от себя через 3–5 лет: какой он, чем занимается, что для него важно, как он справляется с трудностями. Техника помогает проявить скрытые ценности и желания.

Техника «Ресурсные состояния»

Клиент вспоминает ситуацию, где он чувствовал себя спокойным, уверенным, сильным. Максимально подробно проживает ее в воображении (что видит, слышит, чувствует). Затем связывает это состояние с будущей сложной ситуацией («якорение» ресурса).

