

«ТЕРАПИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ И НАРУШЕНИЙ ПРЕДСТАРТОВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ОСНОВЕ МЕТОДА SIVAM»

Х ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

«РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»

11-12.12.2020 г. Краснодар

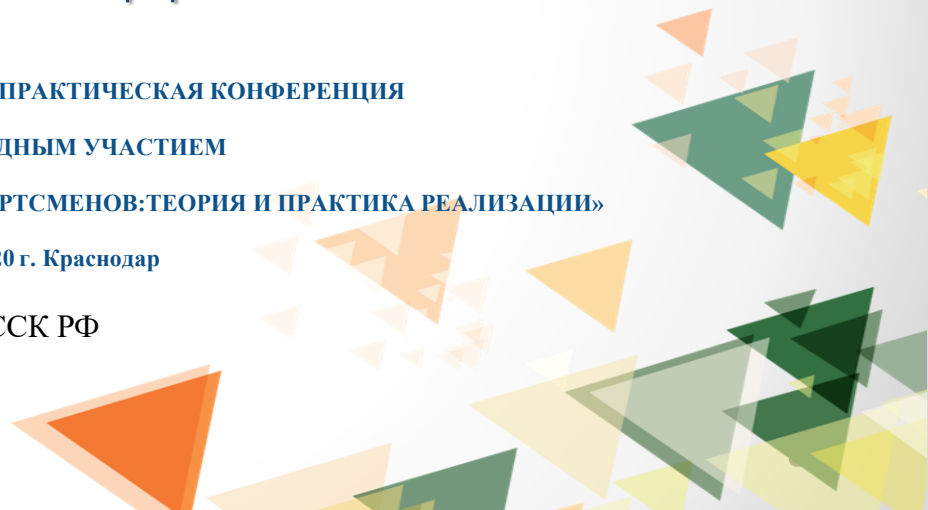
Кандидат психологических наук

Мед психолог отдела медико-психологического обеспечения ССК РФ

ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России

Сохликова Валерия Александровна

● Valeria-moskva@mail.ru





ФГБУ
ФНКЦМ
ФМБА
РОССИИ



Отмена соревнований,
перенос сроков
проведения Игр XXXII
Олимпиады в Токио
заставили каждого
спортсмена столкнуться с
неуверенностью и
беспокойством, в первую
очередь это касается,
подготовки спортсменов-
кандидатов в
Олимпийскую команду
России

valeria-moskva@mail.ru



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

Персональный опыт сопровождения спортсмена



Возраст: 27 лет;
Образование: высшее
Спортивный разряд: МСМК,
Общий спортивный стаж - 18 лет

Жалобы: трудно концентрироваться, нарастает переживания тревожности, не может заснуть, головокружение, слабость, настроение снижено.

valeria-moskva@mail.ru



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

Справка:

- Питер Левин - получил степень доктора медицины и биологической физики в Калифорнийском Университете в Беркли. Он также имеет независимую докторскую степень по психологии Международного Университета.
- Изучая стресс и травму в течение тридцати лет, он подготовил разнообразные научные и медицинские публикации, включая главу о стрессе в «Руководстве по психофизиологии», которая является одним из существенных вкладов в данной области.
- Он был консультантом в NASA во время создания космического корабля «Шаттл» и занимался обучением в больницах и соматических клиниках Европы и США, а также — в Центре «Nori Guidance» в Аризоне. Сейчас он — консультант в Центре болевой реабилитации в городе Бодлер, штат Колорадо.



Терапия травмы Питера Левина (Somatic Experience)

(Levine P. & Chitty, 1994)

Метод «**SIBAM**» описывает целостный опыт психологического переживания:

- ☐ ощущение (**S**ensation),
- ☐ образ (**I**mage),
- ☐ поведение (**B**ehavior),
- ☐ аффект (**A**ffect),
- ☐ смысл (**M**eaning).



