Методы самопомощи в критических жизненных ситуациях



Понятие самопомощи

В настоящий момент в психотерапии и психологии нетрединого определения феномена "самопомощь".

Под самопомощью понимается такая составляющая психотерапевтического процесса, которая представляет потенциальную возможность человека помогать самому себе. Она позволяет клиенту научиться справляться со своими проблемами самостоятельно и использовать этот ресурс, как во время психотерапевтического процесса, так и после его завершения.



Виды самопомощи

- * К наиболее известным видам самопомощи относятся:
- * 1. Самонаблюдение унка
 - 2. Ведение дневника
- 🤏 3. Автобиография







ипµБутиэ

самопомощь в критической

Вставка рисунка

Выговоритесь! Этот прием возможен, когда есть рядом кто-то обязательно доброжелательный и расположенный выслушать вас, пускай даже молча. В социальной психологии такого человека условно именуют "жилеткой" Обычно это люди немолодые, душевные, умеющие хранить чужие тайны. Нередки случаи, когда облегчение приносит беседа со случайным попутчиком. Здесь работает фактор анонимности. Одинокие люди, имеющие домашних животных, часто выговаривают все, что накипело, им (с полной гарантией сохранения тайны исповеди!).

* Напишите письмо! Если подходящего слушателя нет или вы не хотите прибегать к первому приему, напишите все ваши огорчения и переживания в форме письма. Адресат не важен. Причем это письмо не обязательно отправлять, а если вы его сохраните, то спустя некоторое время вам будет очень интересно, а скорее всего и полезно, перечитать его, проанализировать и сделать кое-какие выводы.

Спасибо за внимание!



