Государственное учреждение здравоохранения

"Липецкий областной наркологический диспансер

Программа психокоррекционной работы с несовершеннолетними группы риска «РЕЗУЛЬТАТ»

АВТОР-составитель:

Медицинский психолог ГУЗ «ЛОНД»

Ткачев А.А.

Липецк, 2015

Программа психокоррекционной работы

с несовершеннолетними группы риска

«РЕЗУЛЬТАТ»

Контингент: несовершеннолетние, направленные КДН и ЗП в связи с распитием или употреблением алкоголя в общественных местах, эпизодическим потреблением наркотиков.

Цели, задачи, оборудование.

Цели: прекращение злоупотребления ПАВ, не допущение формирования зависимости и преобразование аддиктивного поведение в социально приемлемое, исключающее употребление ПАВ.

Задачи:

1) информирование о последствиях

2) Формирование когнитивных схем, позволяющих отказаться от употребления ПАВ

3) Формирование навыков отказа от предложений ПАВ со стороны окружающих

4. Формирование негативного отношения к ПАВ

5. Развитие навыков коммуникации и общения

6. Развитие навыков планирования

7. Развитие эмпатии

Оборудование: персональный компьютер, проектор, колонки, ручки, цветные карандаши, маркеры, бумага формата А4, бейджы или значки с именами.

Форма проведения: групповая

Занятие №1.

I Информационный блок. Может быть проведен как в рамках одного занятия (60 минут), так и в рамках двух занятий (по 30 минут). Возможно также выделение отдельных занятий для просмотра фильмов

1) знакомство, вхождение в контакт, определение целей и задач группы, групповых норм и правил. Определение проблем, стоящих перед пациентами, причин их участия в программе.

2) информационное: патофизиологические механизмы формирования зависимости от алкоголя, формирование «образа развития заболевания и его последствий».

План изложения таков:

1. Определение понятия «Психоактивные вещества» – что относится к психоактивным веществам.

2. Физиологические процессы в организме здорового человека во время однократного употребления алкоголя, табака, наркотиков.

3. Механизмы формирования зависимости.

4. Признаки зависимости. Алкогольный абстинентный синдром. Патологическое влечение к алкоголю. Стадии зависимости.

5. Последствия сформированной зависимости. Течение алкоголизма и его осложнения – алкогольные психозы, алкогольная эпилепсия. Другие психические и соматические осложнения. Изменения личности при формировании алкогольной или наркотической зависимости.

6. Существующие на сегодняшний день способы лечения.

7. "Мифы" о наркотиках

8. Виды наркотических веществ и вредные последствия их приема

9. Зависимость от наркотических веществ. Примеры зависимого поведения

10. Влияние наркотиков на психику человека. Психические заболевания, вызванные употреблением наркотиков.

11. Вред курения, выредные последствия употребления насвая и снюса

В конце занятия, каждый участник должен ответить на вопросы ()в форме дискуссии:

1) Что нового Вы узнали, что именно Вас особенно впечатлило?

2) Как Вы думаете, какие Ваши (других людей) индивидуальные особенности позволят воздерживаться от употребления спиртного, наркотиков.

3) Какими чертами характера и личности обладают люди, сумевшие преодолеть зависимость?

II занятие

Начиная со второго занятия проводятся тренинговые упражнения. При этом участники группы имеют право в любой момент задавать вопросы, касающиеся последствий употребления ПАВ

1. **«Мысленный стоп»**

Инструкция: "Давайте договоримся, что теперь, когда к Вам будут приходить мысли о том, что нужно выпить, Вы будете вслух говорить: «Стоп!». Если ситуация не будет позволять говорить это вслух, говорите «стоп» про себя. Можете говорить "стоп" прямо во время наших занятий" .

Это упражнение, скорее, играет роль разминки и проводится в "шуточной форме". Предполагается, в том числе, что участники выкриками "стоп" будут снимать напряжение во время занятий, поднимать себе настроение и т.п.

2. Упражнение "Президент"

Инструкция:

«Вообразите себя главой государства, что бы Вы делали, чтобы бороться с употреблением алкоголя, наркотиков и т.п.»

Дается две минуты на размышления. После чего каждый из участников высказывается. При этом проходит обсуждение полученных вариантов решения. Ведущий обращает внимание на недостатки каждого варианта.

В заключении группе предлагается решить, какой из вариантов лучше.

