

# ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ В КОНТЕКСТЕ ЗАВИСИМЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ

*Усова Наталия Владимировна*

*к.псих.наук, доцент СГТУ им. Ю.А. Гагарина*

Психологические нарушения проявляются в патологическом изменении эмоциональных реакций больного зависимостью человека, особенно в период его трезвости: чрезвычайная тревожность, эмоциональная неустойчивость, дисфория, депрессия, временами – необоснованная эйфория, сменяющие друг друга через короткие промежутки времени и вне зависимости от внешних обстоятельств. Очень часто наблюдается стойкая бессонница. Также имеют место астения, крайняя рассеянность, ухудшение памяти. К психологическим нарушениям следует отнести и поиск оправдания для возобновления употребления, характерные искажения мышления, патологическое использование психологических защит в общении с людьми, которые пытаются говорить с больными об их злоупотреблении алкоголем/наркотиком и многое другое.



**В СЕМЬЕ ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА  
СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ЧЛЕН СЕМЬИ.**

Арт-терапевтическая техника работы с человеком, в основе которой лежит идея создания рисунка с помощью нейрографической линии и трех фигур (круг, квадрат, треугольник). Рисунок отражает жизненную ситуацию человека, которая вызывает у него трудности в ее решении. Процесс рисования происходит в определенной последовательности, отраженной в Базовом алгоритме нейрографики. Соблюдение всех шагов Базового алгоритма позволяет человеку произвести на рисунке процесс трансформации своей трудно решаемой жизненной задачи и найти новые способы выхода из нее.

## НЕЙРОГРАФИКА



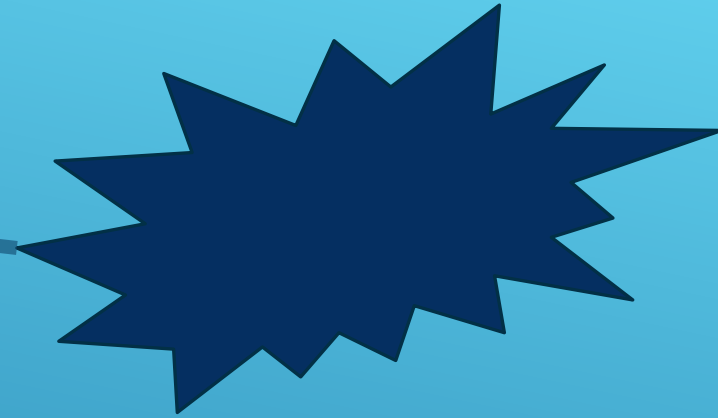


# РАБОТА НЕЙРОНОВ

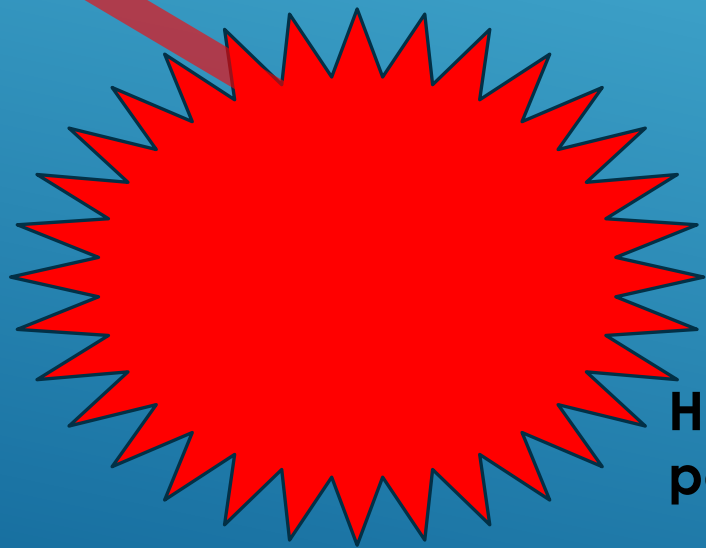
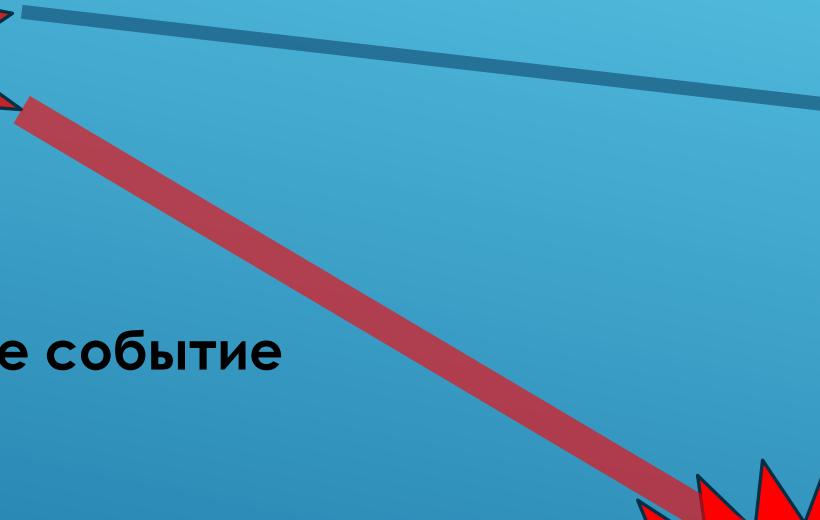