Согласно подходу П. Левина

- психотерапевтическая работа с травмой происходит благодаря пробуждению естественной способности к саморегуляции, которая понимается как психологическая и биологическая способность человека к целенаправленной самоорганизации



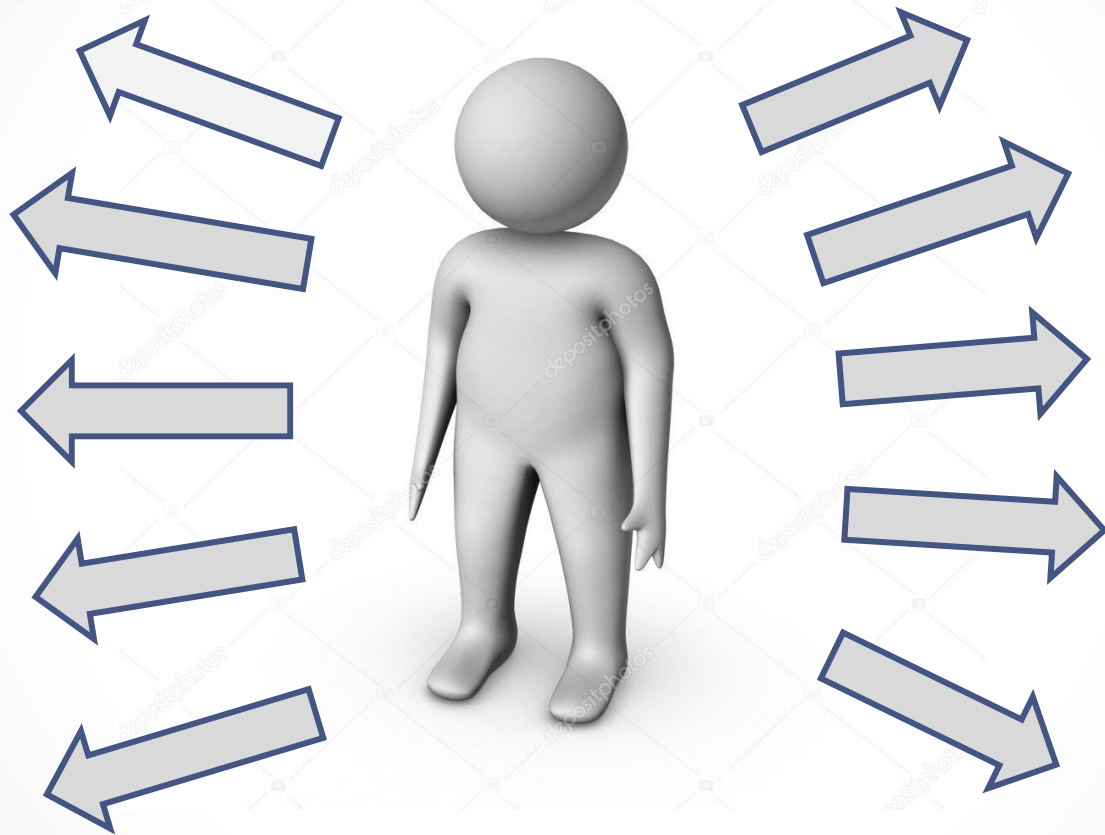
Методы диагностики:

- «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (тест Яхина-Менделевича);
- Самооценка по Дембо-Рубинштейн (модификация Прихожан);
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И.Моросановой;
- Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко);
- Методика «Чувство связанности» А. Антоновского (SOC);
- Клиническая беседа



