

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



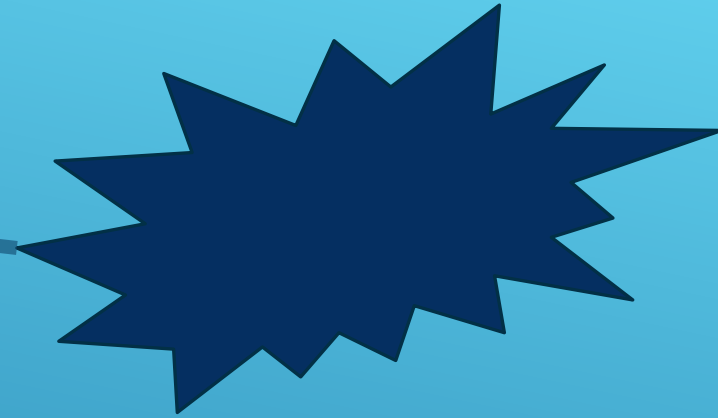


РАБОТА НЕЙРОНОВ

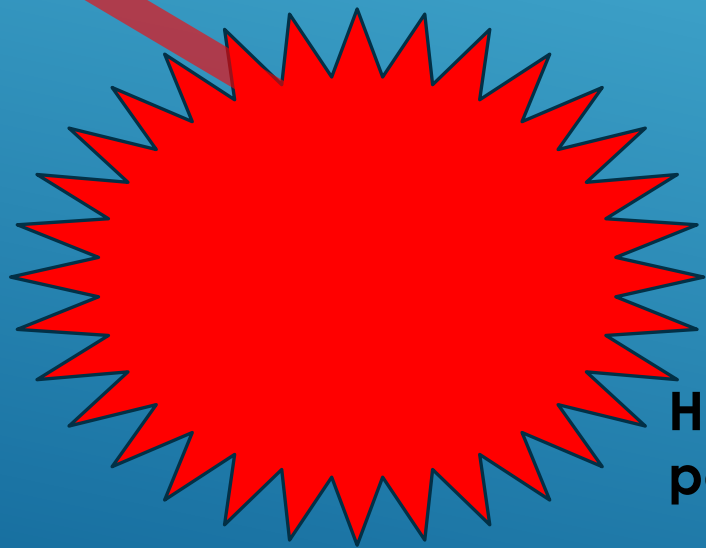
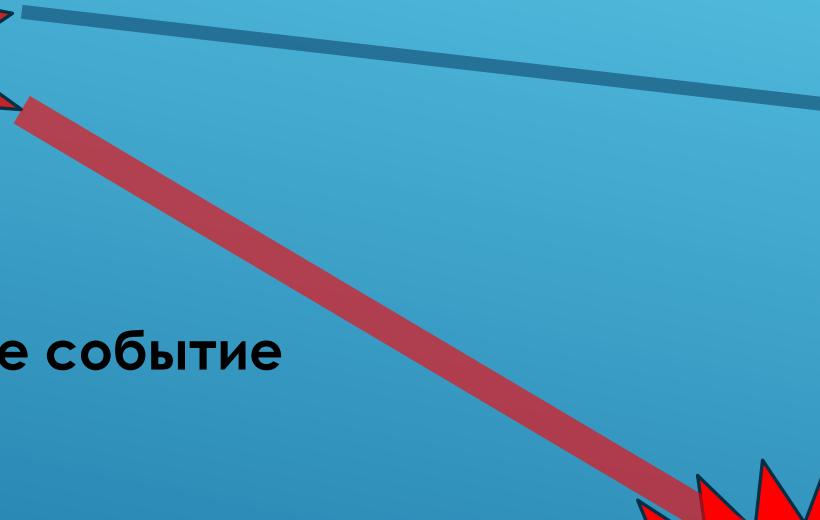




