

Анализ единичного случая.

Вотрин Антон, студент института психологии и педагогики
РГПУ им. Герцена, волонтер МЦ «Бехтерев».

Пример случая.

- Антон, 22 года, студент.

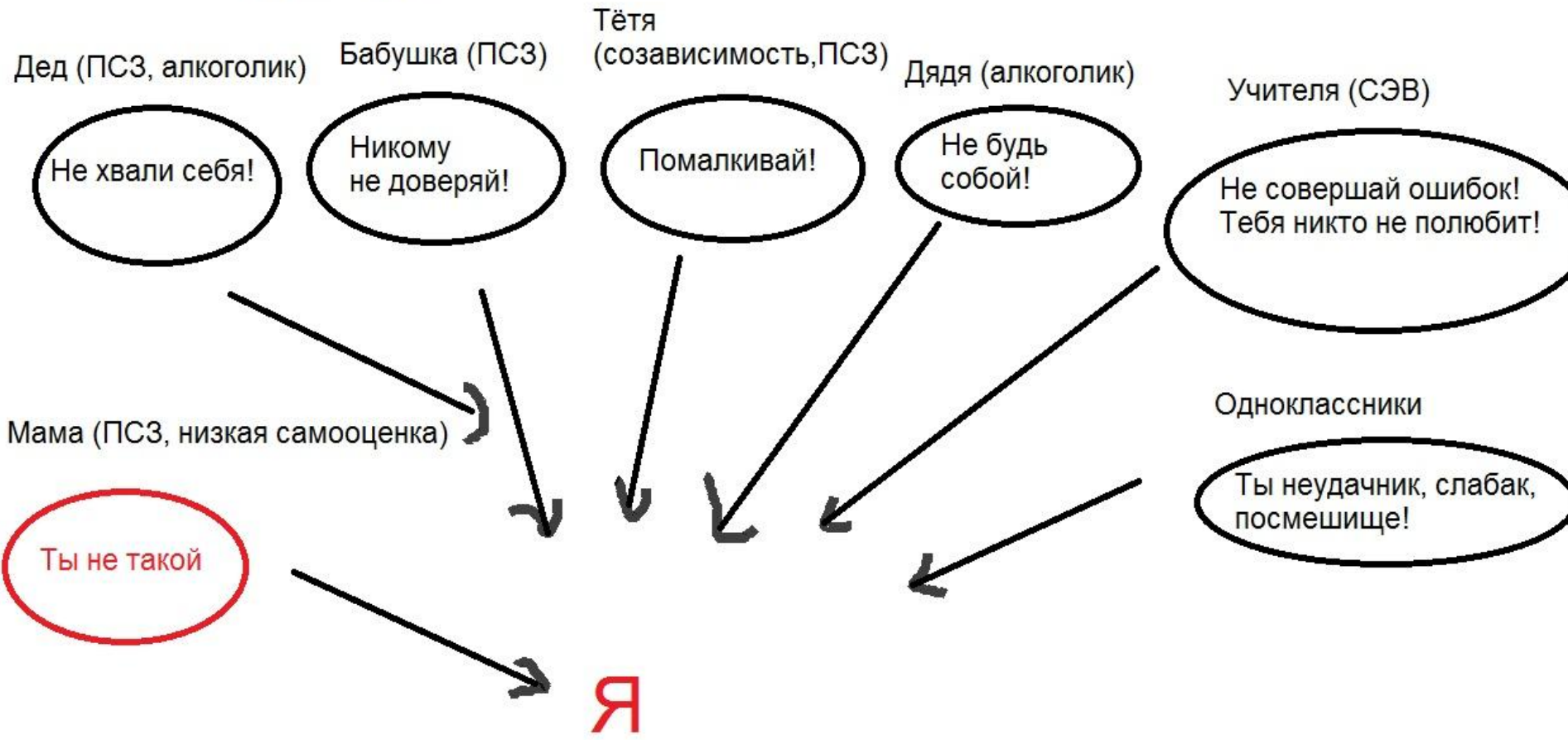
Диагноз: пограничное нервно-психическое расстройство, избегающее расстройство личности. Соматизированное расстройство.

Первичные жалобы: боли в глазах, боли от очковых оправ, соматическая симптоматика различного генеза (проблемы с кожей, простатит, боли в области желчного пузыря, боли в сердце), колебания артериального давления, страхи, повышенная тревожность, гиперчувствительность, неуверенность в себе, низкая коммуникабельность. Страдает сложным близоруким астигматизмом с 10 лет.

