





Голубые (верхняя часть)

<b>Ежедневный приём препаратов</b>	<b>Заботы о финансовой стороне жизни</b>
<b>Посещение врачей и консультаций</b>	<b>Семья и дети</b>
<b>Обследование и лабораторные тесты</b>	<b>Соблюдение диеты</b>
<b>Соблюдение режима питания</b>	<b>Работа \ хобби \ учёба</b>
<b>Физическая активность (спорт)</b>	<b>Общение с коллегами \ друзьями</b>
<b>Внешний облик (одежда)</b>	<b>Ведение дневника (приём лекарств)</b>
<b>Личная гигиена и уход за телом</b>	<b>Улыбка утром перед зеркалом</b>
<b>Планирование дел \ организация быта</b>	<b>Навык управления стрессом (...)</b>

<b>Покупка витаминов и добавок</b>	<b>Чтение книг \ просмотр фильмов</b>
<b>Участие в благотворительных акциях</b>	<b>Обращение к провизору за рецептами</b>
<b>Проверка срока годности препаратов</b>	<b>Звонок в регистратуру для записи на приём к врачу</b>
<b>Проведение профилактических прививок</b>	<b>Ознакомление с новыми лекарственными препаратами</b>

Фиолетовые (нижняя часть)

<b>Мысли о будущем («Что меня ждёт?»)</b>	<b>Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)</b>
<b>Переживания о самочувствии («Страшно заболеть»)</b>	<b>Семейные проблемы</b>
<b>Тревога перед приёмом лекарств («Будет ли эффект?»)</b>	<b>Зависимость (любого вида)</b>
<b>Сомнения в эффективности лечения («Действительно ли это работает?»)</b>	<b>Желание скрыть заболеваемость от окружающих</b>
<b>Недоверие к специалистам («Они понимают мою ситуацию?»)</b>	<b>Скрытость и нежелание раскрываться</b>
<b>Трудности с принятием диагноза («До сих пор не верится»)</b>	<b>Внутренние противоречия и сомнения</b>
<b>Непринятие собственной внешности («Меняюсь внешне, боюсь потерять привлекательность»)</b>	<b>Заниженная самооценка</b>
<b>Страх раскрыть статус близким («Как отреагирует семья и друзья?»)</b>	<b>Негативные воспоминания прошлого</b>

<b>Одиночество \ изоляция</b>	<b>Эмоциональная нестабильность \ тревожность</b>
<b>Страх неизвестности \ неопределённости</b>	<b>Необходимость борьбы с собственными предрассудками</b>
<b>Страх столкнуться с социальным осуждением</b>	<b>Разочарование в результатах лечения</b>
<b>Переживание потери контроля над ситуацией</b>	<b>Беспокойство о побочных эффектах препаратов</b>
<b>Желание избежать контакта с больницей и докторами</b>	<b>Переживание негативных мыслей о самом себе</b>
<b>Ощущение ненужности («Никому не нужен с таким заболеванием»)</b>	<b>Самообвинение («Сам виноват в произошедшем»)</b>

Розовые (ресурсы)

<b>Положительные отзывы от близких ("Мы гордимся тобой!»)</b>	<b>Получать информацию о ВИЧ (Telegram канал)</b>
<b>Надежда на будущее ("Верю, что впереди много хорошего»)</b>	<b>Поддержка медицинского психолога</b>
<b>Приятельские встречи с единомышленниками</b>	<b>Групповые встречи с пациентами ВИЧ+</b>
<b>Нахождение источников вдохновения и мотивации</b>	<b>Понимание специалистами особенностей моего случая</b>
<b>Поддержка и забота членов семьи</b>	<b>Возможность делиться мыслями и переживаниями свободно</b>
<b>Личная реализация через творчество или деятельность</b>	<b>Советы и консультации от опытных врачей</b>
<b>Совместные мероприятия и праздники</b>	<b>Радость от успеха ("Сегодня снова сделал правильный выбор!»)</b>
<b>Преодоление препятствий и достижение целей</b>	<b>Мотивация двигаться дальше ("Уже чувствую улучшение!»)</b>

<b>Восприятие положительных моментов жизни</b>	<b>Признание успехов и собственных достижений</b>
<b>Наличие сильной внутренней силы и уверенности в себе</b>	<b>Настойчивость и целеустремлённость</b>
<b>Поддержка и внимание мед. персонала</b>	<b>Друзья и коллеги по интересам</b>
<b>Радость маленьких побед и достижений</b>	<b>Творчество и личные увлечения</b>
<b>Возможность помогать другим</b>	<b>Проявление благодарности за успехи и победы</b>



### Притча «Медведь в клетке»

Однажды городскому зоопарку подарили маленького медведя. Его поселили в маленькую тесную клетку, где он мог сделать всего два шага вперёд и назад. Так прошло много лет. За это время малыш вырос, превратился в большого сильного зверя. Несмотря на своё физическое развитие, бедняга продолжал жить в той самой маленькой клетке, привыкнув к ограниченному пространству.