Эмоциональное событие



Поведенческая реакция

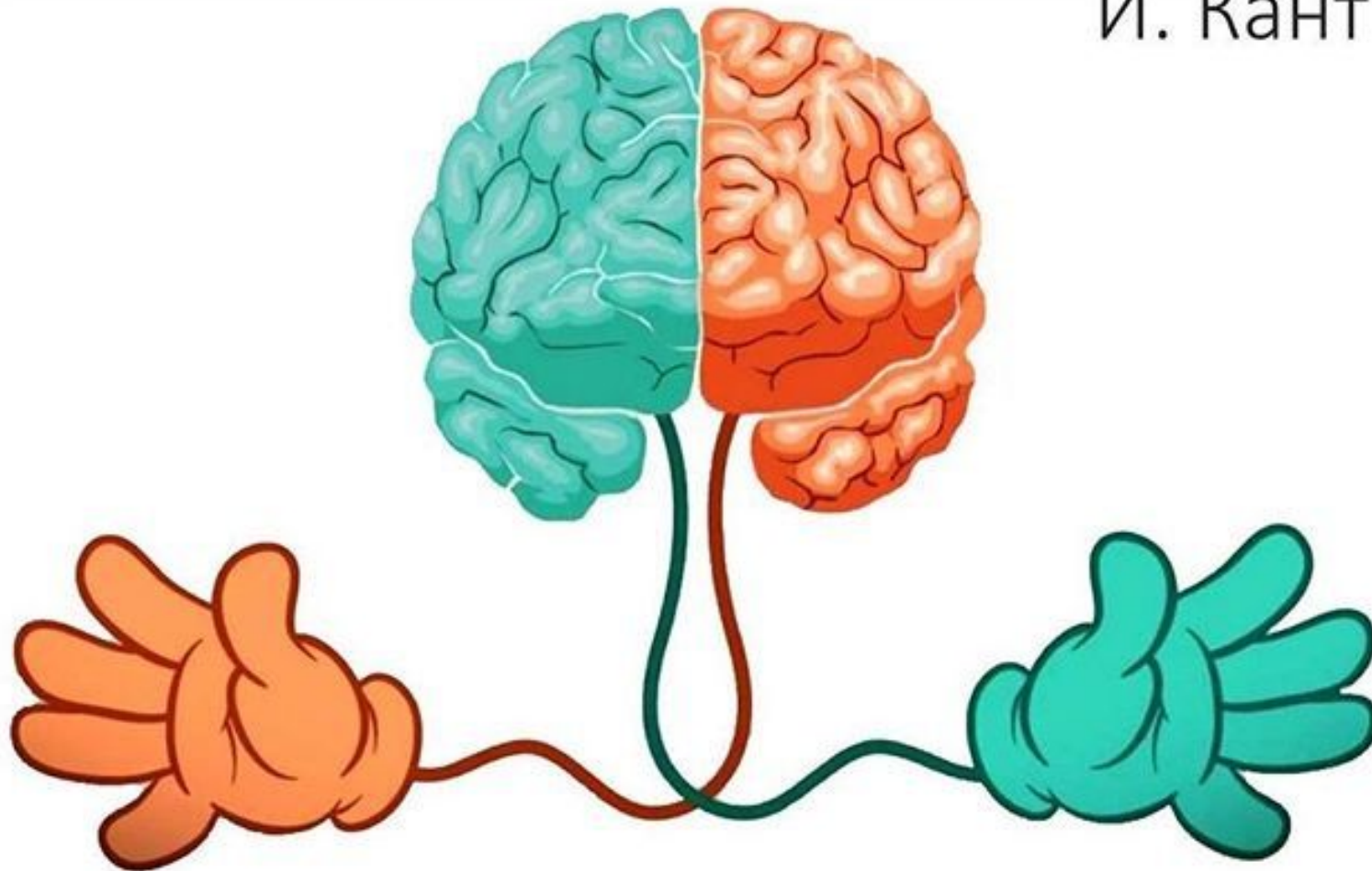


Новая поведенческая реакция