Семейный анамнез.

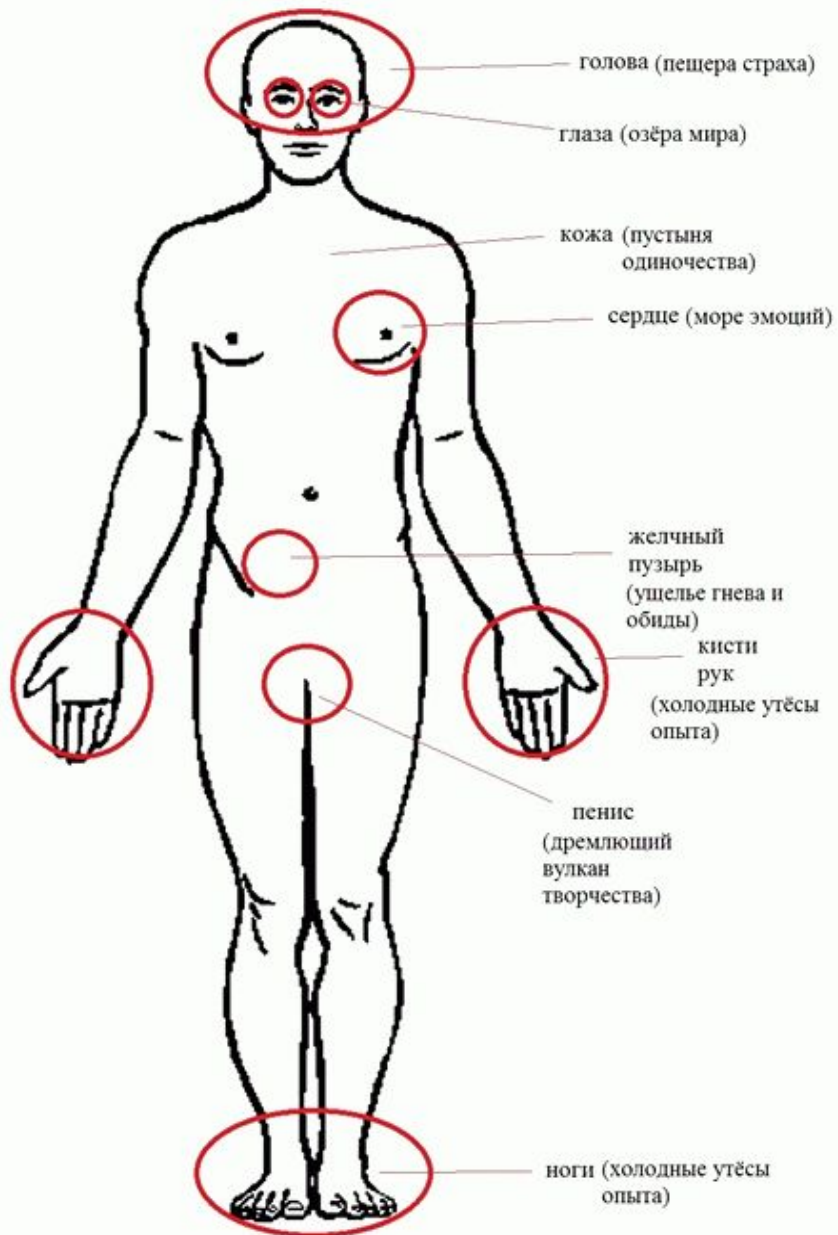
- Рос в неполной семье, воспитывался матерью-одиночкой при участии деда и бабушки.
- Отца никогда не знал. В детстве страдал заиканием, фразовая речь в 3 года.
- До 8 лет жил в Эстонии у деда с бабушкой, там же посещал детский сад.
- Поступил в 1 класс эстонской школы, оказалось, что нет вида на жительство, и из школы пришлось уйти. Год находился дома один, так как все старшие родственники днём работали.
- Сам научился читать и за год прочитал много книг. В 8 лет переехал в Россию и снова пошёл в 1 класс, где адаптация прошла очень плохо.
- Из-за проблем со здоровьем в 11 классе был переведен на домашнее обучение.

Анализ значимых фигур детства: любовь либо нельзя получить вообще, либо они будут любить меня, если я буду соблюдать их правила:



Психосоматика.

