

«Я не псих»

Занятие подготовила Анастасия Карпова.

На этом занятии мы будем говорить о жизни человека с ментальным расстройством, о его адаптации в социуме, о трудностях, с которыми он сталкивается и о том, как обществу следует относиться к таким людям.

В результате занятия участники:

- Примерят на себя реальность человека с ментальным расстройством.
- Поймут, что люди с ментальными расстройствами не так сильно отличаются от «здоровых», что «ментальное здоровье» - термин относительный и условный, что у участников много общего с людьми с ментальными расстройствами.
- Задумаются над отношением социума к людям с ментальными расстройствами.
- Задумаются над условностью понятия “ ментальной нормы”.
- Узнают о том, какие бывают ментальные расстройства (в общих чертах).

Цели занятия:

- Развенчание мифов о ментальных расстройствах.
- Снижение стигматизации ментальных расстройств.
- Повышение толерантности и эмпатии к людям с ментальными расстройствами в социуме.

Время проведения занятия: примерно 1,5 часа.

Подготовка для тренера:

Рекомендуется прочесть статью: Лучков В.В., Рокитянский В.Р. Понятие нормы в психологии.

Раздаточный материал:

Рольные карточки (на карточках небольшая легенда персонажа: возраст; профессия; диагноз; короткое и простое описание этого диагноза; инструкция для участника, как именно он должен отыгрывать этот диагноз в ходе игры; квест – задача, которую участник должен выполнить в ходе игры (например, познакомиться, найти друзей, найти работу и т.д.).

Для коммуникации между участниками во время дискуссии и рефлексии можно использовать листы бумаги и доску либо телеграм-чат (чат создает заранее тренер и в начале занятия

все участники добавляются в чат). Использование телеграм-чата для проведения занятия позволит сэкономить время, но для этого всем участникам необходим доступ к интернету и телефон / ноутбук.

Ход занятия:

1. Погружение в тему.

Участники делятся на мини-группы по 5-6 человек.

Тренер предлагает обсудить в мини-группах вопросы: “Что такое “психическое здоровье?”, “Что такое психическая болезнь?” и просит сформулировать и записать ответ в одном предложении для каждой группы (записать на бумаге или отправить в чат).

Участники читают все ответы в чате, и ставят реакции на наиболее точный ответ. Обсудите, какие из определений других участников понравились больше всего. Обратите внимание группы, что понятие психической нормы и психического здоровья – относительные, и даже среди учёных-медиков нет консенсуса по этому вопросу.

Участники читают все ответы в чате и ставят реакции на наиболее точный ответ. Таким образом выбирается самая удачная формулировка. Идёт обсуждение ответов в чате. Возможно уточнение формулировок.

2. Ролевая игра

Рандомно раздайте участникам карточки с упражнением.

Попросите не показывать ролевые карточки другим участникам игры.

Дайте 10 минут на прочтение карточки и вхождение в роль.

В течении 20 минут участники “живут” в соответствии с содержанием полученной карточки и стараются выполнить свой квест.

3. Рефлексия в мини-группах.

(в мини-группах по 5-6 человек)

Предложите участникам поделиться впечатлениями от игры в мини-группах.

Вспомогательные вопросы:

- Как вы ощутили себя в роли, которая вам досталась?
- Что было для вас трудно / легко / интересно / важно?
- Что нового вы узнали?

- Что вы узнали о себе?
- Как изменилось ваше представление о жизни людей с психическими расстройствами?

4. Общая рефлексия:

Должно ли государство принять какие-то меры для улучшения жизни людей с ментальными расстройствами? Если да, то что это могло бы быть? Какие меры могут быть приняты в рамках системы образования?

Попросите участников упражнения написать свои ответы в общий чат. Обсудите их.

Спросите у участников, с чем они уходят с этого занятия? Что берут с собой?

Несколько человек по желанию и готовности отвечают. Остальным предлагается написать свои ответы в общий чат.

После занятия тренер может отправить в общий чат ссылки на описания ментальных расстройств, использованных в игре, для самостоятельного изучения участниками.

Чат может быть сохранен и использован после завершения занятия, если у участников появятся дополнительные вопросы или инсайды.

Карточки для игры:

1. У вас депрессия.

Вам все время грустно и тоскливо. Вы чувствуете апатию, вам ничто не интересно и ничего не хочется. Вы быстро устаете. Вы чувствуете себя неуверенно, у вас занижена самооценка. Вы все время замечаете, что люди вокруг более счастливы и успешны, чем вы. Вы не можете почувствовать радость, ничто не доставляет вам удовольствия. Вы часто испытываете чувство вины – в том числе и за свое состояние. Вы с трудом засыпаете и плохо спите, у вас плохой аппетит, еда кажется вам безвкусной.