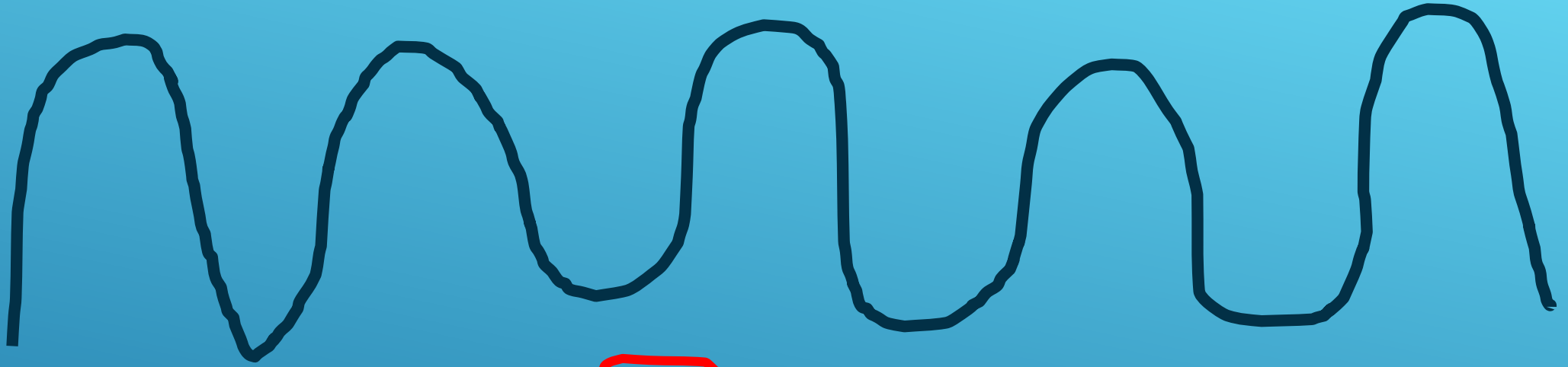


РУКА - это вышедший наружу МОЗГ

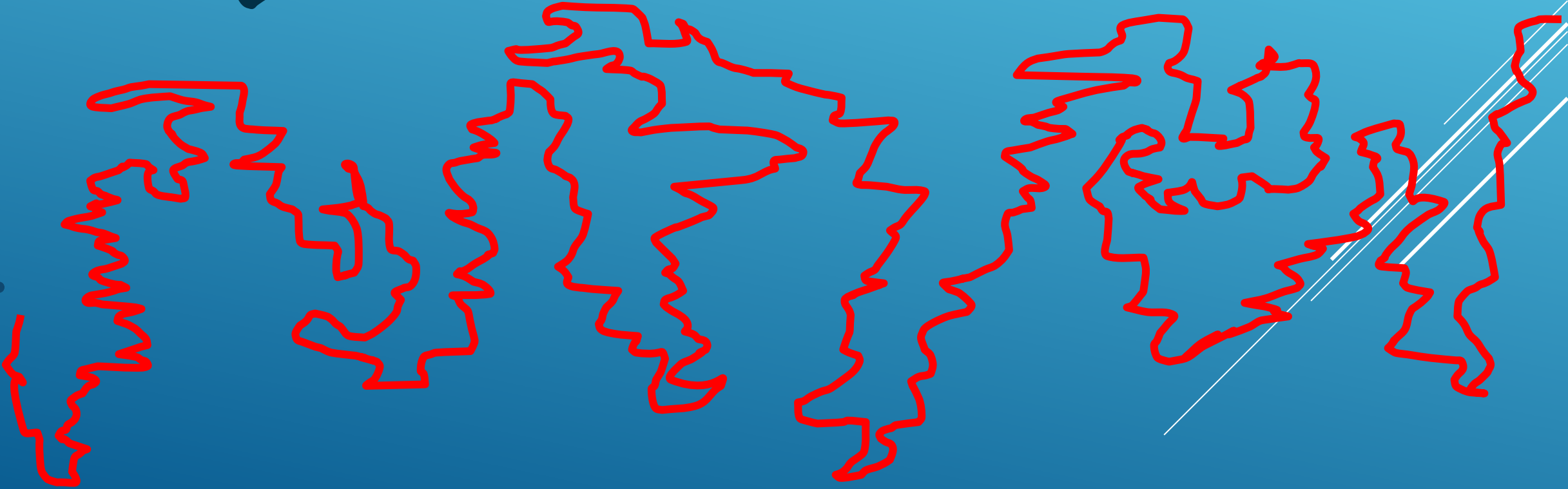
И. Кант



1.