**Эмоциональное событие**



**Поведенческая реакция**

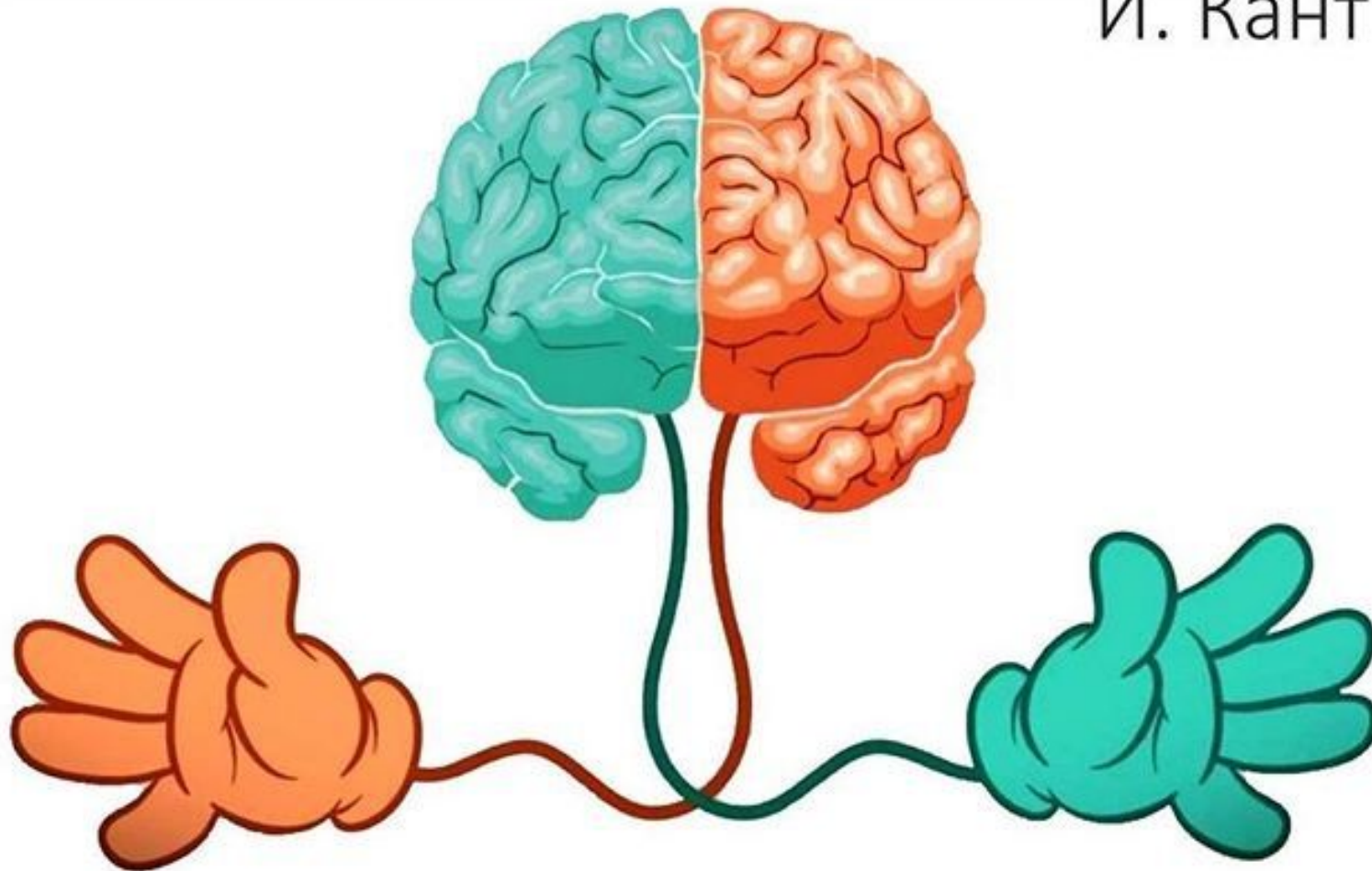


**Новая поведенческая реакция**

