

ПСИХОСОМАТИКА НЕВРОЗА



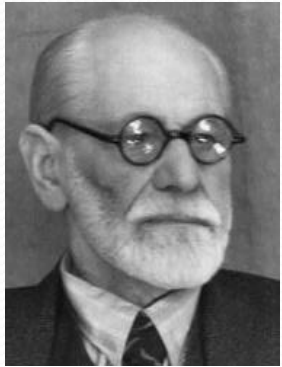
Интегральный подход к
диагностике и лечению

Симптомы невроза

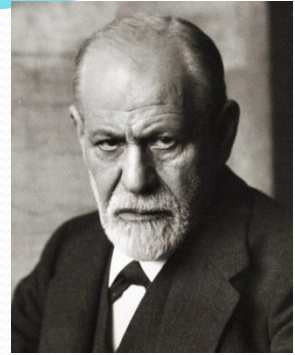
Невроз - собирательное название для группы функциональных психических расстройств имеющих тенденцию к затяжному течению.

- Неудовлетворенность жизнью
- Эмоциональная нестабильность, тревожность
- Нерешительность , проблемы в общении
- Неадекватность самооценки
- Фобии, страхи, панические атаки
- Противоречивость ценностей, желаний
- Раздражительность, обидчивость
- Утомляемость , расстройство сна
- Боли в области сердца, головы, живота,
- Потемнение в глазах, головокружение
- Расстройство координации, ВСД
- Нарушение аппетита, переедание, недоедание
- Колебания давления, потливость, сердцебиение
- Проблема с либидо

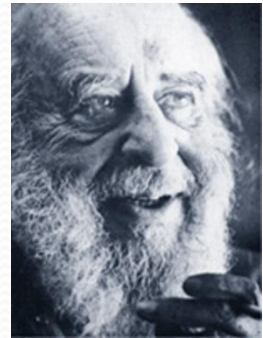
Теории невроза



З.Фрейд: Невроз - конфликт между требованиями ИНСТИНКТА и внутренним сопротивлением СОЗНАНИЯ против него.



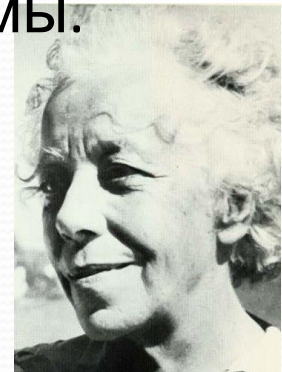
И.П.Павлов: Невроз - перевозбуждение, утомление НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.



П.К.Анохин: Невроз - несовпадение между намеченной ЦЕЛЬЮ и РЕЗУЛЬТАТОМ действия конфликт между ХОЧУ и НАДО (2 системы).



Карен Хорни: Невроз – это неконструктивно разрешаемое противоречие между ЛИЧНОСТЬЮ и РЕАЛЬНОСТЬЮ на бессознательном уровне, нарушение отношения к себе и другим людям.



5 уровней невроза по Ф. Перлзу



1. Клише - уровень фальшивых отношений, игр, ролей, манипуляций. Отказ от реализации своего «Я», поступки согласно ожиданиям окружающих.

2. Фобическая стадия. Осознание вранья, но не способность увидеть нормальные последствия.



3. Тупик. Не в состоянии поддерживать фальшивые отношения, но не может преодолеть страх. Чувство пустоты бытия.

Ловушка потерянности. Нет

4. Имплотия. Горькие слезы, запои, отвращение к себе. Страх смерти или ощущение отсутствия жизни.



Если нет помощи - м б суицид, сумасшествие. Или - дауншифтинг.

5 уровней невроза по Ф. Перлзу

5. **Эксплозия (взрыв)** - если помощь выздоровление. Глубокое и интенсивное эмоциональное переживание, приносит облегчение и позволяет сформироваться аутентичной



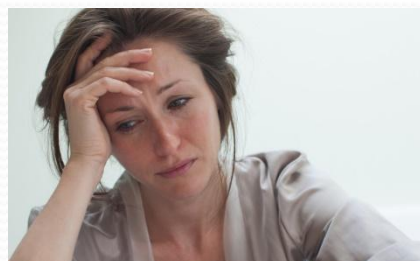
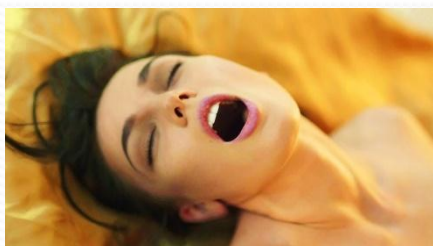
Перлз: 4 типа эксплозии: личности, к жизни и выражению эмоций.