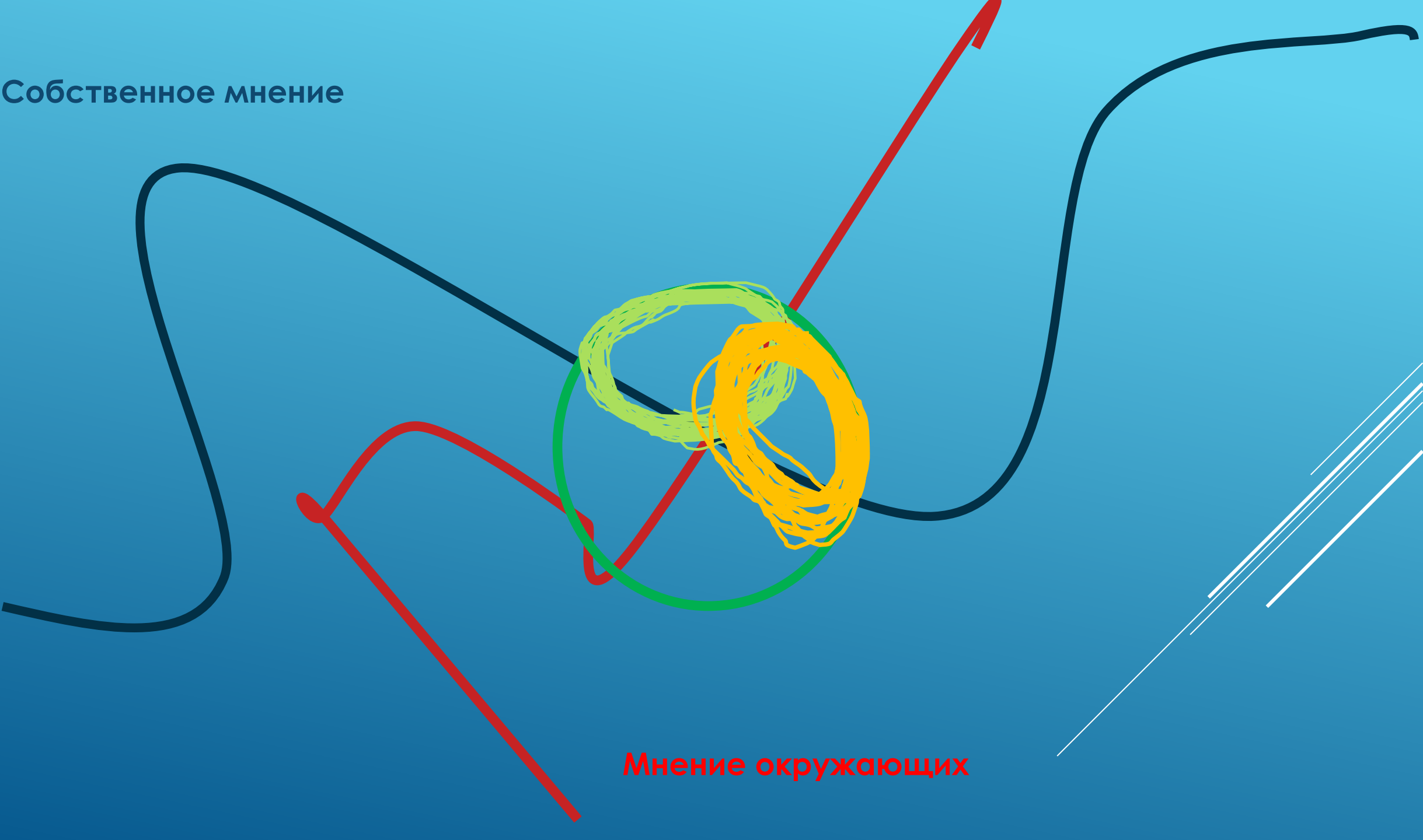


2.