ФГБУ
ФНКЦМ
ФМБА
РОССИИ

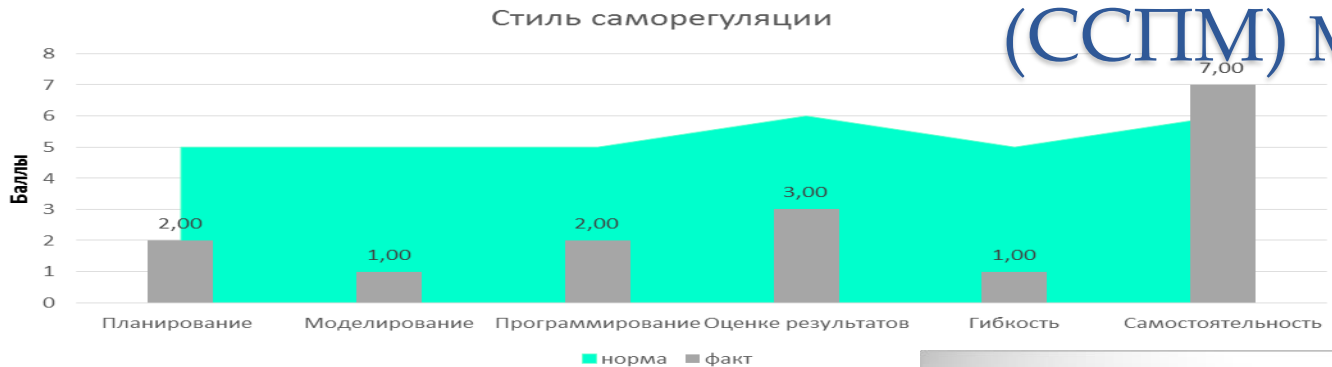
Психологические характеристики





ФГБУ
ФНИКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

Результаты диагностики: Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) Моросанова В.И.



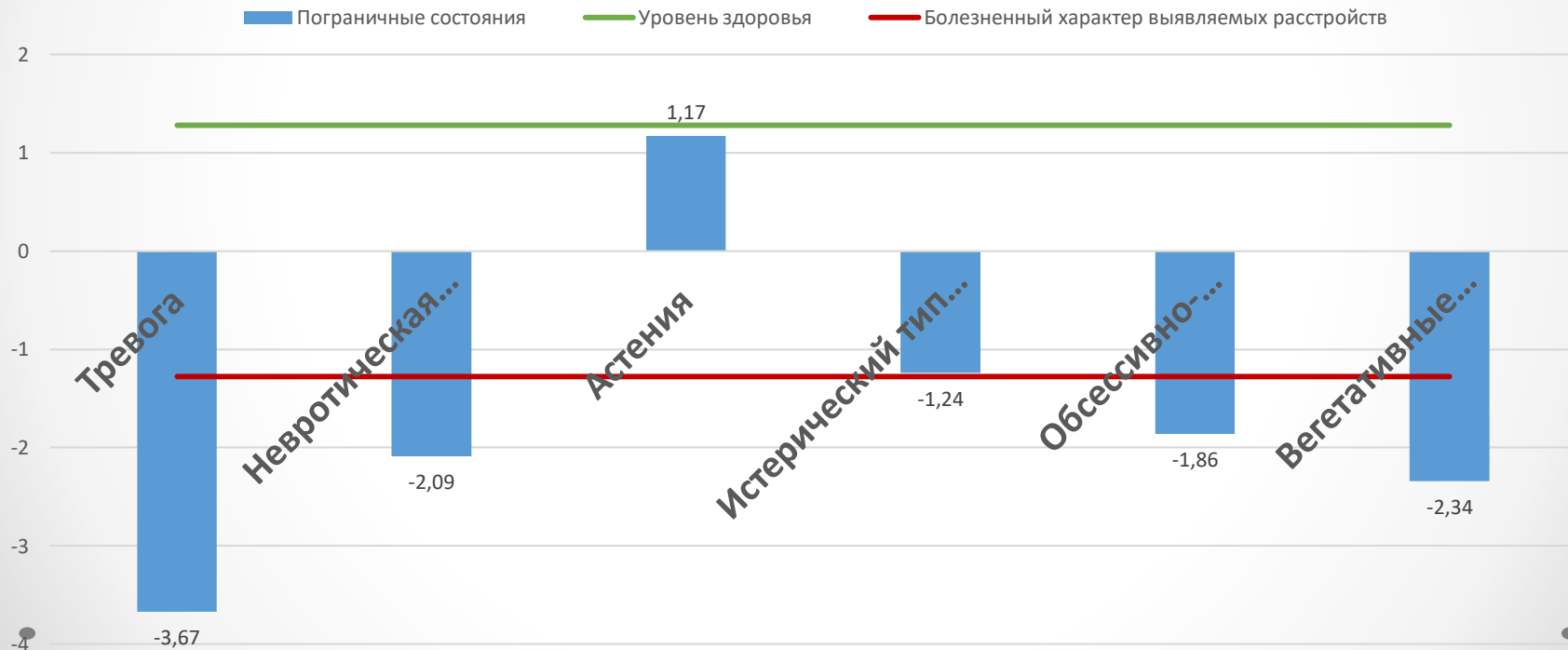
«Самооценка»
Дембо-Рубинштейн
(А.М. Прихожан)