Прошли годы, наконец, администрация зоопарка решила исправить ошибку прошлого. Для взрослого медведя построили огромный просторный вольер, соответствующий его размерам и потребностям. Люди радовались, предвкушая, как велика будет свобода движения и радость животного.

Однако произошло нечто неожиданное. Когда двери старой клетки открылись, большой медведь вышел наружу и... продолжил двигаться ровно теми же маленькими шажочками, какими ходил всю свою жизнь. Вместо радости свободы он оставался привязанным к своему прежнему узкому жизненному пространству.

Люди смотрели на него с жалостью и понимали: настоящая клетка давно перестала существовать физически. Единственным барьером оставались внутренние рамки, созданные самим медведем.

### Вопросы для размышления

1. Какая «тесная клетка» из вашего прошлого (старые правила, страх, убеждение) до сих пор диктует вам, как жить, даже если внешние обстоятельства уже изменились?
2. В какой сфере жизни вы, как тот медведь, делаете лишь «два шага», хотя на самом деле у вас есть целый «вольер» возможностей? Что вас сдерживает?
3. Каким будет ваш первый «третий шаг» — небольшое, но реальное действие за пределы привычной схемы, которое вы можете сделать на этой неделе?

### Выводы по притче

- Главная клетка — всегда в нашей голове. Самые прочные ограничения — это не внешние барьеры, а наши собственные убеждения в том, что мы «не можем», «не должны» или «не имеем права».
- Свобода — это осознанный выбор. Чтобы быть по-настоящему свободным, нужно не просто оказаться в новых условиях, а осмелиться увидеть и пересмотреть внутренние правила, которые мы сами себе установили.
- Привычка — вторая натура, но ее можно изменить. Паттерны поведения, сформированные в прошлом, кажутся единственно возможными. Но первый, самый трудный шаг за их пределы, запускает процесс настоящих перемен.

Пример протокола работы по технике «Айсберг» с конкретным случаем.

Пациент: Мужчина, 32 года

**Запрос:** Невозможность сообщить партнерше о ВИЧ-статусе. Острое тревожное состояние: бессонница, тревога, учащенное сердцебиение при мыслях о признании.

**Цель сессии:** Снизить остроту тревожной симптоматики и сместить фокус с проблемы «как сказать» на внутренние барьеры «что мне мешает».

Ход сессии:

**1. Этап** — Актуализация и «разморозка» проблемы

- Психолог: «Давайте локализуем Ваше состояние. Опишите, что происходит с телом и эмоциями в тот момент, когда Вы просто представляете себе разговор о статусе».
- Пациент: (описывает ком в горле, учащенное сердцебиение, страх, мысли «это конец»).
- Психолог: Фиксирует это как «верхушку айсберга» — видимые симптомы и поведение (избегание разговора).

**2. Этап** — Исследование «подводной части» (работа с Айсбергом)

Психолог вместе с пациентом последовательно заполняет уровни:

- Эмоции (под поверхностью): Страх, вина, стыд, паника.
- Мысли / Установки: «Она меня бросит», «Я ее обманываю», «Я плохой человек», «Любовь закончится».
- Глубинные убеждения / Я-концепция (основание айсберга): «Я не заслуживаю любви и принятия», «Я опасен для близких», «Быть отвергнутым = не выжить».

**3. Этап** — Рефрейминг и смещение ракурса

- Психолог: «Давайте посмотрим на эту ситуацию под другим углом. Ваша бессонница и учащенное сердцебиение — это не враги. Что, если это ваша психика и тело так ярко сигналижат о том, как для вас важны эти отношения и как вы боитесь их разрушить? Это проявление ценности, а не только слабости».

· Инсайт пациента: «То есть, мой ужас — это на самом деле отражение того, как сильно я ее люблю? И я боюсь не самого разговора, а потерять то, что мне дорого?».

**4. Этап** — Формирование запроса на следующую сессию и поиск ресурсов

· Психолог: «Сегодня мы обнаружили важнейшую вещь — глубинный страх потери и отвержения. Согласны ли Вы, что наша следующая задача — не тренироваться в фразе «у меня ВИЧ», а найти в себе опору, чтобы выдержать потенциальный ответ партнерши? Давайте на следующей сессии сосредоточимся на поиске Ваших внутренних ресурсов для этого разговора».

· Предложение следующей сессии: «Тема следующей встречи: «Мои сильные стороны и опоры: как я переживал кризисы раньше и что во мне есть сейчас, чтобы справиться с этим».

#### **Краткие итоги сессии:**

1. Тревога и ее соматические проявления деконструированы и переведены из области неконтролируемых реакций в область понимаемых механизмов.
2. Проблема смещена с коммуникативного навыка («как сказать») на экзистенциальный уровень («что я значу и заслуживаю»).
3. Сформирован четкий запрос на следующую сессию, фокусирующийся на ресурсах, а не на дефиците.