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:

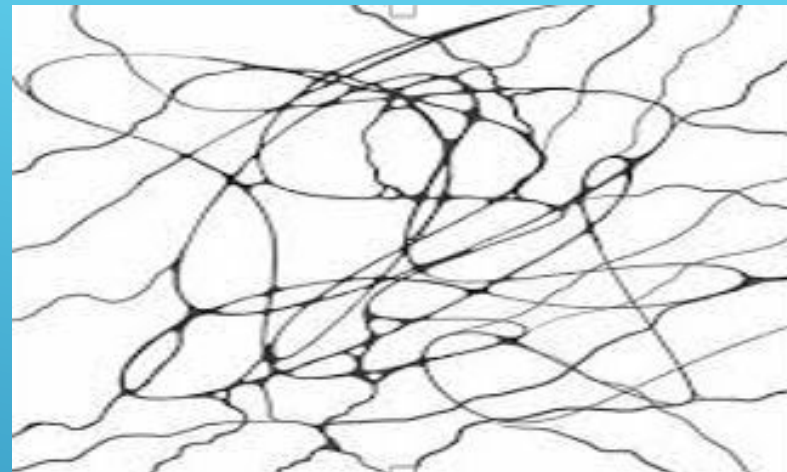
4. Психосинтез. Из психосинтеза взята идея о самопознании, самоосвобождении и перестройки для достижения собственных целей, идея реорганизации жизни человека.

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

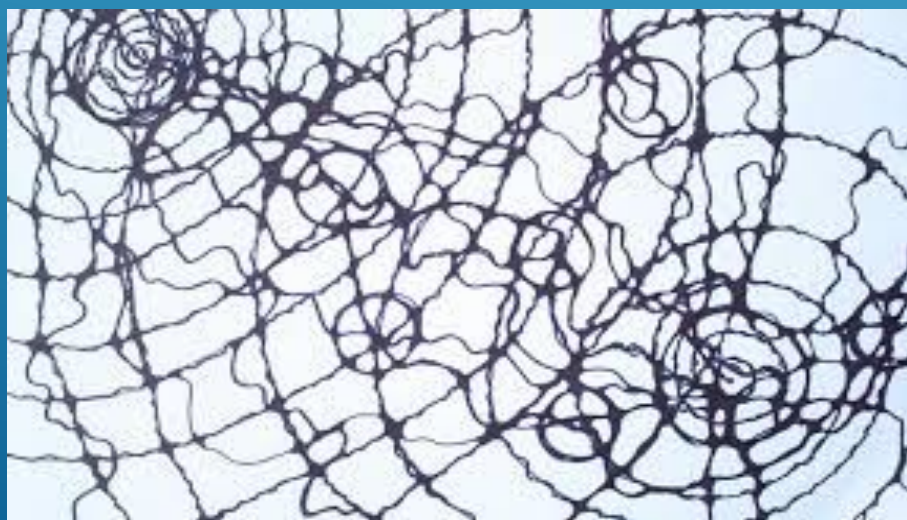
- завершённый образ (тенденция к полноте образа, замкнутости фигуры, целостности);
- отношение фигуры и фона (основные компоненты феноменального поля: ключевая, более выраженная фигура и дополняющий картину фон, отодвигаемый на задний план при восприятии);
- геометрический образ круга, как самой симметричной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

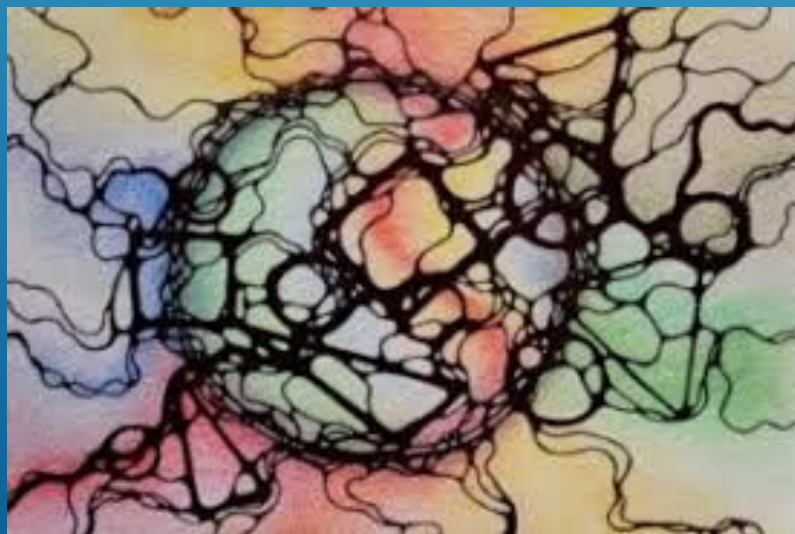


2. Скругление острых углов на получившемся рисунке. Теперь необходимо объединить получившиеся линии в одну сеть. Все острые углы, а также места соединения линий повторно прорисовываются, сглаживаются. Фигуры становятся мягкими. Оборванные, незаконченные линии необходимо довести до конца листа либо замкнуть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