- 1. Боли за глазами при зрительных, психологических и физических нагрузках. Ощущение выпирания глаз, сухость, быстрая утомляемость.
- 2. Боли при мочеиспускании (был поставлен диагноз — простатит).
- 3. Белые пятна на коже неизвестного генеза, проблемы с кожей (угри).
- 4. Хронический холецистит.
- 5. Вегето-сосудистая дистония. Холодные руки и ноги. Головные боли.
- 6. Боли в сердце в стрессовых ситуациях, при волнении.



Карта СИМПТОМОВ.

Избегающее расстройство личности (ИРЛ) или Тревожное расстройство личности (ТРЛ).

[Ц.П. Короленко]

- 1. Избегание профессиональной деятельности, связанной с частыми межличностными контактами, из-за страха критики, осуждения или отвержения. Ранимость.
 2. Нежелание иметь дело с людьми без уверенности в том, что вы им приятны. Отсутствие близких друзей.
 3. Проявление сдержанности в завязывании новых близких отношений из страха стыда, отказа или насмешек, возникающего по причине низкой самооценки
 4. Озабоченность возможной критикой или неприятием во время общения.
 5. Сдержанность при новых знакомствах из-за чувства неполноценности.
 6. Мнение о себе, как о не умеющем общаться человеке с неприятной личностью или как о "второсортном" по отношению к окружающим. Страх проявить компрометирующие реакции.
