

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



Санкт-Петербургская региональная общественная организация инвалидов-больных рассеянным склерозом «Опора-М»

При поддержке портала BETALIFE
и грантового конкурса «Наука добра» АО Биокад

Санкт-Петербург, 2025 год



Внутренний двигатель: психология осознанной мотивации в реабилитации

Клинический психолог —
Некрашевич Екатерина Евгеньевна,
СПб ГБУЗ «Городская клиническая больница № 31»

Модератор —
Валюх Марина Васильевна
Президент СПбРООИБС «Опора-М»
магистр общественного здравоохранения



Что такое мотивация?

Мотивация – это движущая сила, которая инициирует, направляет и поддерживает целенаправленное поведение человека. Она возникает из потребностей, желаний и ценностей, побуждая нас к действию.

Почему мотивация пропадает?

Внешние факторы:

Недостаток поддержки, неблагоприятная рабочая среда, рутинная и скучная работа могут снизить уровень мотивации.

Внутренние факторы:

Чувство усталости, выгорание, потеря интереса к целям, неуверенность в себе или страх перед неудачей также являются частыми причинами.

Потеря смысла:

Отсутствие понимания ценности своих действий или их влияния на конечный результат может привести к апатии.

Соппротивление изменению:

Сталкиваясь с новыми вызовами или необходимостью изменить привычный порядок вещей, люди могут испытывать психологическое сопротивление, что временно снижает их мотивацию. .



Транстеоретическая модель изменения поведения

Предобдумывание (Precontemplation)

Пример: Пациент с недавно поставленным диагнозом РС испытывает сильную усталость, но списывает её на занятость на работе и отсутствие отдыха. Он не рассматривает возможность изменения режима дня или включения регулярных физических нагрузок, считая, что его образ жизни не связан с симптомами.

Обдумывание (Contemplation)

Пример: Тот же пациент начинает замечать, что его усталость не проходит даже после выходных. Он слышит от врача или других пациентов с РС о пользе физической активности для снижения усталости и улучшения общего самочувствия. Он начинает размышлять, стоит ли ему попробовать заниматься спортом, но пока не принимает окончательного решения.



Транстеоретическая модель изменения поведения

Подготовка (Preparation)

Пример: Пациент решает, что пора действовать. Он записывается на консультацию к физическому терапевту, специализирующемуся на РС, чтобы разработать индивидуальную программу тренировок. Он также покупает абонемент в бассейн и начинает искать удобные, лёгкие охлаждающие жилеты, чтобы предотвратить перегрев во время тренировок.

Действие (Action)

Пример: Пациент начинает регулярно выполнять упражнения, разработанные терапевтом: занимается в бассейне три раза в неделю и делает лёгкую гимнастику дома. Он сознательно планирует свой график, чтобы находить время для тренировок и отдыха.

Транстеоретическая модель изменения поведения

Поддержание (Maintenance)

Пример: Пациент успешно занимается спортом уже более полугода. Он научился справляться с усталостью и знает, как адаптировать нагрузку в зависимости от своего состояния. Он продолжает заниматься, чтобы поддерживать достигнутый уровень физической формы и предотвращать возвращение сильной усталости.

Рецидив (Relapse)

Пример: После особенно стрессового периода на работе пациент начинает пропускать тренировки и возвращается к прежнему режиму дня с недостатком физической активности. Он снова чувствует сильную усталость. В итоге он осознаёт, что вернулся к старому поведению и ему нужно вновь приложить усилия для возвращения к регулярным занятиям спортом.

Таким образом, для пациента с РС этот цикл может повторяться, так как болезнь непредсказуема, а симптомы могут меняться. Успешное управление заболеванием часто включает в себя умение справляться с рецидивами и снова возвращаться на путь к здоровому образу жизни.

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



S M A R T



SPECIFIC

Конкретная,
прозрачная



MEASURABLE

Измеримая



ATTAINABLE

Достижимая,
реалистичная



RELEVANT

Актуальная



TIME-BOUND

Ограниченная
во времени

ПРОЕКТ

«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



Пример применения SMART в здоровье

Большая цель: "Хочу быть более энергичным".

Применение SMART:

S (Конкретная): Увеличить количество утренней энергии на 50%.