3. **«Что поможет в борьбе»**

Участникам группы задаются поочередно вопросы:

А) Что раньше Вам помогало воздерживаться от употребления ПАВ, ?;

Б) Что помогает другим людям бороться с зависимостью? Какими качествами обладают люди, которые способны «бросить пить» или не пьют вовсе?

В) Представьте, что в медицине произошла научная революция и врачи могут излечить любые виды зависимости… На что будет похоже такое лечение? (можно использовать любые фантастические сценарии, которые позволили бы лечить зависимость).

Данное упражнение приведет к тому, что пациенты получат информацию об адекватных способах борьбы с зависимостью, а также позволит определить предпочтения относительно разных вариантов психотерапии и лечения.

В заключении упражнения проводится опрос на тему: Какие варианты больше всего понравились, Какие подошли бы Вам.

4. Дыхательный транс

Инструкция:

«Одна из частых причин употребления ПАВ – неумение человека расслабляться и отдыхать по-иному. Мы предлагаем Вам самый простой, удобный и экономичный способ такого отдыха. Примите удобную позу. Не скрещивайте руки и ноги, постарайтесь добиться того, чтобы ни одна часть Вашего тела, ни одна мышца не была напряжена. Закройте глаза, ни о чем не думайте, ничего не вспоминайте, слушайте только свое дыхание. Постарайтесь сконцентрироваться на том, как Вы дышите, следите за каждым вдохом и выдохом. Нет никаких мыслей и воспоминаний. Вы просто наблюдаете за собственным дыханием. Посидите так некоторое время.

Теперь представьте, что с каждым вдохом в Ваши легкие попадает поток светло синей энергии. Представьте как попадая в Ваши легкие, она разносится вместе с кровью по артериям, венам, капиллярам, питая и очищая каждую часть, каждую клеточку Вашего тела. При каждом выдохе эта энергия забирает у Вас все плохие мысли, старые обиды, плохое настроение, очищая и омолаживая Вас, давая Вам возможность хотя бы и прямо сейчас начать новую молодую жизнь. Посидите так некоторое время. Теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза…»

В заключении проводится обсуждение упражнения. Участники группы рассказывают свои ощущения. Дается рекомендация уделять 10 минут в день на проведение подобного упражнения.

III занятие

1. Упражнение "тройка". Разминка.

Участникам предлагается распределить роли и изобразить карету, запряженную тройкой лошадей. Кто-то может выбрать роль лошади, или кареты, или кучера, или пассажира, или одиноко стоящего дерева. Важное условие - чтобы тройка смогла "проехать" некоторое расстояние (участники, соединившись, должны вместе сделать несколько шагов)

2.Упражнение «гармонизация»

Данное упражнение построено на идеях позитивной психотерапии, разработанной Н. Пезешкианом

Используется идея Пезешкиана о распределение энергии по 4 основным сферам жизнедеятельности — телесной, ментальной, социально-коммуникативной и духовной. К телесной относятся еда, сон, секс, телесные контакты, забота о внешности, физические упражнения, переживания боли и телесного комфорта—дискомфорта; к ментальной — удовлетворение познавательной потребности и любознательности, профессиональные достижения; к социально-коммуникативной — общение человека; к духовной — мировоззренческие и религиозные переживания, фантазии о будущем, надличностные («гражданские») переживания и поступки. В идеальной, гармоничной модели на каждую сферу выделяется 25% жизненной энергии. Реальное же распределение энергии выявляется с помощью неформализованного теста; дисбаланс отмечается при совместном его обсуждении и распределении 10 значимых событий за последние 4 года жизни по 4 сферам жизнедеятельности. Дисбаланс в телесной сфере создает риск соматических и психосоматических заболеваний, в ментальной — агрессивных дисстрессовых реакций и перфекционизма, в коммуникативной — чувства одиночества и депрессии, а в духовной — чувства тревоги. При выявлении дисбаланса (менее 10% или более 50%) в какой-либо сфере с пациентом сначала рассматривают возможности гармонизации, перераспределения остальных 3 сфер и только на последнем этапе целенаправленно обсуждают мероприятия для сбалансирования наиболее проблемной сферы, если необходимость в этом остается. Достигается это посредством директивных, конкретных и простых предписаний по изменению стиля жизни пациента, а также с помощью методики планирования будущего с учетом всех 4 сфер жизнедеятельности.