 7. Частое нежелание брать на себя риски или заниматься новой деятельностью, потому что это может привести к неловкой ситуации. Постоянное преувеличение трудностей.

Симптомы ИРЛ:

- Гиперчувствительность к критике или отказам
- Самоизоляция от общества
- Крайняя степень застенчивости в социальных ситуациях, хотя есть сильное желание близких взаимоотношений
- Избегание межличностных взаимоотношений
- Неприязнь к физическому контакту
- Чувство неполноценности
- Чрезвычайно низкая самооценка
- Отвращение к себе
- Недоверие к другим людям
- Крайняя степень скромности/робости
- Избегание интимных отношений
- Легко возникающее смущение, застенчивость.
- Самокритичны к своим проблемам в отношениях с другими людьми
- Проблемы в профессиональной деятельности
- Чувство одиночества
- Чувство "второсортности" по отношению к другим людям
- Психическая или химическая зависимость



Обращение за помощью.



Психотерапевтический диагноз:

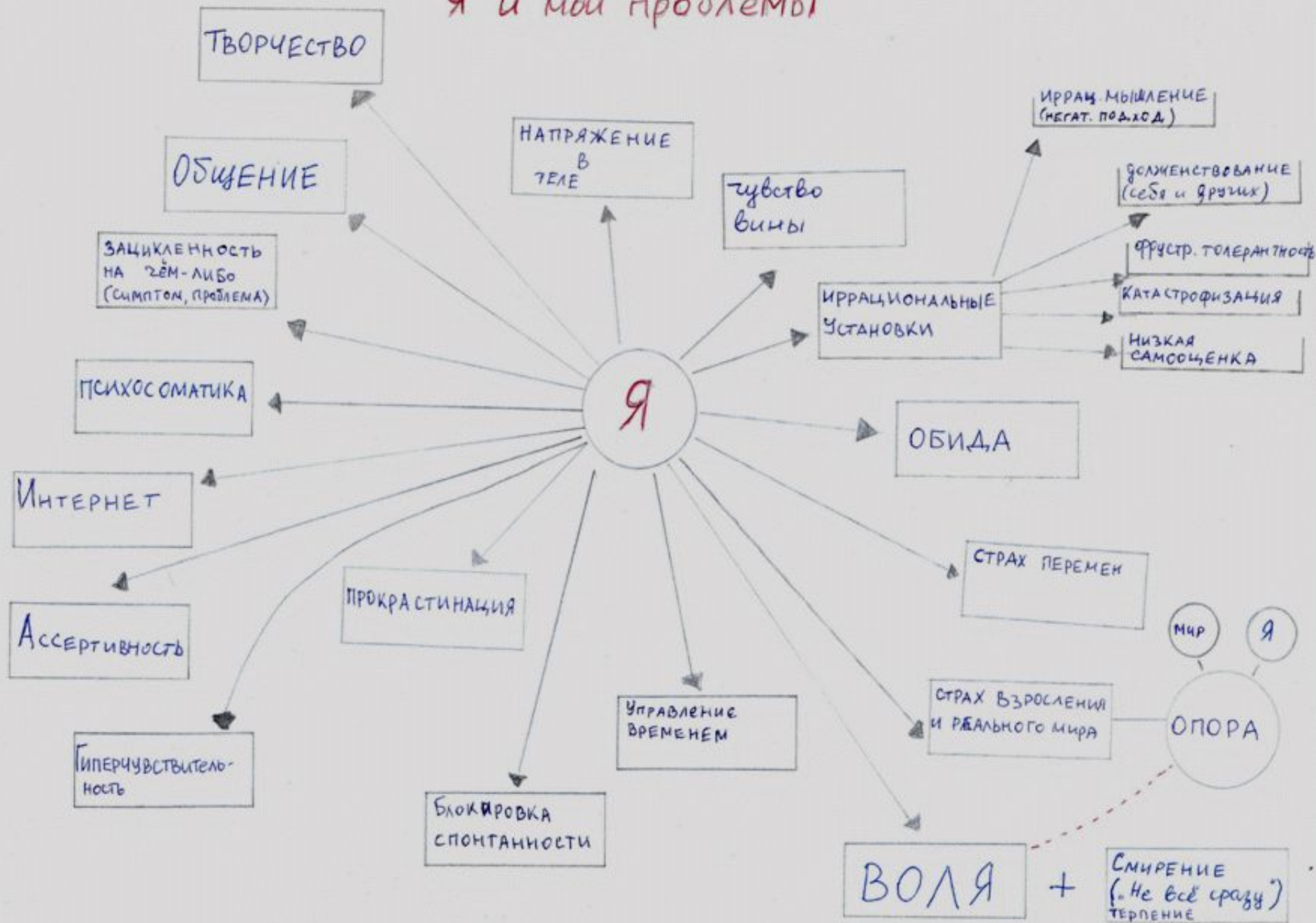
- **Психотерапевтический диагноз:**
соматизированное расстройство (F45.0).
Отмечается вторичная выгода симптома.
Аффективная сфера характеризуется следующими доминирующими аффектами: обида на мать, одноклассников, страх взросления, страх перемен, сильное чувство вины. Слабое Я, наличие множества иррациональных установок.
Гиперчувствительность.