M (Измеримая): Увеличить количество утренней энергии, что будет проявляться в возможности делать зарядку утром без усталости.

A (Достижимая): Начать с 15-минутной зарядки.

R (Актуальная): Улучшение общего самочувствия и продуктивности.

T (Ограниченная во времени): Увеличить утреннюю энергию к концу следующего месяца.

"Три дракона мотивации: Страх, Усталость, Обесценивание. Психологические защиты"

Как обесценивание проявляется в ответ на страх и усталость:

Обесценивание как защита от страха:

Чтобы справиться с пугающей информацией или ситуацией, человек может умалять её значимость, снижая тем самым свой уровень тревоги.

Обесценивание себя из-за усталости:

Истощенный человек может начать критиковать себя и свои достижения, снижая свою самооценку, чтобы справиться с переутомлением.

Обесценивание окружающих:

В ответ на собственные чувства неполноценности, страха или зависти, человек может начать критиковать и унижать других, чтобы почувствовать себя лучше.

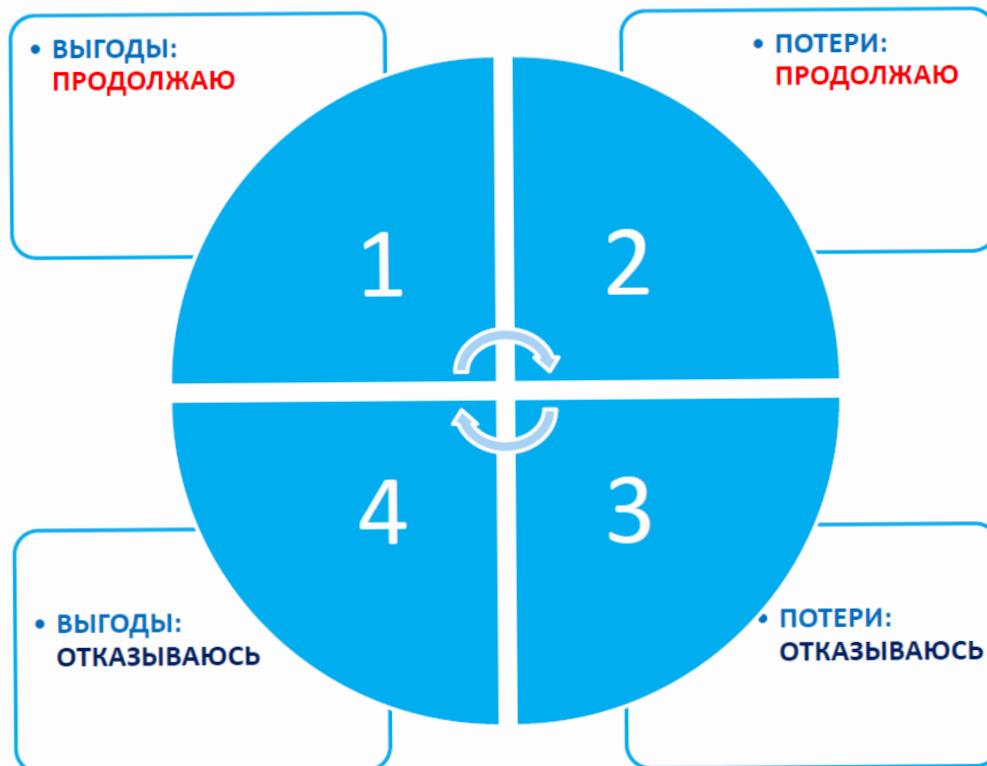
Практическое задание: «Дневник сопротивления». Отслеживать моменты, когда хочется отказаться от действия, и анализировать

МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Мои мысли/оправдания сегодня	Что я чувствую (эмоции)?	Какой факт или убеждение лежит в основе?	Альтернативная, более реалистичная мысль	Какое маленькое действие я могу предпринять?
"Я слишком устал. Начну завтра."	Разочарование, вина, усталость.	Усталость — это постоянное состояние, и я никогда не смогу заниматься спортом.	Моя усталость может быть временной. Даже короткая прогулка может помочь. Я не должен делать всё сразу.	Сегодня я просто пройду по комнате 5 минут, а не 15.

Мотивационный квадрат

Мотивационное интервью





К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