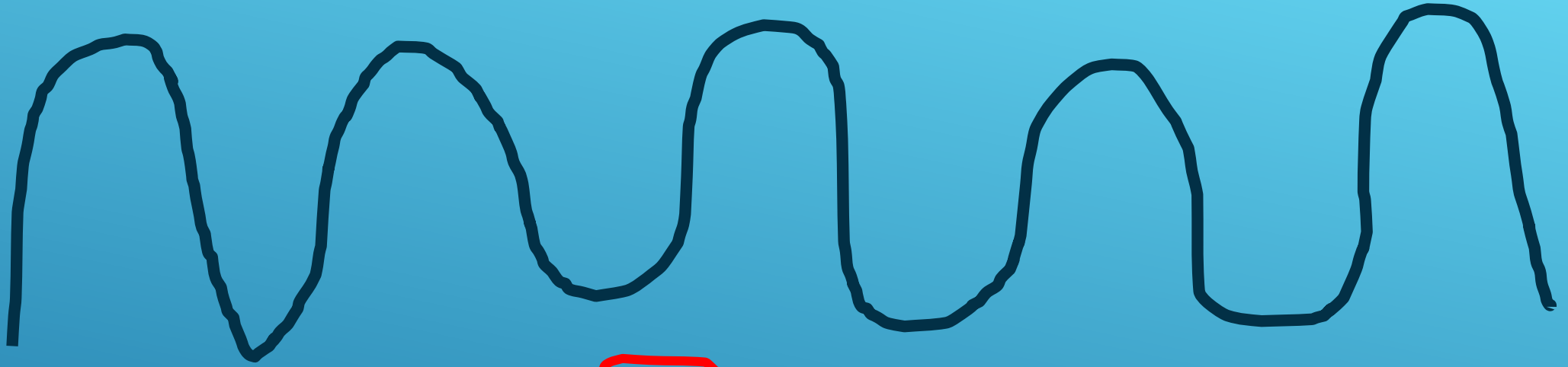


РУКА - это вышедший наружу МОЗГ

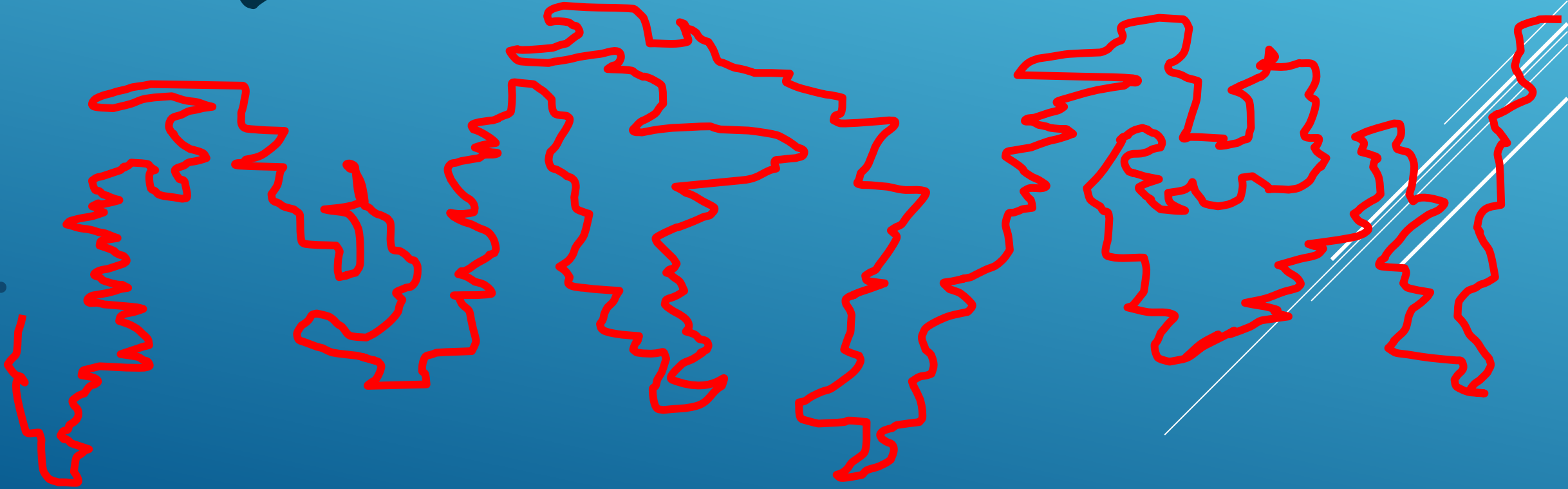
И. Кант



1.