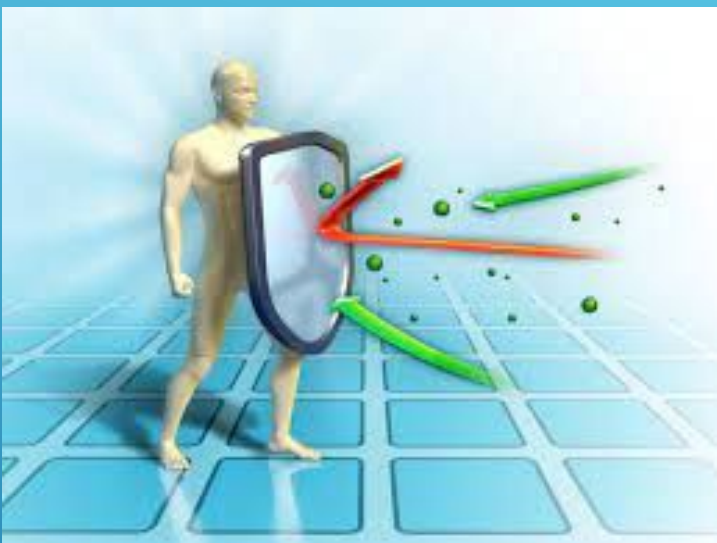


ЛИЧНОСТЬ И ЗАВИСИМОСТЬ



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

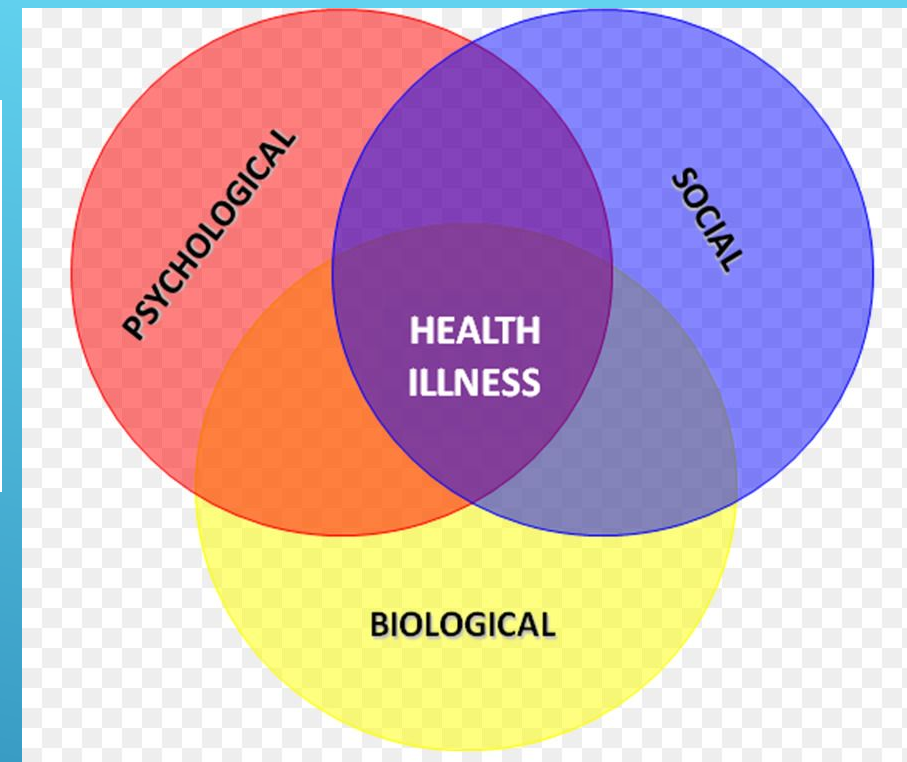
- Чувство юмора.
- Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
- Ценность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей (это может быть и более взрослый «трезвый» подросток, и учитель).
- Привязанности и уважение законов и норм общества, школы, общины, семейных стандартов,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