Квест:

Вам нужно устроиться на работу, чтобы обеспечивать себя.

2. У вас биполярное аффективное расстройство. Вы живете в ритме сменяющих друг друга маниакальных и депрессивных эпизодов.

Маниакальный эпизод:

Вам все нравится, вы чувствуете прилив сил, можете почти не спать, ощущаете себя всемогущим. У вас огромное количество грандиозных идей и планов, и вы уверены, что сможете все это осуществить. Мир вокруг наполнен волшебством и чудом, все складывается наилучшим образом, вы встречаете удивительных людей, вам невероятно

везет. При этом вы не в состоянии объективно оценить свои ресурсы и возможности. Вы переоцениваете себя. Вы очень быстро переключаетесь с одного объекта на другой (будь то человек, дело, тема диалога, идея и т.д.).

Потом маниакальный эпизод сменяется депрессивным.

Депрессивный эпизод:

У вас нет сил и желания что-либо делать. Вас ничто не радует. Вам грустно. Вы не уверены в себе, не чувствуете в себе сил чего-либо добиться в жизни. Вы настроены пессимистично. Вы ощущаете физическую слабость и апатию. Ваши мысли, речь и движения замедлены.

Инструкция: поставьте таймер на 5 минут. Каждый раз при сигнале таймера у вас будет смена эпизода: маниакальный – депрессивный – маниакальный – депрессивный.

Квест:

У вас есть идея для стартапа. Вам нужно найти инвестиции и сотрудников для реализации стартапа.

У вас генерализованное тревожное расстройство.

У вас есть ребенок 5 лет.

Вы испытываете постоянное беспокойство. Вы все время боитесь, что может случиться что-то плохое с вами или с вашими близкими – болезнь, несчастный случай, какая-либо опасная ситуация. Возможные опасности вы видите повсюду. Ваша тревога не дает вам расслабиться, вы даже не можете просто спокойно сидеть на месте. Вы часто испытываете предчувствие, что вот-вот случится что-то плохое, и пытаетесь это предотвратить или звоните своим близким, чтобы убедиться, что с ними всё в порядке. У вас напряжены мышцы шеи и спины, бывают головокружения и дрожь в руках.

Вы очень тревожитесь о своем ребенке, его здоровье и его будущем и постоянно стараетесь уберечь его от опасностей. Вы очень любите своего ребенка.

Квест:

Вам нужно найти для ребенка няню.

3. Вы – ребенок 5 лет.

У вас есть мама.

Вы развиваетесь соответственно возрасту. Вы физически активны, достаточно энергичны и любознательны. Вы хотите познавать мир и играть.

Квест:

Интересоваться окружающим миром, узнать максимум нового, хорошо провести время.

4. У вас обсессивно-компульсивное расстройство.

Вас всё время мучают навязчивые мысли о том, как много вокруг микробов, бактерий и вирусов, и как высок риск заразиться какой-либо болезнью каждую секунду. Чтобы хоть как-то справиться с этими мыслями, вы вынуждены принимать меры:

- вы избегаете прикасаться к каким-либо предметам в общественных местах
- вы избегаете рукопожатий и других прикосновений с людьми, стараетесь не подходить слишком близко
- вы часто моете руки или обрабатываете их антисептиком, обработка обязательна если вы прикоснулись к кому-то или чему-то
- вы протираете стул, перед тем, как сесть на него.

Вы осознаете, что ваши действия выглядят странными, но ничего не можете с собой поделать. Если вы не будете делать эти действия, ваши навязчивые мысли превратятся в непереносимую тревогу.

Квест:

Вы – успешный предприниматель. Вы хотите приумножить свой капитал и ищете проект для инвестиций.

5. У вас пограничное расстройство личности.

Вы эмоционально не стабильны, импульсивны. Ваше настроение может измениться очень быстро. Ваши эмоциональные реакции - очень яркие, любая ситуация вызывает у вас очень сильные переживания. Вам невыносимо в одиночестве, вы испытываете острое непереносимое чувство покинутости, вам очень нужен близкий человек рядом. Когда вы испытываете симпатию к какому-то человеку, вам сразу хочется быть с ним как можно ближе, проводить с ним как можно больше времени. Человек кажется вам идеальным и самым лучшим на свете. Но как только этот человек делает что-то, что не соответствует вашим ожиданиям, уделяет вам не всё свое внимание, отдаляется, вы начинаете испытывать непереносимые страдания и ненавидеть этого человека за то, что он причинил вам столько боли. Вы не знаете полутонов в отношениях. Вы либо максимально идеализируете человека, либо полностью обесцениваете его. От всех этих переживаний вы мучительно страдаете, поэтому часто думаете о суициде.