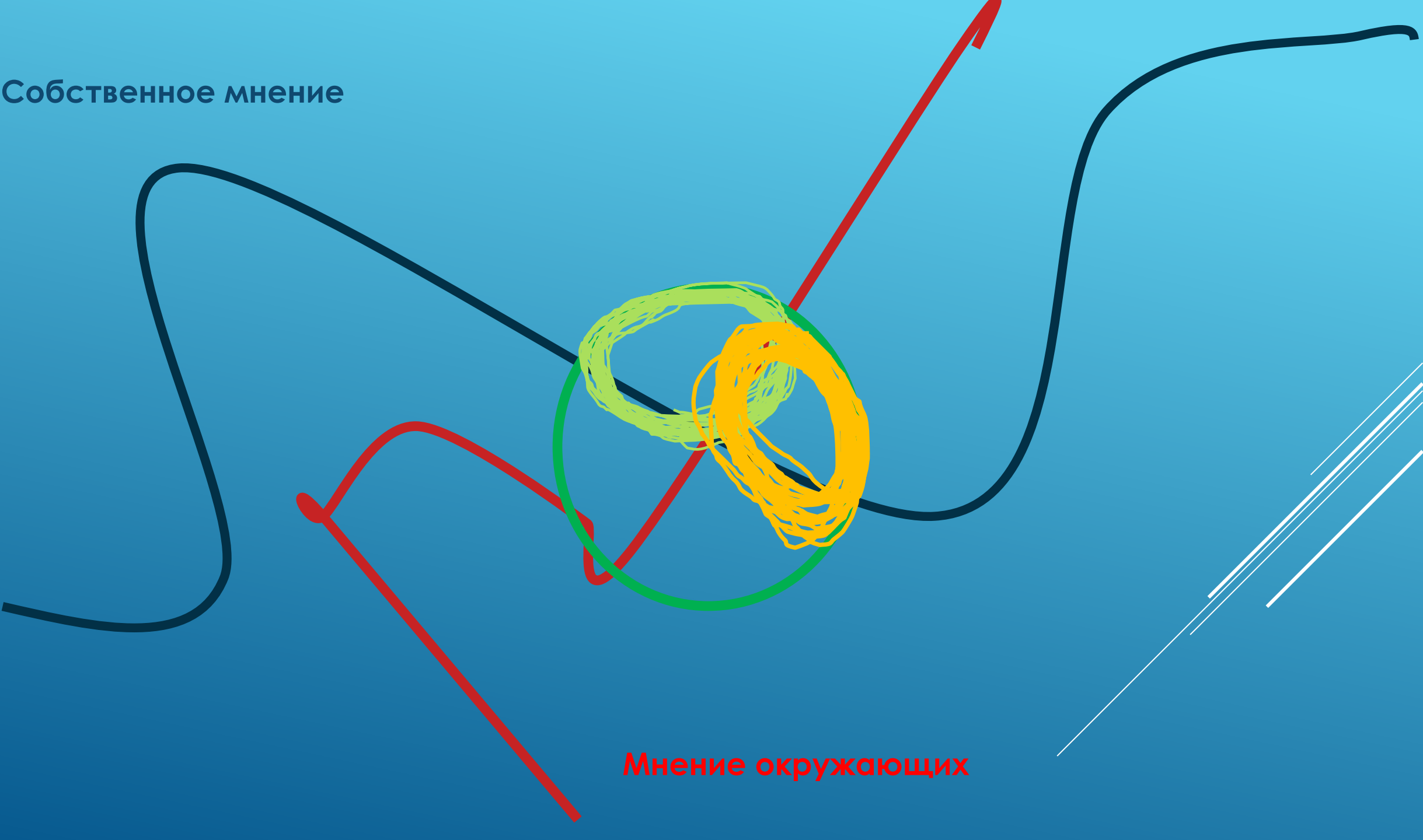


2.



Собственное мнение

Мнение окружающих





1. Школа аналитической психологии. Из данного подхода взято понятие о работе с бессознательными слоями психики (индивидуальное бессознательное и коллективное бессознательное). В данном ключе работа в технике нейрографики происходит спонтанно, интуитивно, без шаблонов и конкретных образов, которые необходимо отразить на рисунке.

## В НЕЙРОГРАФИКЕ СОЧЕТАЮТСЯ ИДЕИ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛ:

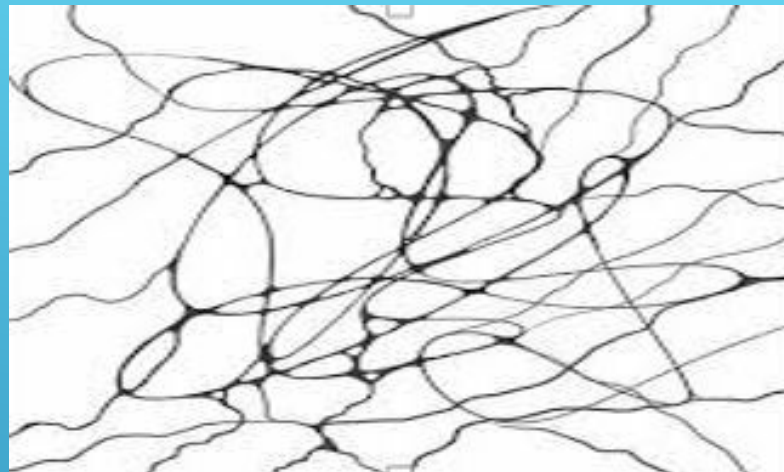
4. Психосинтез. Из психосинтеза взята идея о самопознании, самоосвобождении и перестройки для достижения собственных целей, идея реорганизации жизни человека.

2. Гештальт-подход. Из гештальт-психологии в нейрографику перешли такие понятия, как:

- завершённый образ (тенденция к полноте образа, замкнутости фигуры, целостности);
- отношение фигуры и фона (основные компоненты феноменального поля: ключевая, более выраженная фигура и дополняющий картину фон, отодвигаемый на задний план при восприятии);
- геометрический образ круга, как самой симметричной и завершённой фигуры;
- понятие архетипа – бессознательного образа, возникающего у человека.

3. Нейропсихология. Благодаря этому подходу получено понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психикой и поведением человека.

1. Произвольное рисование линий на весь лист. Необходимо начертить любые линии, которые хочется, не задумываясь о получающейся форме, количестве линий или их пути на бумаге. Основная задача на этом шаге – преодолеть ступор перед пустым листом и не начать продумывать эскиз или передвижения своей руки по заданному полю. Линий может быть любое количество.



## БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ

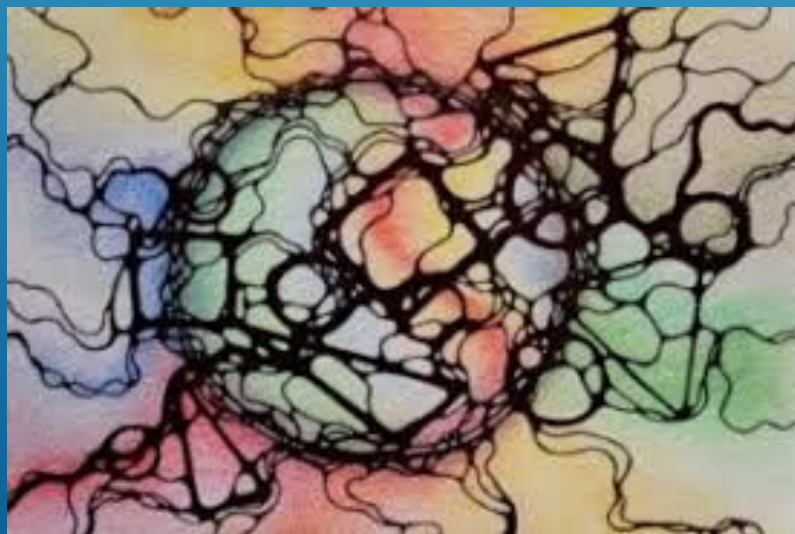


2. Скругление острых углов на получившемся рисунке. Теперь необходимо объединить получившиеся линии в одну сеть. Все острые углы, а также места соединения линий повторно прорисовываются, сглаживаются. Фигуры становятся мягкими. Оборванные, незаконченные линии необходимо довести до конца листа либо замкнуть в другую имеющуюся полосу.

3. Заливка полученных фигур цветом. Желательно взять максимально большое количество цветов и оттенков (можно использовать фломастеры, карандаши, маркеры, восковые мелки и т. д.). Все полученные на листе фигуры необходимо закрасить. При этом не должно остаться пустых, белых участков. Допустимо соединять несколько соседних областей, закрашивая их одним цветом.



## БАЗОВЫЙ АЛГОРИТМ



4. Прорисовка нескольких волнистых «силовых» линий через весь лист (этот шаг упоминается не во всех вариантах работы с методом). Такие линии будут объединять весь рисунок, делая его одним целым. Их рисуют на переднем плане, после окончания остальной работы с нейрографикой. Линии могут быть сделаны любым цветом. Главное – они должны несколько выделяться на остальном фоне.

### **Миф первый.**

Нейрографика - это такое новое модное увлечение, очередные шаманские практики, только не с бубном, а с маркерами.

Нейрографика действительно новый метод, он родился в России всего 4 года назад - 29 апреля 2014 года, но уже получил признание тысяч людей в 38 странах мира. Автор метода - ph.d Павел Пискарёв. В 2015 году метод запатентован, а совсем недавно - 29 августа 2018 года - защищена первая кандидатская диссертация «Психологические основы метода Нейрографика».

### **Миф третий.**

«Я такое ещё в школе рисовал» или «Это же произвольные каляки-маляки, такое все иногда черкают».

Не такое. Возможно, визуально похожее, но не такое. Нейрографика базируется на нейропсихологии и искусстве, графика и алгоритм рисования биологически и психологически выверены, а линии и фигуры не случайны. И нет, ТАКОЕ раньше не рисовали!

### **Миф четвёртый.**

Нейрографика не для всех - надо уметь рисовать.

Рисовать линии и фигуры может абсолютно каждый. Это умение заложено в человеке природой - люди рисовали с того момента, как научились держать что либо в руке. И «я так не смогу» - тоже миф. Красота нейрографичных рисунков достигается не особым мастерством, а природной гармонией фигур и линий. Это не сложно. Просто возьмите в руку маркер и начните! Сложно другое, и об этом

### **Миф второй.**

Нейрографика - это разновидность спонтанного или медитативного рисования. На первый взгляд все эти методы одинаково непонятны и спонтанны. Но нейрографика - это не способ расслабиться, это созидательный трансформационный процесс рисования, образующего новые нейронные связи в мозге, новые мысли, инсайты. Это метод не столько самопознания, сколько саморазвития, формирования новых сценариев своей жизни.