радость,



в,

оргазм,



скорбь.

Интегральное нейропрограммирование (ИНП)



ИНП – целостная система концепций, моделей, методов, психотехнологий и конкретных методик, созданных для целенаправленного решения психологических проблем и задач человека на всех стадиях его жизни.

Создавалась **Сергеем Ковалевым** первоначально как развитие НЛП, но потом вобрала в себя положения и методы аналитической психологии К.Юнга, гуманистической психологии и психотерапии, ТА, различных техник краткосрочной психотерапии, трансперсональной психологии и, наконец, модель интегральной психологии К.Уилбера.

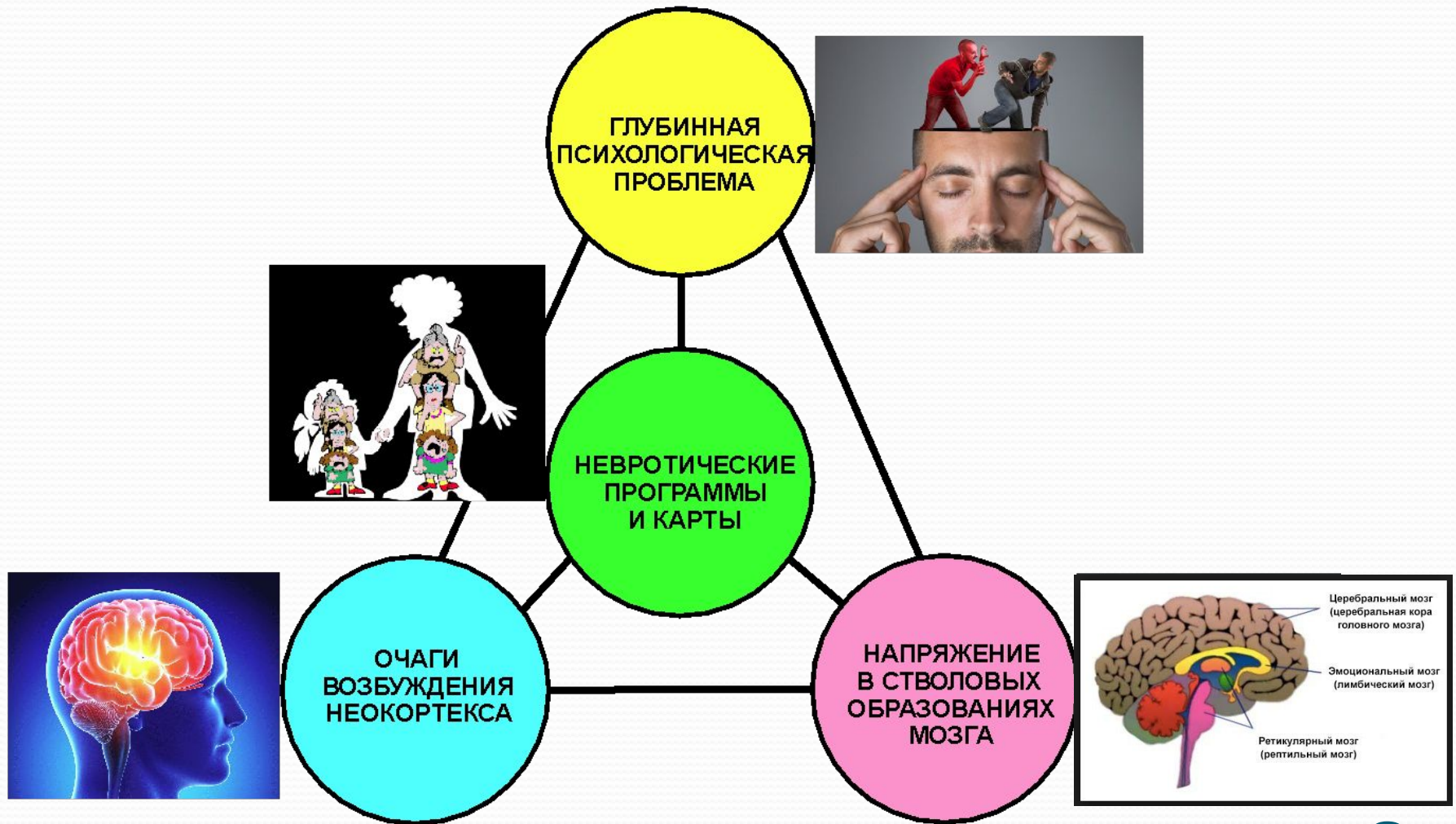
Сводная таблица ИНП

Все направления работы с человеком		Все стадии жизни	
Работа с психосоматикой	Собственно психотерапия	Досоциальная (адаптация к жизнедеятельности)	Социальная (социализация в системе общественных отношений)
Личностный рост и развитие	Психологическое консультирование	Транссоциальная (трансперсонализация бытия)	Постсоциальная (экзистенциализация жизни)
Все коды репрезентации		Все уровни психотерапии	
Неврологический	Психосемантический	Инструментальная (проблемы адаптации)	Интенциональная (цели социализации)
Символический	Пространственный	Трансцендентная (реальности трансперсонализации)	Экзистенциально-смысловая (направления экзистенциализации)

Модель невроза в ИНП

1. **Н** - болезнетворный способ адаптации к неразрешенной проблеме.
2. **Н** - не эмоциональное, а комплексное функциональное расстройство. Эмоциональное – только верхушка айсберга.