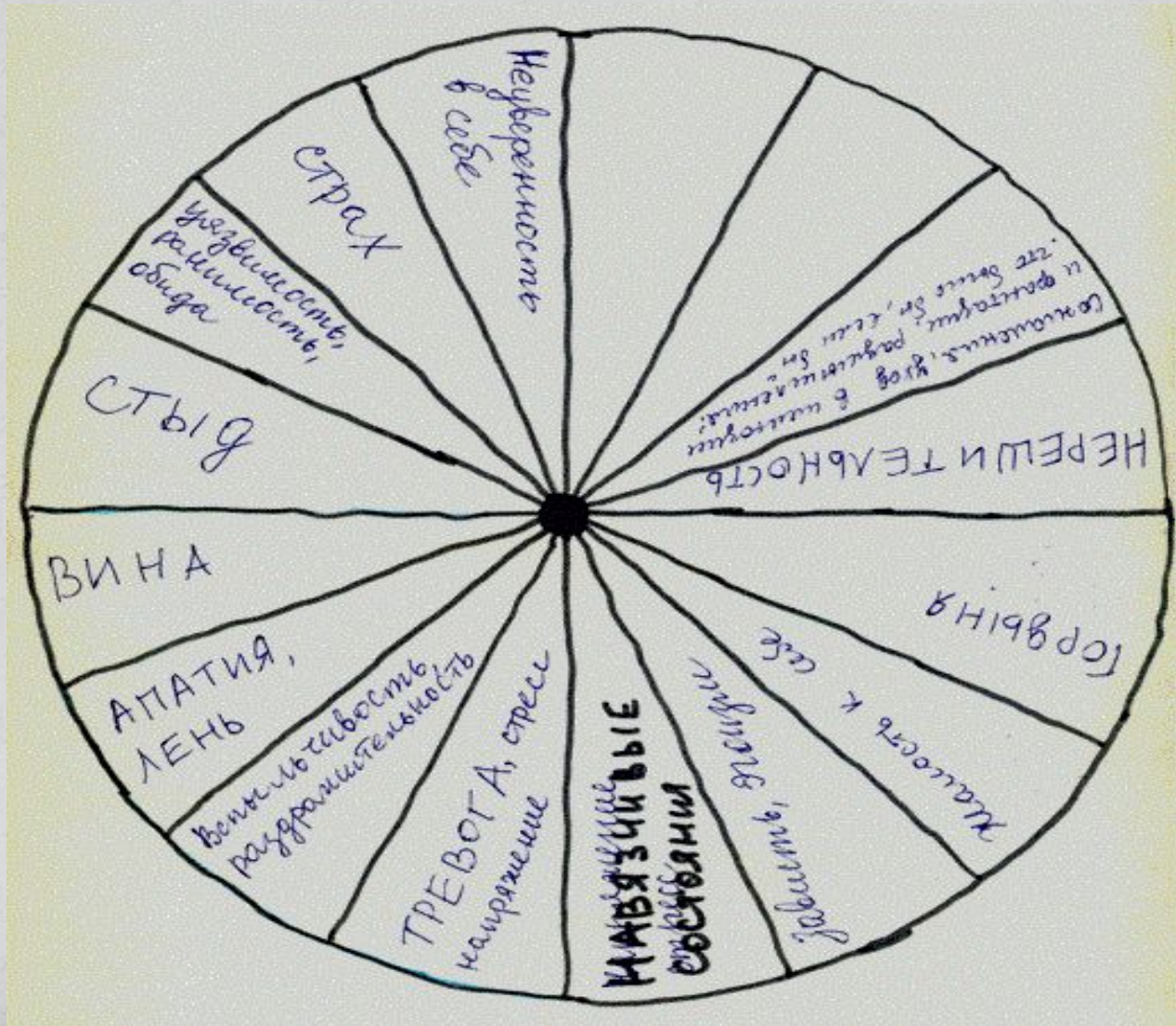
Техники:

