



Проект АнтиСтресс

В нашей работе мы нередко сталкиваемся с проблемой тяжелых эмоциональных и кризисных состояний пациентов.

За последние 5 лет популярность запросов по темам ментального здоровья и навыкам совладания со стрессом в поисковых системах выросла в 2 раза. В то же время, надежных и доступных источников информации основанных на доказательных методах медицины и психотерапии недостаточно.

Сталкиваясь с реальными людьми, нуждающимися в помощи, мы замечаем дефицит знаний о навыках совладания со стрессом и тяжелыми эмоциональными состояниями. Эти знания, а также навыки саморегуляции, могли бы стать основой самопомощи, и в перспективе улучшить качество жизни.

В связи с этим, мы видим потребность в создании информационной площадки с актуальными и доступными материалами от квалифицированных специалистов на основе современных методов психотерапии.

Цели проекта

- ▶ Повышение стрессоустойчивости
- ▶ Обучение навыкам эмоциональной регуляции
- ▶ Дестигматизация психолого-психиатрической службы
- ▶ Повысить уровень знаний о ментальном здоровье
- ▶ Профилактика и раннее выявление предрасположенности к аффективным нарушениям и сниженного порога к стрессу

На данный момент реализовано:

- ▶ Для набора целевой аудитории были приглашены к сотрудничеству в рамках проекта ВУЗы Москвы
- ▶ В настоящий момент разработана и включена в учебный план программа мероприятий на базе МГППУ, для студентов 1 курса факультета «Юридическая психология» и студентов 3 курса факультета «Консультативная и клиническая психология»
- ▶ Создан закрытый Telegram канал
- ▶ Создан опросник обратной связи в Google форме
- ▶ Проведена первая лекция с интерактивной игрой «Как выбрать своего специалиста?»
- ▶ Создано расписание семинаров и актуальных тем на основе полученной обратной связи от участников
- ▶ Выбраны методы скрининга участников (прицельная диагностика уровня тревоги и депрессии по шкалам А.Бека, Тест по выявлению акцентуаций характера К.Леонгарда-Н.Шмишека)

Расписание мероприятий на февраль и март 2023

Дата	Время	Мероприятие	Площадка	Адрес	Ответственные лица	Количество студентов
09.02.2023 (четверг)	10:40-12:50	Психолог, Психиатр, Психотерапевт	МГППУ (юрим. псих-бакалавриат, 1 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	30
15.02.2023 (среда)	13:00-16:10	Психолог, Психиатр, Психотерапевт	МГППУ (Консультативная и клиническая психология, 3 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	36
16.02.2023 (четверг)	10:40-12:50	Психолог, Психиатр, Психотерапевт	МГППУ (юрим. псих-клиники, 1 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	33
02.03.2023 (четверг)	в процессе уточнения	Прокрастинация	МГППУ (юрим. псих-бакалавриат, 1 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	
03.03.2023 (пятница)	09:00-12:10	Прокрастинация	МГППУ (Консультативная и клиническая психология, 3 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	
09.03.2023 (четверг)	в процессе уточнения	Прокрастинация	МГППУ (юрим. псих-клиники, 1 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Пышкина Н.В. Гордеева Е.А.	
22.03.2023 (среда)	14:40-17:50	Тревога	МГППУ (Консультативная и клиническая психология, 3 к)	Шелепихинская набережная, 2 а корпус Б (главный вход)	Тухватуллина Э.И. Чуб В.В.	

Модуль №1 «Кто такой психиатр, психолог и психотерапевт?»

1. Введение в тематику и формат проекта (10 минут)
2. Ознакомление аудитории со спецификой работы каждого специалиста (20 минут)
3. Интерактивная игра (60 минут)
 - участников встречи разделили на три группы, раздав каждой группе роль одного из специалистов
 - на экране были выведены ситуационные задачи, в которых кратко были описаны жалобы
 - студентам было предложено, в рамках дебатов, обосновать, почему именно к ним, как к специалистам, нужно обратиться с той или иной проблемой
4. Информирование о видах психотерапевтической помощи и способах ее получения (15 минут)
5. Сбор обратной связи (15 минут)

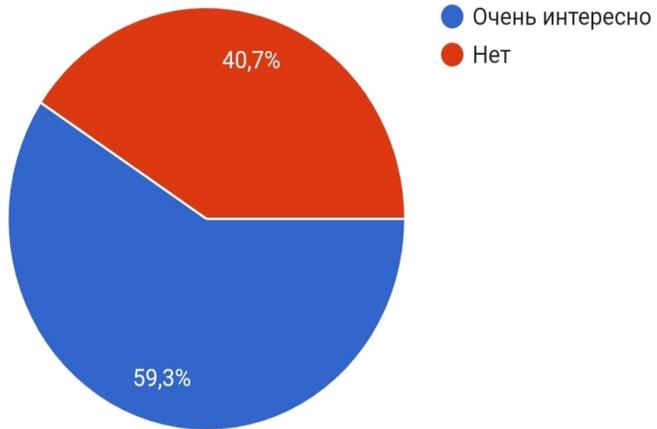
Модуль №2 «Прокрастинация или лень?

