



КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕВРОЗ?

ЕЛЕНА АХРОМЕЕВА

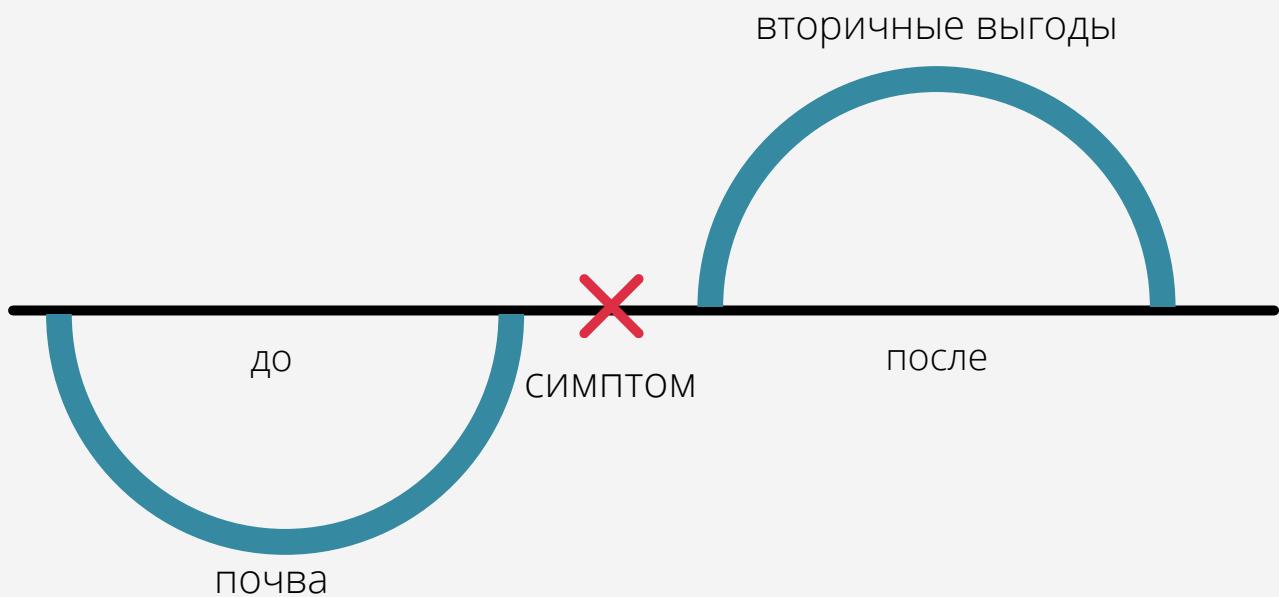
25.03.2021

Невроз-это...

Невротическое расстройство-это расстройство адаптации.

Адаптация-это умение находить способы реагирования на стресс (решать проблемы, ориентироваться в ситуации, видеть ситуацию широко и под разными углами). Умение быть гибким и приспосабливающимся.

Симптомы невротических р-в: головокружения, чувство неустойчивости, дрожание конечностей, подергивания мышц, мышечные судороги, учащение пульса, боли и неприятные ощущения в груди, повышение или понижение артериального давления, чувство холода или жара, ощущение удушья, нехватки воздуха или неполноты вдоха, зевота, нарушения аппетита, различные диспепсические расстройства, учащенное мочеиспускание, боли, зуд и неприятные ощущения в промежности, потливость, озноб и незначительное беспричинное повышение температуры.



Моя жизнь



Разбор точки X

Стресс-событие "последняя капля" ЛОЖНОЕ:

Стресс-событие ИСТИННОЕ:

Моя потребность: (быть принятым, услышанным, попросить поддержку, ощущать безопасность, справедливость и тд)

Мои защиты: (отрицание, подавление, избегание, замещение, проекция)

Разбор почвы

**Какие события непосредственно в точке X имели влияние на Вас?
(ситуации со значимыми людьми в момент X)**

События в жизни, которые происходили примерно за полгода до появления первых симптомов:

Мои потребности

Попробуйте выписать свои главные потребности и придумать способ адаптации (как удовлетворить эти потребности).

Ситуация	Моя потребность	Как удовлетворить эту потребность