- 1. Дневник (самоанализ).
- 2. Дневник чувств. Анализ автоматических мыслей.
- 3. Совладающие карточки.
- 4. Клинические ролевые игры. (Т-группы, психодрама, неделя на отделении психопрофилактики)
- 5. Релаксация, медитация.
- 6. Планирование.
- 7. Написание психосинтетической автобиографии.
- 8. Арт-анализ.
- 9. Методика «Карта ума».
- 10. Работа с иррациональными установками, тест Эллиса.
- 11. Работа с эмоциональной сферой (упражнения «50 обид», «10 примеров стыда», «10 примеров жалости к себе», «10 примеров гнева», «10 примеров чувства вины»).
- 12. Упражнения «10 примеров помощи Другому», «10 примеров попросить о помощи».
- 13. Библиотерапия — чтение рассказов, позитивный взгляд на симптомы.
- 14. Тренировка уверенного поведения в виде выступлений.

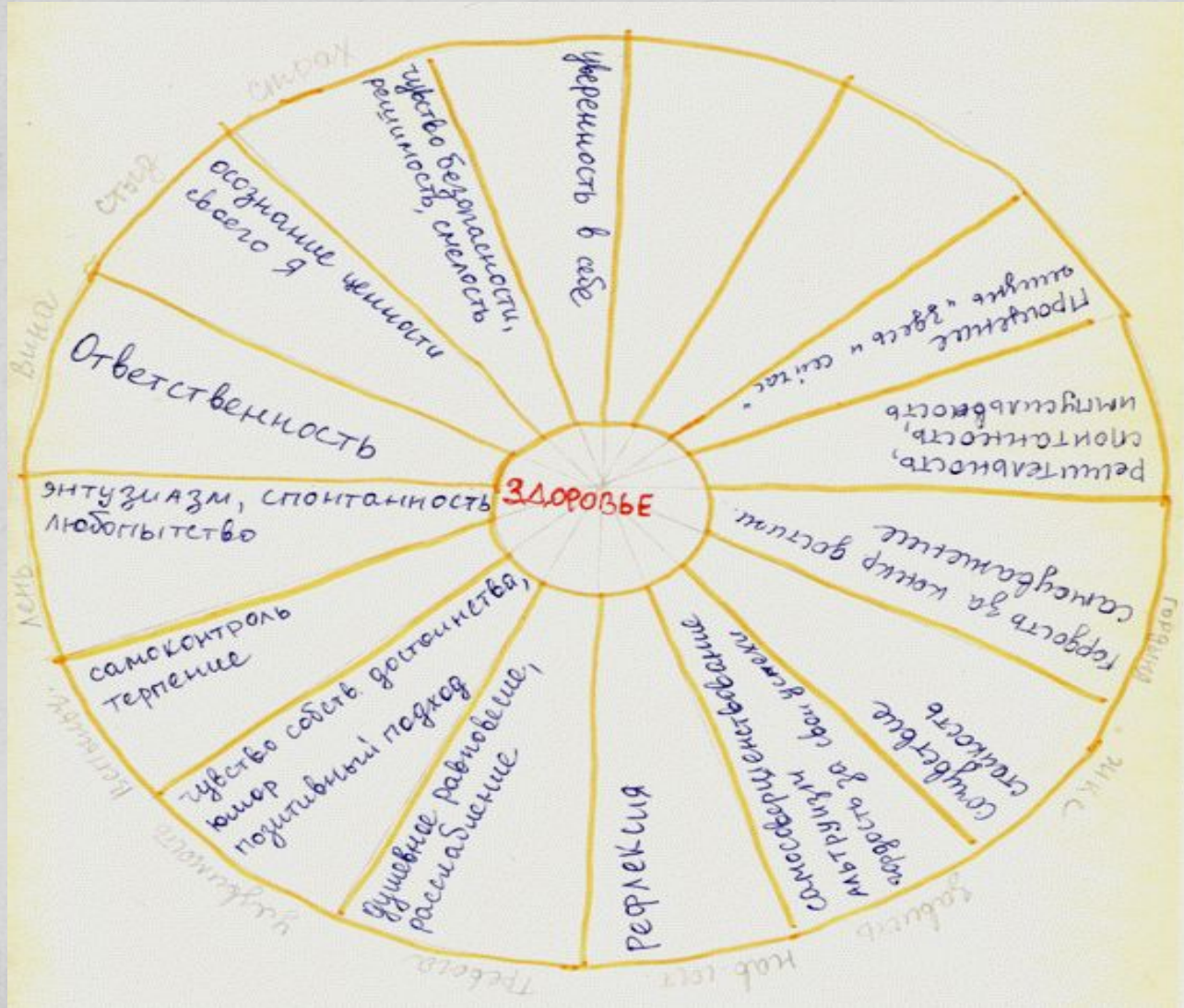
Я и мои проблемы



Тарелка дефектов.



Тарелка здоровья.



Дневник автоматических мыслей.

Ситуация	Мысли	Действия
Подготовка презентации	Я не справлюсь.	Ничего не делаю
Встреча с матерью	Я не вынесу её неодобрения.	Скрываю свои чувства, напрягаюсь.
Продавец в магазине нагрубил	Я сделал что-то не так. Я неудачник.	Долго думаю об этом.
Нужно попросить помощи у научного руководителя	Мне откажут	Ничего не делаю.
Самораскрытие в группе	Они подумают, что я неудачник и больной.	Молчу, сильно напрягаюсь.
Покупка новой оправы	Мне станет плохо	Сильно напрягаюсь, ничего не делаю.

Работа с иррациональными установками, убеждениями.

Критика со стороны матери, учителей, одноклассников.



Глубинное убеждение – «Я неудачник. Я ни на что не способен.»



Правила – «Я не должен совершать ошибок. Я должен всё делать на отлично.»



Ситуация – «Ответить на лекции».



Автоматическая мысль – «Я окажусь в неловкой ситуации». «Я могу ошибиться».



Эмоция – «Тревога». «Волнение»



Поведение – ничего не делаю. Молчу.