### **Миф пятый.**

Рисовать нейрографику просто, посмотри видео в интернете и научись. Интернет пестрит рисунками, многие из которых их авторы считают нейрографикой. Да, рисовать линии и фигуры легко, да, можно нарисовать что-то похожее. Но дело не в похожести. Нет универсальных методов для всех и вся. Цель нейрографики - не просто красивая картинка. Важен процесс, важны конкретные задачи конкретного человека, под которые подбирается модель, алгоритм. Моделей в нейрографике множество, у всех есть свои нюансы, есть техника безопасности. Инструкторов обучают этому 240 часов плюс самостоятельная работа, супервизии и дипломный проект. И опыт, конечно))





# ВОЗМОЖНОСТИ НЕЙРОГРАФИКИ

ДИАГНОСТИКА  
ОСОЗНАНИЕ  
САМОАНАЛИЗ  
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ  
ВЫРАБОТКА НОВЫХ СПОСОБОВ ПОВЕДЕНИЯ



## Психологические модели аддиктивного поведения

**Успокаивающая модель.** Это один из наиболее распространенных вариантов применения ПАВ с целью достижения душевного спокойствия.

**Коммуникативная модель.** Данная модель пристрастия к наркотикам может возникнуть в связи с неудовлетворенными потребностями в общении, любви, доброжелательности.

**Активирующая модель.** В одном случае подростки применяют психоактивные вещества с целью подъема жизненных сил, бодрости.

**Гедонистическая модель.** Употребление ПАВ используется также и для получения приятных ощущений, создания психического и физического комфорта.

**Конформная модель.** «Быть со всеми, быть как все».

**Манипулятивная модель.** Использование психоактивных веществ для манипулирования другими, демонстрации своей исключительности. Для того чтобы

**Компенсаторная модель.** Эта модель поведения определяется необходимостью компенсировать какую-то неполноценность личности, дисгармоничность характера.

# ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ

## ПРИНЦИПЫ КАУЗАЛЬНОСТИ



## ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ



## УСТРАШЕНИЕ



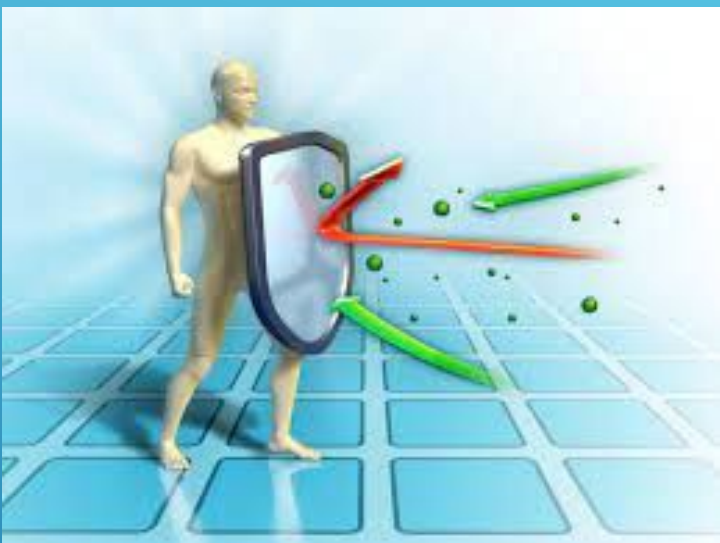


# ЛИЧНОСТЬ И ЗАВИСИМОСТЬ



К личностным предпосылкам, связанным с употреблением наркотиков, чаще всего относят:

- ▶ эмоциональную незрелость;
- ▶ низкий самоконтроль;
- ▶ неадекватную самооценку;
- ▶ склонность к регрессивному поведению;
- ▶ низкую устойчивость к стрессу;
- ▶ слабые адаптационные способности;
- ▶ отсутствие навыков конструктивного взаимодействия с ближайшим окружением, с лицами противоположного пола;
- ▶ в целом низкий уровень жизненной компетенции.