И есть ли в них польза? » март 2023

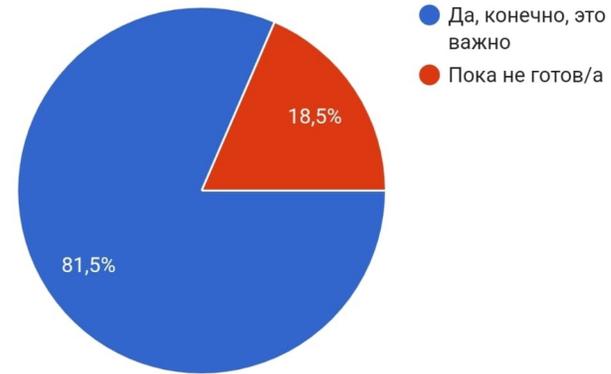
1. Введение в тематику и формат проекта (5 минут)
2. Что такое прокрастинация, механизм ее возникновения и отличие от лени (30 минут)
3. Интерактив (60 минут)
 - самостоятельно придумать кейс на основе студенческой жизни
 - на основе кейса нарисовать «порочный круг прокрастинации» и объяснить механизм ее возникновения и поддержания
 - обсуждения полученных результатов
4. Помогающие методы и техники тайм-менеджмента (15 минут)
5. Сбор обратной связи (10 минут)

Обратная связь после первого модуля

Готовы ли вы работать в групповом формате мини-групп с периодичностью один раз в месяц?

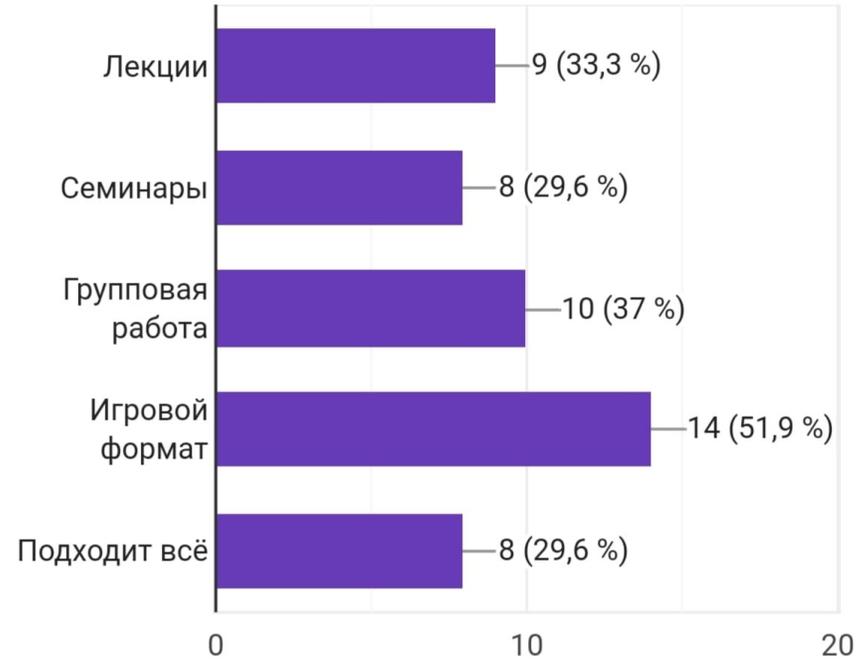
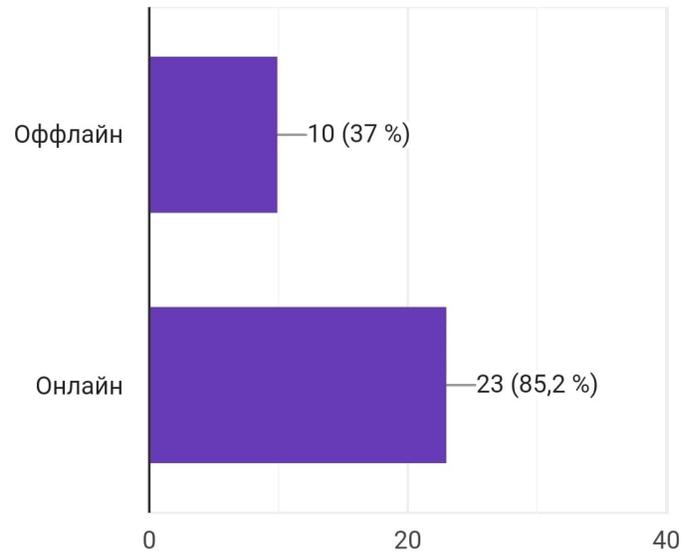


Готовы ли вы уделить больше времени своему психическому здоровью и посещать сеансы психолога или психотерапевта индивидуально?



Обратная связь после первого модуля

Какой формат мероприятия вам больше подходит?



Обратная связь после первого модуля

положительные	отрицательные
<p>Все понравилось! Интересуют разные подходы, тренинговый формат, как лучше справляться со стрессом, тревогой, упражнения по работе с телом из телесно-ориентированного подхода, возможно разбор клинических случаев</p>	<p>Для третьего курса информация была не интересной</p>
<p>Классно, хотелось бы услышать истории из практики, психотерапевтические подходы, методы самопомощи при различных состояниях</p>	<p>Просьба занятия сделать не обязательными, проект не интересен, мотивации на участие нет!</p>
<p>Было интересно. Хотелось бы больше разобрать про направления работы с клиентами, возможные способы терапии клиентов. И возможно попробовать какие-нибудь приёмы в мини группах.</p>	