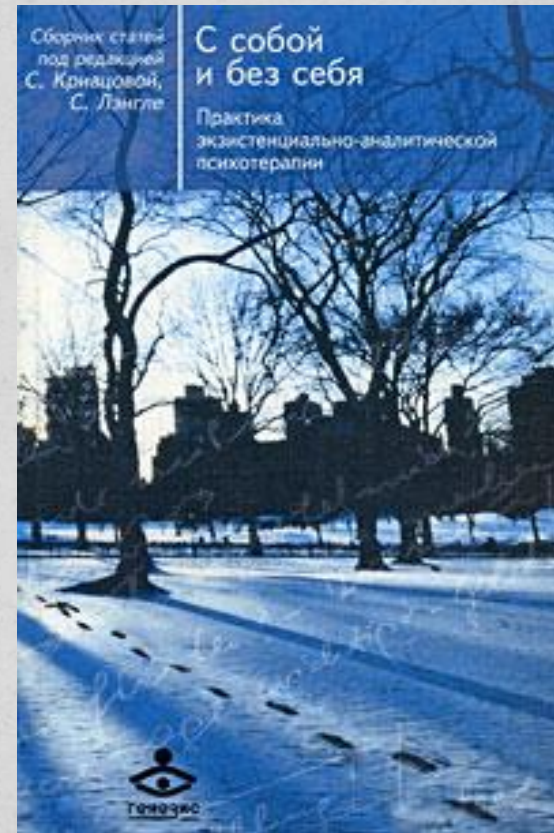
Психодрама



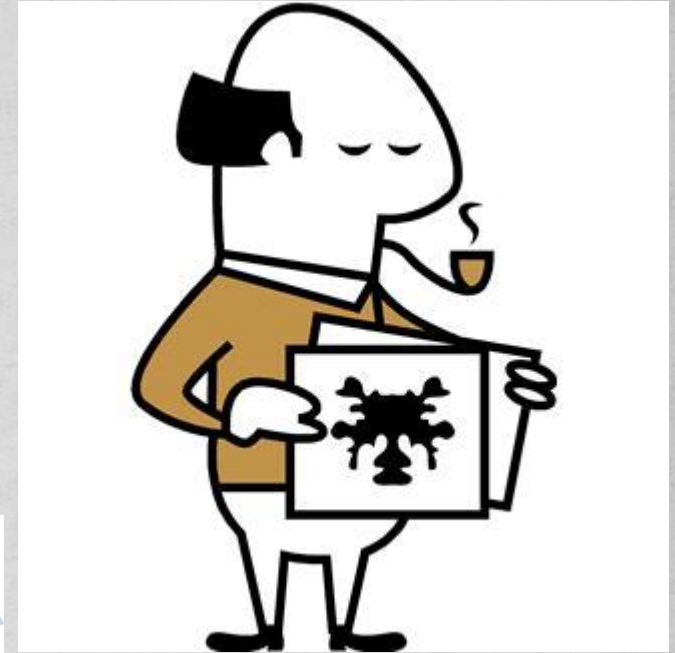
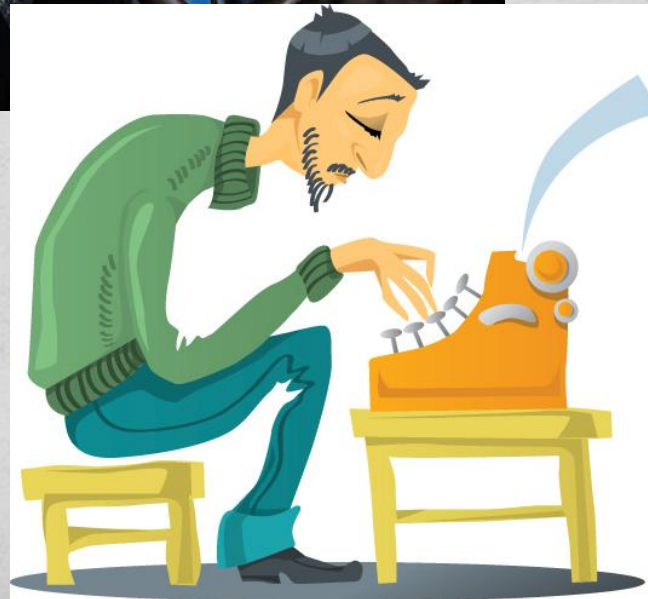
Неделя на отделении реабилитации наркозависимых



Библиотерапия и литература для самоанализа и саморазвития.



Самореализация. Тренировка уверенного поведения.



Уменьшение симптоматики.