ФГБУ
ФНКЦСМ
ФНБ
РОССИИ

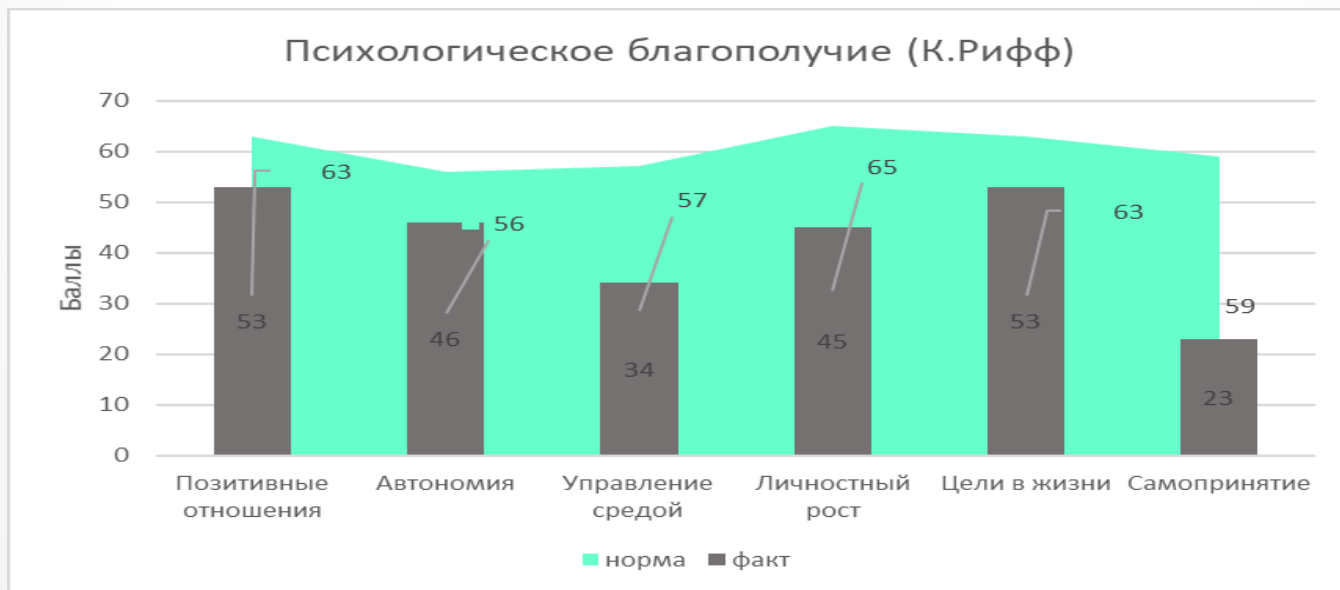
Результаты диагностики: «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» (Яхина-Менделевича)





ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

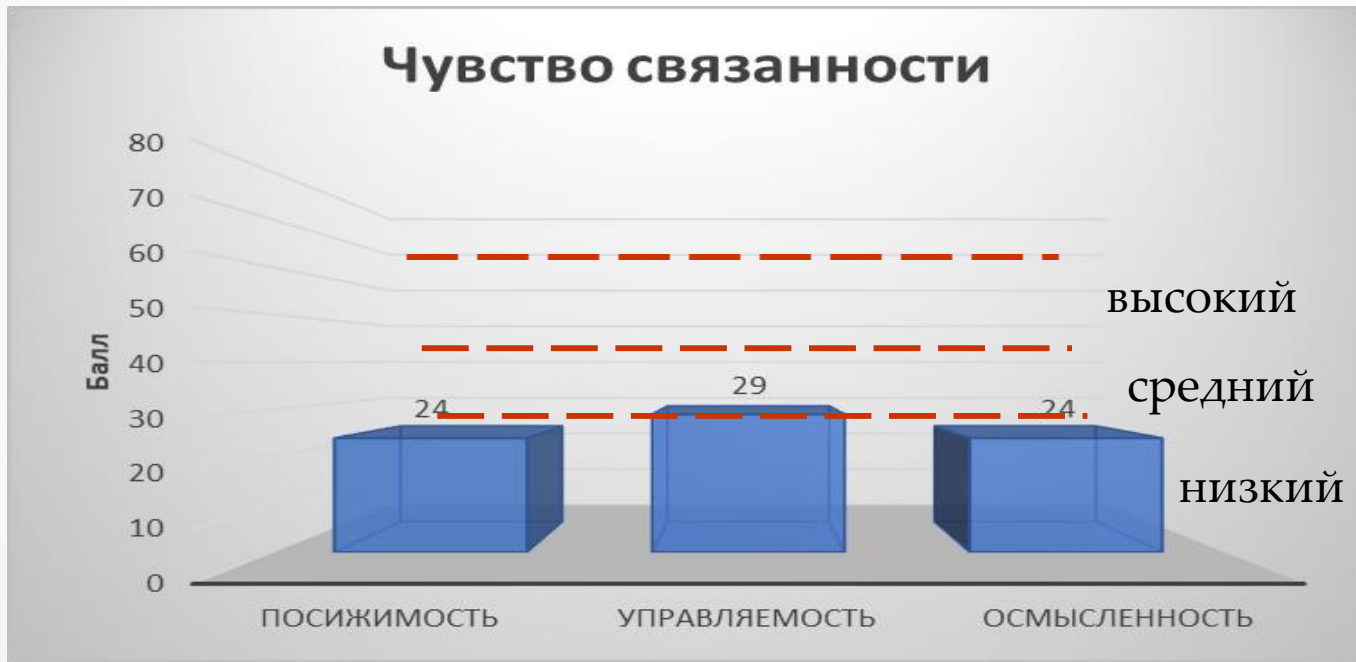
Результаты диагностики: Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)





ФГБУ
ФНКСМ
ФМБА
РОССИИ

Результаты диагностики: Методика «Чувство связанности» (SOC) А. Антоновского





ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

Ключевые этапы психологической работы со спортсменом

Этап 1

Диагностика и
настройка
контакта

Этап 2

Поиск и
работа с
ресурсами

Этап 3

Работа с
травматическими
симптомами и
психическими
переживаниями

Этап 4

Завершающий
травматические
реакции и
восстановление
саморегуляции



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

Техники заземления



- КАКИЕ ТЕХНИКИ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ВЫ?



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

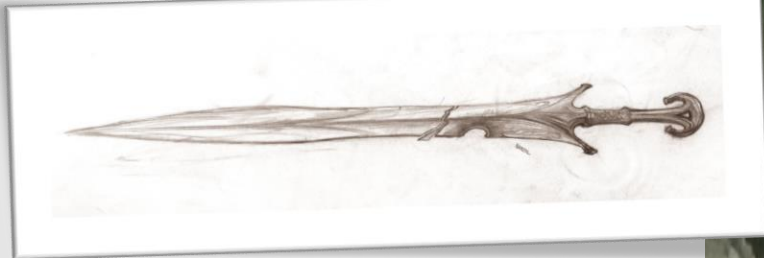
Всадник вздымающихся волн моря

Ресурсная техника «Меч»