Квест:

Найти близкого человека, чтобы не страдать от одиночества.

6. У вас истероидное расстройство личности.

Вам необходимо всё время быть в центре внимания. Для этого вы используете все возможности: ведете себя провокационно, кокетничаете, заигрываете, соблазняетесь, одеваетесь так, чтобы привлечь к себе максимум взглядов, говорите театрально, как будто вы всё время на сцене. Ваши эмоции – тоже яркие, преувеличенные, театральные. Для привлечения внимания хороши любые средства – даже устроить истерику или вести себя глупо. Если у вас не получается привлечь внимание, вы очень огорчаетесь.

Квест:

Вы ищете партнера для создания семьи.

7. У вас шизоидное расстройство личности.

Вы замкнуты и мало эмоциональны. Пребывание в социуме для вас некомфортно и утомительно. Вы осознаете необходимость социальных контактов, но не заинтересованы в них, предпочитаете проводить время в одиночестве. Вы склонны к задумчивости и мечтательности. У вас высокий интеллект и развитая фантазия. Вы можете долгое время пребывать в своих идеях, мечтах, фантазиях и не интересоваться окружающим миром. Вы не очень энергичны, склонны к апатии. Вам мало доступна эмпатия, вы не сопереживаете чувствам других людей. Вы не выражаете эмоций, у вас монотонный голос, вы избегаете зрительного контакта. Социальные нормы вас не очень интересуют, поэтому порой вы ведете себя странно: носите странную одежду, не соответствующую ситуации, можете быть неряшливы, в задумчивости можете начать говорить с собой вслух, ковырять в носу или совершить какой-то неуместный поступок – просто потому что вы не задумываетесь, как это выглядит со стороны.

Квест:

Познакомиться с человеком противоположного пола для романтических отношений.

8. У вас антисоциальное расстройство личности.

Вас интересуют только власть и удовольствия. Для их достижения подходят любые способы – ложь, манипуляции, нарушение общественных норм и закона. Вы не способны на эмпатию и сопереживание. Вы никогда не испытываете вину, стыд, сожаление о своих поступках, раскаяние. Вы агрессивны. Вы легко не выполняете свои обязательства, при этом вы не считаете, что поступили плохо или неправильно. Вы часто обманываете, чтобы получить желаемое. Вы легко можете причинить человеку боль, потому что не способны задуматься о чужой боли. У вас нет близких людей. Вы не способны на любовь и привязанность. К проявлениям теплых чувств вы относитесь пренебрежительно, считая это проявлением слабости. При этом вы способны быть обаятельным и очаровывать – когда это в ваших интересах. У вас нет ощущения, что с вами что-то не так.

Квест:

Вам нужно достать денег. Чем больше – тем лучше.

9. У вас параноидное расстройство личности.

Вы не доверяете окружающим. Вы очень подозрительны. Вы очень обидчивы и злопамятны. Вы часто недовольны и не удовлетворены. Вы убеждены, что, если люди относятся к вам хорошо, значит им от вас что-то нужно, у них непременно есть какой-то злой умысел. Вы все время находите факты, подтверждающие ваши опасения. Даже близким вы не можете доверять. Вы боитесь открыться людям, потому что тогда вы будете уязвимы, и

они обязательно этим воспользуются. Вы часто замечаете, что к вам относятся неуважительно, что нарушают ваши права и хотят вас обмануть.

Квест:

Найти новых друзей.

10. У вас диссоциативное расстройство личности, расстройство множественной личности.

Внутри вас живут две разные личности. Эти личности сменяют друг друга без вашего контроля и не общаются между собой. Они не делятся воспоминаниями – первая личность не знает, что делала вторая, и наоборот. Первая – полностью соответствует вашей реальной личности, просто будьте собой. Вторая личность – девочка-подросток, 15 лет. Её зовут Мария, она ссорится с родителями, у нее проблемы в школе. Мария ведет себя агрессивно и вызывающе, настроена враждебно. Она всё обесценивает и отрицает. Не идет на контакт. Ведет себя неуважительно, грубо, может провоцировать, отпускать злые шутки. Может спровоцировать конфликт и устроить скандал.

Инструкция: поставьте таймер на 10 минут. Первые 10 минут вы будете в своей личности. Когда сработает таймер, вы станете Марией.

Квест:

Вы ищете работу. Но Мария об этом ничего не знает.

11. Вы родились и выросли в дисфункциональной семье.

У вас есть муж.