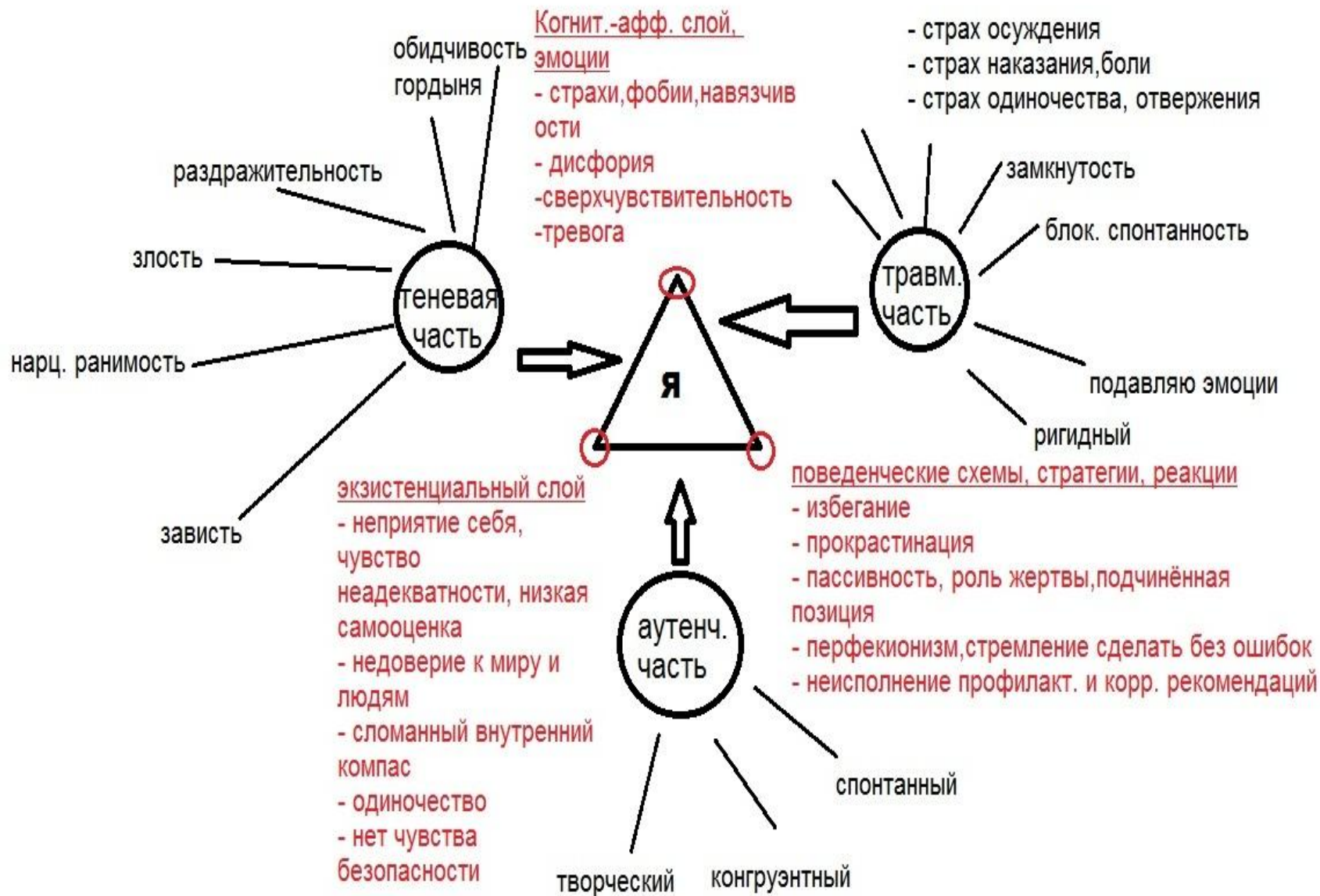
Рецидив.

- Синдром раздраженного кишечника.
- Снижение уверенности, повышение тревоги, напряжение.



Внутренние причины рецидива:

- *Недоработка старых проблем.*
- *Биологический уровень: наследственная отягощенность, сверхчувствительность к раздражителям, астенизация – слабое физ. состояние, проблемы с желудком.*
- *Слабое Эго: неумение справляться с трудностями*
- *Жесткое суперэго (функция морали) перфекционизм; страх ошибки.*
- *Когнитивный уровень: ошибки мышления;*
- *Духовный уровень: нарциссические проблемы (сверхчувствительность); деструктивные аффекты (вина, обида).*
- *Резкое изменение жизненных обстоятельств – волонтерство, учёба.*
- *Фрустрация (облом, неадекватное переживание неудачи или несоответствие желаемого и действительного, в том числе реального и идеального образа «Я»)*
- *Экзистенциальные факторы: моменты выбора, неприятие себя.*
- *Заниженная самооценка и повышенная самокритичность, комплекс неполноценности, падение самоуважения.*



Значение симптома:



- Боюсь «сесть в лужу», «наложить в штаны».
- Страх ошибки и осуждения.

Лечение:



- 1) Психотерапия
- 2) Самоанализ (письменный)
- 3) Снижение нагрузок и отдых
- 4) Чтение вдохновляющей литературы
- 5) Нахождение персональной позиции (ради чего?)
- 6) Обращение за помощью
- 7) Молитва, медитация
- 8) Переключение деятельности
- 9) Чёткое планирование и режим дня

Принятие себя.

