

Як взяти емоції під контроль і діяти
відповідно головної мети
ПОВЕДІНКОВІ ТА ФАРМАКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Рибаков Андрій.
к.м.н., лейтенант.

КПТ – найбільш дієвий психотерапевтичний метод. Є визнаним офіційною (доказовою) медициною.

Переваги КПТ над іншими методами:

- контрольованість
- прогнозованість
- направленість на майбутнє
- (урегульованість) можливість корегування дій
- в фокусі «ви – реальний» а не «ви – ефемерний»

«Станьте проектним менеджером власного життя, і головним його стейкхолдером, водночас»

- Д. Лундгрен

“Господи, я прошу не про чудеса і не про міражі, а про силу кожного дня. Навчи мене мистецтва маленьких кроків ...

... Допоможи мені зрозуміти, що мрії не можуть бути допомогою. Ні мрії про минуле, ні мрії про майбутнє. Допоможи мені бути тут і зараз і сприйняти цю хвилину як найважливішу.

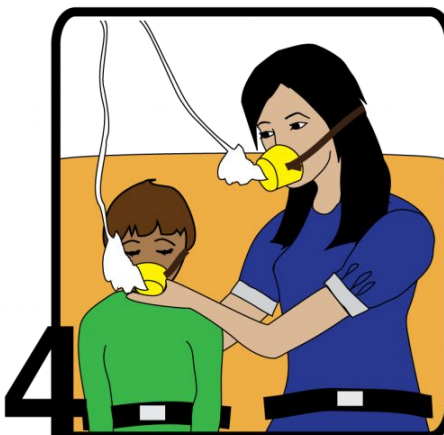
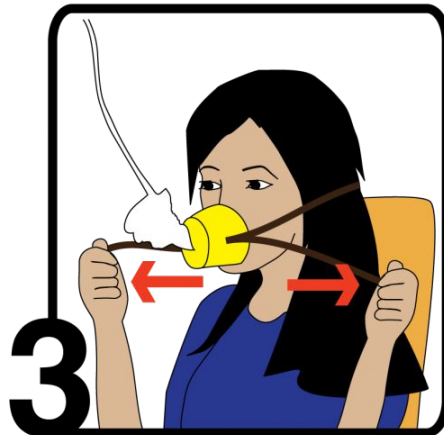
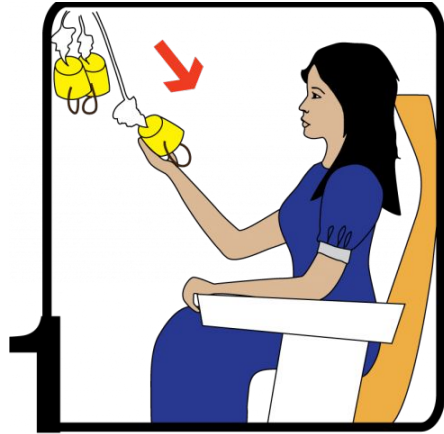
Убережи мене від наївної віри, що все в житті має бути гладко. Подаруй мені ясну свідомість того, що складнощі, поразки, падіння і невдачі є лише природною складовою частиною життя, завдяки якій ми зростаємо і зріємо.

Нагадуй мені, що серце часто сперечається з розумом...»

Антуан де Сент-Екзюпері.



«Сильне суспільство є множиною сильних індивідуумів»
- Д. Лундгрен.



- Спершу **допоможи собі**: сильний я - обов'язкова умова перемоги.
- Жодних **над зусиль**, вони виснажують. Ваших нормальних зусиль має бути достатньо.
- Працюй там, де **ефективним будеш саме ти**: ви не солдати. Але без вас, солдати теж перестають ними бути. Нормальне життя, що прагне до гармонії - як антитеза війни.

Твереза оцінка себе, своїх можливостей, ресурсів, сподівань та очікувань.

Тіло - інструмент боротьби..
Недбайливе ставлення до власного тіла, те саме, що і брудна та недоглянута зброя.

- Режим сну і бадьорості
- Збалансоване харчування
- Фізичне навантаження
- Власна гігієна
- **ВІДПОЧИНОК!!!**

Тверезий погляд та врівноважена психіка

- Контроль емоцій і як наслідок контроль поведінки
- Навички критичного мислення
- Побудова взаємовідносин дорослий – дорослий
- Розвиток емоційного інтелекту
- Планування дій та сприйняття помилок як досвід
- Підвищення власної ефективності

Проблем нема. Є задачі. Коректна умова задачі – 50 % її виконання.

Все проходить, пройде і це.

Радій тому що в тебе є.

Розумій що і це скінчиться.

Не сумуй стосовно наявних неприємностей. І вони пройдуть.

Успіх в житті залежить від вірно прийнятого рішення

А вірно прийняте рішення – від досвіду.

А досвід – від помилок.

Йдіть. Робіть. Помиляйтеся. Не зупиняйтеся.



Принципи призначення медикаментозної терапії

- Наявність пацієнта і скарг у нього
- Наявність лікаря відповідної кваліфікації
- Наявність верифікованого діагнозу: (пр.:тривога не є депресією)
- Наявність бажання лікуватися, чи усвідомлення такої необхідності
- Наявність медичного консенсусу що до вибору терапевтичної схеми (рівень доказовості, досвід off – label застосування)
- Наявність чіткої мети терапії що базується на етіопатогенезі/симптоматиці/лабораторних чи апаратних дослідженнях
- Наявність САРА плану

Огляд особливостей допоміжних терапевтичних стратегій регулювання тривоги та тривожних розладів

Анксиолітики/Нейролептики

- Звикання (ефект зниж. при тривалому прийомі)
- Формують залежність чи синдром відміни
- Вимагають поступового підвищення дози
- Впливають на концентрацію та увагу
- Не рекомендовані при тривалому застосуванні

Антидепресанти

- Вимагають індивідуального підбору препарату та дози; не рекомендований самостійний прийом
- Не володіють ефективністю у людей без депресії
- Депресія часто виставляється без дотримання протокольних норм
- Відсутність доведеної вираженої переваги будь – якої однієї групи препаратів
- ПЯ/ПР – вага, апетит
- Ефективні виключно при тривалому прийомі