1.2. **Упражнение «гармонизация» (второй вариант)**

Инструкция:

«Участникам группы предлагается написать на листе 10 наиболее запомнившихся им приятных событий, произошедших в течение одной - двух недель. Дальше их информируют о четырех основных сферах жизнедеятельности (телесной, ментальной, социально-коммуникативной и духовной) и просят отметить на листе, к какой сфере относится каждое событие. После чего, задается вопрос каждому участнику о том сколько «баллов» получила каждая сфера. В случае дисбаланса даются практические директивные рекомендации (например, написать стих, рассказ, попробовать пофантазировать о будущем, заняться спортом и т.п.). На следующем занятии необходимо узнать что было сделано.

Время проведения 20-25 минут

3.Эмоциональный компонент

3.1.Информационный блок об эмоциях: что такое эмоции, насколько они важны, стресс, дистресс, концепция отношений Мясищева.

3.2.Отношения с близкими. Как Вы понимаете, что с Вашим близким «что-то не так». Далее, как Вы понимаете, что именно с ним не так, какую эмоцию он испытывает. Далее, как Вы оказываете психологическую поддержку своим близким в зависимости от разных эмоций, которые они испытывают. Приведите примеры

3.3.Список эмоций. «По очереди выберете каждый одну эмоцию из списка и объясните как выглядит человек, испытывающий эту эмоцию» (или изобразите эмоцию)

3.4.Расскажите о самом запомнившемся Вам семейном конфликте. (В чем причина? Какие эмоции испытывали?) Проводится анализ конфликта группой.

4.Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц)

Инструкция:

«Очень важно уметь контролировать свои эмоции. И первый шаг к этому научиться регулировать свои телесные ощущения, управлять ими. Войдите в дыхательный транс. Сконцентрируйте Ваше внимание на Вашей правой руке. Постарайтесь мысленно заставить ее потяжелеть. Для этого сконцентрируйте на Вашей руке все свое сознание. Представьте, как будто, кроме нее ничего вокруг нет. Мысленно повторяйте: «Моя правая рука тяжелая, я чувствую тяжесть в правой руке, моя правая рука тяжелеет и как будто наливается

свинцом…». При этом, ведущий повторяет эти слова вслух с паузами в 5 – 10 секунд.

Через 3 минуты это же проделывается с левой рукой.

Далее это упражнение повторяется с правой рукой, но теперь участникам предлагается почувствовать как их правая рука становится теплее, далее тоже проводится с левой рукой.

В заключении устраивается обсуждение. Рекомендуется выполнять в домашних условиях.

Время проведения 20-25 минут.

IV занятие

1. **«Непосредственный контакт»**

Инструкция:

«На прошлом занятии мы уделили достаточно много времени эмоциям. Теперь давайте поговорим о том, какие эмоции, какие чувства Вы испытываете друг к другу. Подумайте и расскажите, кто из участников группы Вам симпатичен больше остальных. Объясните, что Вам нравится в этом человеке. А теперь подойдите к нему и постарайтесь выразить это чувство, что-нибудь сказать сделать таким образом, чтобы этот человек понял, что он Вам приятен. Далее у того человека, к которому выражаются чувства необходимо спросить, что он думает об этом, приятно ли было ему, испытывает ли он симпатию к данному участнику. Кто, в свою очередь, ему нравится из группы.

Участникам группы объясняется важность способности выражать свои чувства другим людям».

2. **«Золотая рыбка».**

Обязательно участие каждого участника группы. Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки». Обсуждение включает в себя ответы на вопросы «Легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?»

Имеет смысл тщательно фиксировать высказанные участниками желания для последующего анализа. Записи используются при выполнении дальнейших упражнений.

3. **Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц). Повторяется для ног.**

4. **«Коррекция влечения к алкоголю»**

Инструкция:

Закройте глаза, войдите в дыхательный транс. Сосредоточьтесь на дыхании. Отключите окружающий Вас мир. Во всем этом мире есть только Ваше дыхание и мой голос. Вы полностью расслаблены. Представьте как будто на Ваши руки и плечи положили множество маленьких мешочков с теплым и тяжелым песком. Ощутите это тяжелое тепло. Представьте, как будто, Вы падаете, проваливаетесь, погружаетесь куда-то, где будете находиться с теплой тяжестью и спокойствием на Вашем теле и в Вашем сознании. Вы погружаетесь в состояние, которое очень напоминает сон.