3. **Н** - вторичная фрустрация, возникающая в результате невозможности удовлетворить потребность. Хочу, но не могу.
4. **Н** вызывает патологические очаги возбуждения, приводит к истощению в ЦНС и ПНС.
5. **Н** приводит к застойным напряжениям в гипоталамусе, лимбической системе.
6. **Н** поддерживается программами психики: установками, картами реальности, интроектами, привычными сценариями.

Треугольник невроза



3 ОСНОВНЫХ ВИДА НЕВРОЗА

- **Неврастения (Астенический невроз).**

«Хочу, но не могу». Нервная слабость. Хроническая или острая перегрузка эмоциональная или когнитивная в **неокортексе**, возникающая в результате не решаемой на сознательном уровне **глубинной проблемы** и поддерживаемая фоновым возбуждением в **ретикулярном мозге**.

- **Истерия (Истерический невроз).**

«Хочу, но не дают». Истерик может подсознательно имитировать на публику любое заболевание - параличи, слепоту, глухоту, беременность. Нерешаемая **глубинная проблема** подключает очаги возбуждения в **неокортексе** и избыточное напряжение **ретикулярного мозга**.

- **Невроз навязчивых состояний.**

«Хочу, но нельзя». Повышенная тревожность, мнительность, навязчивые мысли, страхи. Хроническое перевозбуждение **ретикулярного мозга**, реагирующего на предполагаемую угрозу для жизни. Сопутствует напряжение **неокортекса**, пытающегося решить исходную **глубинную проблему**. Поддерживается **гипоталамусом**.

- **Сопровождаются:** фоновыми напряжениями в **лимбике**, соответствующими **картами реальности и программами**