# Факторы защиты

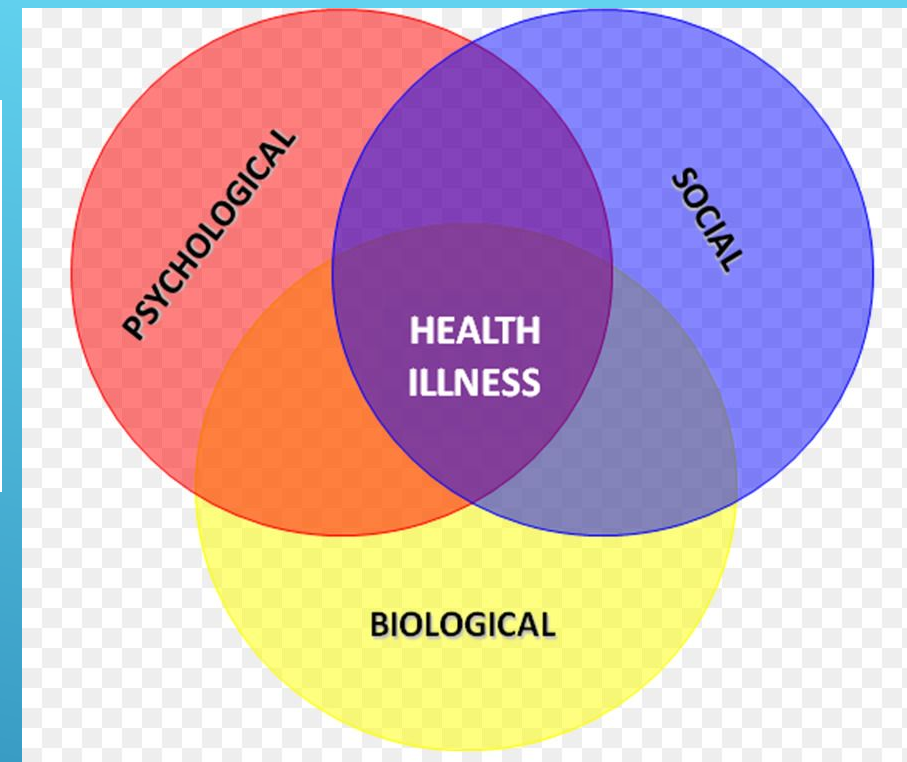
- Чувство юмора.
- Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
- Ценность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей (это может быть и более взрослый «трезвый» подросток, и учитель).
- Привязанности и уважение законов и норм общества, школы, общины, семейных стандартов, исключающих употребление алкоголя и наркотиков:

- любовь и забота в семье;
- преданность и близость;
- крепкая связь с родителями;
- доверительные отношения родителей с детьми;
- обязательства перед социальной группой и возложение на нее надежды;
- убеждения и нравственные ценности, совпадающие с принятыми в социальной группе (семья, школа);
- условия, способствующие возникновению привязанности;
- возможность активного участия в работе социальной группы;
- учащийся имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении;
- успешное овладение необходимыми навыками в принятии решений;
- наличие социальной поддержки;
- признание и одобрение правильных действий.

- Интерес к учебе, духовному росту.
- Увлечения.
- Интерес к религии.

- Психологические факторы (любопытство, потребность в экспериментировании, вызов, потребность казаться сильным, «досрочная» взрослость).
- Социальное окружение (пример и отношение родителей, старших братьев и сестер, давление товарищей, пример «ключевых» взрослых, например преподавателей, знаменитых актеров, певцов, т. е. кумиров и пр.).
- Физиологические факторы (эффект никотина и оксида углерода, длительность фазы экспериментирования).
- Воспитательные или познавательные факторы.

## Factors



ПРИОРИТЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ ВЕДЕНИЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТЕЙ  
СТАНОВИТСЯ ПСИХОЛОГИЯ