Волшебный остров

Яблоневое имение

Страна вечной юности



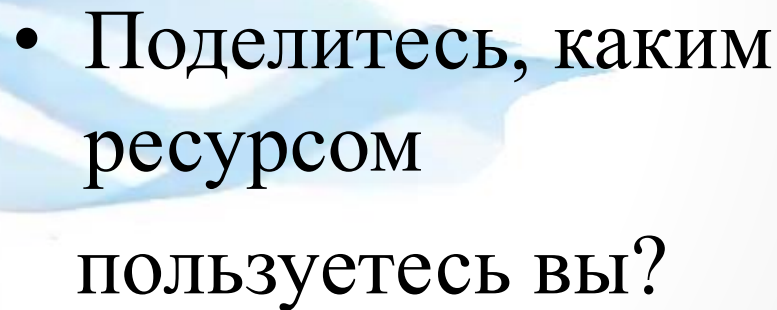
«МСТИТЕЛЬ»

*«С ним я чувствую себя
увереннее и — у меня все
получится».*





Опоры (внешний/внутренний)



16



Техники титрации



Телесное чувствование переключается от переживания «воронки травмы» к переживанию «воронки исцеления» и обратно.

Эта техника дает возможность постепенно, пошагово проживать и преодолевать травму, создавая чувство внутреннего баланса и устойчивости

valeria-moskva@mail.ru



ФГБУ
ФНКСИ
ФМБА
РОССИИ

Внутренние (личностные) ресурсы

- Положительный образ Я
- Соответствие личностных притязаний и достижений
- Наличие смысла жизни и веры в достижимость поставленных целей
- Уверенность в том, что все происходящее с тобой является следствием твоих усилий и поступков



valeria-moskva@mail.ru



ФГБУ
ФНКСМ
ФМБА
РОССИИ

Формирование соревновательного настроения

«Когда я поняла, что больше не тревожусь о прошлом и оцениваю это только как необходимый опыт в моей жизни, для меня как будто все завершилось, я отделилась от пандемии, локдауна и переживаний по отмене соревнований».

У меня появилось чувство свободы, смысла жизни и веры в достижимость поставленных целей.

Появилась хорошая уверенность в том, что все происходящее со мной во многом является следствием моих усилий и поступков».





ФГБУ
ФНКПМ
ФМБА
РОССИИ

Динамика показателей до и после психологического воздействия

"Клинический опросник" по Яхину и Менделевичу							Методика «Чувство связанности» по Антоновскому		
Шкалы	Тревога	Неврогическая депрессия	Астения	Истерический тип реагирования	Обсессивно-фобические нарушения	Вегетативные нарушения	Постижимость	Управляемость	Осмысленность
ДО	-3.67	-2.09	1.17	-1.24	-1.86	-2.34	24	29	24
ПОСЛЕ	3.93	4.24	9.3	1.56	5.24	3.77	62	58	38

"Стиль саморегуляции" по Моросановой								Самооценка по Дембо-Рубинштейн	
Шкалы	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценке результатов	Гибкость	Самостоятельность	Шкала общего уровня саморегуляции	Самооценка Уровень притязаний	
ДО	2.0	1.0	2.0	6.0	1.0	7.0	16.0	43	100
ПОСЛЕ	5.0	5.0	7.0	6.0	9.0	6.0	38.0	85	100



ФГБУ
ФНКСМ
ФМБА
РОССИИ

Перспективы

- Развитие направления соматической терапии эмоциональной травмы (СТТ) в спортивной деятельности;
- Совершенствование системы комплексной реабилитации спортсменов в условиях психологического сопровождения;
- Совершенствование профессиональных компетенций психологов и других специалистов, необходимых для организации и проведения эффективной реабилитации с применением современных технологий в спорте;
- Использование технологии в работе реабилитационных служб в период отмены и переноса главных соревнований олимпийского цикла, а также в период карантинных и ограничительных мероприятий по COVID-19.



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

1. «Пробуждение тигра
- исцеление травмы»
Питер А. Левин, Энн
Фредерик

2. *«Исцеление от
травмы. Авторская
программа, которая
вернет здоровье
вашему организму»*
Питер А. Левин

3. «Инсульт. Ключи к
выздоровлению»
Питер А. Левин



valeria-moskva@mail.ru



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ



Здоровья вам и вашим близким!

Кандидат психологических наук
Мед психолог отдела медико-психологического обеспечения ССК РФ
ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России
Сохликова Валерия Александровна
Valeria-moskva@mail.ru