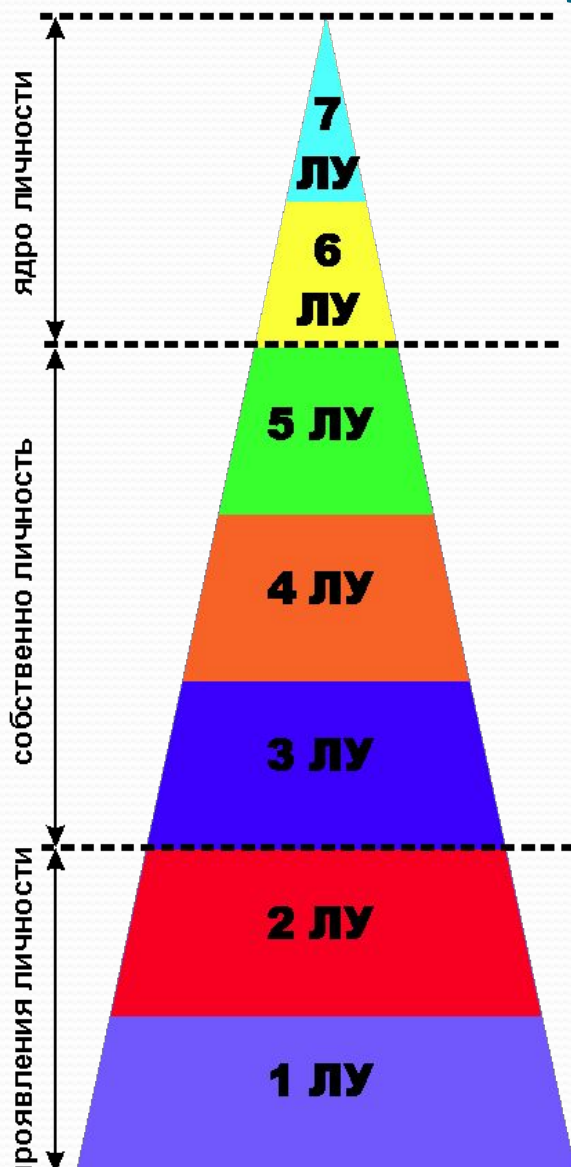
Диагностика невроза

1. **Суть проблемы (невроза).** Что в тебе не так?
2. **Признаки проблемы.** Как и где это проявляется в душе и теле?
3. **Условия возникновения проблемы.**
 - **Когда?** Что можно там оставить, какой опыт ценен?
 - **В связи с чем?** Что мешало жить (ситуации, люди, объекты)?
 - **Был ли ЭТРОП?** (эмоциональный травматический опыт переживания)
 - **Характер фрустрации** (что не сбылось?)
4. **Утраты.** Что потеряно в результате невроза?
5. **Ресурсы.** Чего не хватило для решения проблемы?
6. **Ограничения.** Что мешало решить ее раньше?
7. **Мотивация.** Почему хочешь (не хочешь) ее решить?
8. **Результат.** Что хочешь получить вместо проблемы?
9. **Условия.** Что надо для достижения результата (поведение, состояния, убеждения)?

Модули психотерапии невроза

1. **Диагностика невроза.** (Модуль АНС)
2. **Создание предварительной готовности к изменению.**
3. **Разрядка очагов патологического возбуждения** (в мозгу, теле, работа с телесными метафорами).
4. **Оптимизация СЕС** (пространства Самостоятельных Единиц Сознания, субличностей, ЭГО-состояний).
5. **Устранение энергетических блокад и ресурсирование изменений.**
6. **Оптимизация прошлого и обеспечение будущего** (Ресурсирование прошлого, превращение проблемы в решение, Линия Времени)
7. **Оптимизация Образов Себя** (Работа с негативными и позитивными образами, создание нового Образа Здорового Себя, аттракторов своего желаемого состояния)
8. **Расчистка Поля Сознания** (Работа с убеждениями, изменение ценностей и смыслов).
9. **Формирование нового замысла жизни** (Зачистка старой жизни, внедрение нового замысла).

Логические уровни



7 ЛУ. Уровень проекции абсолюта.

6 ЛУ. Уровень самоидентификации .
«Кто я такой?», «Что есть все?», «В чем смысл жизни?»
Уровень самопознания.

5 ЛУ. Уровень парадигмы и мировоззрения .
«Каков мир?», «Каково мое место в мире?» .
Уровень абстрагирования и обобщения. .

4 ЛУ. Уровень верований, ценностей, убеждений.
«Почему?», «Зачем?» .
Уровень обобщения опыта, локального моделирования
реальности и творческого конструирования.

3 ЛУ. Уровень навыков, способностей, стратегий.
«Как?», «Каким образом?»
Уровень рецептурного обобщения опыта.

2 ЛУ. Уровень поведения .
«Что происходит?», «Что делать?» .
Уровень наблюдаемого опыта и отреагирования

1 ЛУ. Уровень окружения .
«Что?», «Где?», «Когда?» .
Уровень восприятия как такового.

Контакты:

- <https://vk.com/id136121348>
- <https://www.facebook.com/profile.php?id=100001487760418>

Группа «ТОЧКА СБОРКИ»:

- <https://vk.com/club142052113>
- <https://www.facebook.com/groups/721162838074807/>
- Тел: + 7 (921) 320-54-32
- Skype: victor.waldman
- Instagram: valdmanviktor