Вам пришлось очень рано повзрослеть. Вы привыкли брать на себя ответственность за других. Вы никогда не обращаетесь за поддержкой. Для вас недопустимо выглядеть слабой и нуждающейся. Вы всегда помогаете другим, даже если вас об этом не просили, потому что видите, что без вас никак не справятся. Если к вам обращаются с просьбой, вы никогда не отказываетесь, даже в ущерб своим интересам. Вы очень ответственный и исполнительный человек, добросовестный работник и хороший друг. Вы стремитесь быть хорошей для всех, ни с кем не конфликтуете, никогда не проявляете агрессию, не повышаете голос, даже если вам что-то не нравится. Вы всегда вежливы со всеми. Вы стараетесь не выделяться из толпы, не привлекать к себе слишком много внимания. Вам достаточно комфортно в социуме. Вы не уверены в себе и боитесь быть ненужной, поэтому вам так важно помогать другим и получать за это похвалу. У вас всегда очень много дел и обязательств, без вас всё рухнет.

Квест:

Вам нужно найти работу для своего мужа.

12. Вы – алкоголик.

У вас есть жена.

Вы зависимы от алкоголя. Вы выпиваете почти каждый день и иногда уходите в запой. При этом вы не осознаете свою болезнь, вы уверены, что все контролируете и можете остановиться в любой момент. Запой вы оправдываете стрессом и внешними обстоятельствами, которые от вас не зависят. Из-за последнего запоя вы потеряли работу, но считаете, что руководство отнеслось к вам несправедливо и вы не виноваты. Вы все время ищете повод выпить – чтобы не пить без повода и иметь оправдание. Под действием алкоголя вы становитесь более смелым, развязным, неуместно шутите, хотите веселиться, но, если вам что-то не нравится, быстро становитесь агрессивным, можете устроить скандал.

Квест:

Найти повод и подходящую компанию, чтобы употребить алкоголь, и напиться.

13. У вас не диагностировано никакого расстройства.

Но с вами случаются панические атаки. Вы пока не знаете их причины и вообще не понимаете, что с вами происходит. Вам внезапно без причины становится очень страшно. При этом вы ощущаете удушье и головокружение. Вам кажется, что вы можете умереть или сойти с ума. Вы дезориентированы, ваш страх так силен, что вы не в состоянии контролировать себя, позаботиться о себе, адекватно оценить обстановку, коммуницировать с людьми. Это состояние быстро проходит, после чего вам нужно некоторое время, чтобы придти в себя. Вы не знаете, в какой момент может случиться паническая атака.

Инструкция: поставьте таймер на 10 минут. По сигналу таймера с вами случится паническая атака. Она будет длиться 1-2 минуты, а потом пройдет. Все остальное время вы можете быть самим собой, вести себя соответственно своему характеру.

Квест:

Вы занимаетесь сетевым маркетингом. (сами выберите продукт, который вы продаете). Вам нужно презентовать свой продукт и свой бизнес, чтобы сделать продажи и набрать людей в свою команду.

14. У вас нарциссическое расстройство личности.

Вы считаете себя грандиозным и великим. Вы достаточно успешны. Вам необходимо всеобщее восхищение и постоянное подтверждение своей грандиозности – собственно, для этого вам и нужны люди. Вы привлекаете к себе внимание, чтобы вызвать восторг и

восхищение. Вы все время стараетесь всем продемонстрировать, какой вы крутой. Вы очень переживаете, если вам не высказывают восторга и восхищения, но не подаете виду. Если же вы не имеете успеха, то вы обесцениваете людей, которые вами не восхищались – дело не в вас, это они не недостойные, глупые и т.д. Вы считаете очень важным, идеальным и великим всё, что считаете своим. А все остальное вам кажется мелким и незначительным, и вы легко это обесцениваете. Вы не способны любить и строить близкие отношения, потому что другие люди вам не интересны – они только для того, чтобы вами восхищаться. Вы не способны к эмпатии.

Квест:

Познакомиться для романтических отношений.

15. У вас нет никакой роли, легенды, квеста.

Просто побудьте самим собой в новых предложенных обстоятельствах. Реагируйте на поведение других игроков соответственно своему характеру. Будьте искренними в своих реакциях.

Комментарии для тренера:

1. В колоде есть две пары ролей: мама-ребенок и муж-жена. Участники не показывают свои карточки друг другу. Вам нужно до начала игры позаботиться, чтобы эти участники нашли друг друга. Попросите игроков, в чьих карточках написано “у вас есть ребенок / мама / муж / жена” поднять руки и “познакомьте” их друг с другом. Если участников меньше, чем карточек, и не все карточки розданы, то мать, жена и муж могут отыгрывать свою роль, не имея партнера. Ребенок не может играть без матери.
2. Если участников больше 16, можно добавить 2-3 карточки №16. Если этого недостаточно, можно раздать по 2 карточки 1, 7, 8, 15. В таком случае будет лучше, если их получат участники с разным гендером.