Теперь я попрошу Вас представить, что с Вами происходит, когда Вы принимаете решение выпить. Что с Вами происходит в этот момент, когда Вы уже знаете, что через час, два часа, три часа Вы будете употреблять алкоголь. Может быть, вы становитесь более активным. Может быть Вы становитесь более разговорчивым. Может быть, у Вас поднимается настроение. И вот теперь, когда Вы представили это достаточно хорошо, сожмите Вашу правую руку в кулак. Хорошо, разжимайте. Теперь вспомните ситуацию Вашей жизни, когда Вам было по настоящему плохо от алкоголя. Может быть, у Вас болела голова. Может быть, Вас тошнило. Может быть, Вы были подавлены и расстроены. И теперь, когда Вы представили это достаточно хорошо, сожмите Вашу левую руку в кулак. Хорошо, разжимайте.

Теперь я попрошу Вас вспомнить три случая в Вашей жизни, когда Вы отказались выпить. Может быть, Вы плохо себя чувствовали. Может быть, были заняты. И вот теперь, когда Вы представили это достаточно хорошо, сожмите Вашу правую руку в кулак. Хорошо, разжимайте. Теперь вспомните три случая в Вашей жизни, когда алкоголь создавал Вам проблемы… Может, быть Вас увольняли с работы. Может быть, из-за спиртного Вы ссорились с близким человеком… И теперь, когда Вы представили это достаточно хорошо, сожмите Вашу левую руку в кулак. Хорошо, разжимайте.

Откройте глаза.

V занятие

1. **Ролевая игра.**

Разделите группу пополам, образуя два круга один внутри другого. По сигналу ведущего участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего – против часовой стрелки. По сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли «соблазнителей» - активно уговаривают выпить тех, кто находится во внутреннем круге. Соответственно, находящиеся во внутреннем круге, должны приложить максимум усилий для отказа. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами мыслями и чувствами относительно своего опыта.

По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли «противников пьянства», старающихся объяснить вред употребления алкоголя участникам из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

2.Развитие навыков антиципации (планирования)

Участникам группы дается задание:

1.Напишите на листе свои планы на завтрашний день с точностью до получаса. Что Вы планируете сделать? Что хотели бы сделать, но думаете, что не получится? Участники группы рассказывают свои планы;

2.Подумайте и расскажите, каким Вы будете через 10 лет. Чего Вы хотели бы достичь? Как Вы решите Ваши сегодняшние проблемы, что должно произойти с Вами, чтобы их решить?

2. **Техника «Ваза ресурсов»**

Закройте глаза и войдите в дыхательный транс.

Сначала ты представишь себе вазу из обожженной глины, прекрасную вазу, какие бывают в Китае, и в Африке, и во Франции. Такие вазы есть и в России. Такие вазы бывают в деревне и в городе. Но эта очень-очень красивая ваза. Она очень искусно разукрашена. И ты ее воображаешь, ты ее мысленно изобретаешь. И когда ты представишь ее как следует, ее форму, со всеми деталями, оттенками цвета.

Теперь ты идешь к человеку, который делает такие вазы. Ты выбираешь хорошего специалиста, мастера, который хорошо владеет своим ремеслом. И ты опишешь ему вазу, которую он должен будет для тебя сделать. И когда ты поймешь, что он понял то, что ты от него хочешь, ты дашь мне об этом знать... Ты располагаешь временем, чтобы все хорошо объяснить мастеру, чтобы дать ему все необходимые детали для осуществления твоего проекта... Очень-очень хорошо...

И теперь ты сядешь в кресло напротив мастера и будешь наблюдать за его работой... Очень-очень хорошо... И когда ты сядешь, чтобы смотреть на него, ты дашь мне об этом знать... Чтобы присматривать за ним и, наблюдая, учиться. Но мастер не сразу садится за свой гончарный круг. Сначала он идет на задний двор, чтобы найти среди всего разнообразия глины, гипса и других материалов, которые у него есть, тот, который больше всего подходит для изготовления твоей вазы. Бывает красная глина, есть зеленая глина, и другие сорта тоже есть. Есть твердая глина, есть мягкая, есть эластичная, он выберет ту, которая больше всего подходит для реализации твоего замысла. И ты видишь, как он возвращается и кладет на свой круг кусок этой глины, которую использует, чтобы реализовать твой план. Гончар кладет руки на эту массу, у которой нет определенной формы, и начинает вращать круг... И когда круг начнет вращаться, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо... Внимательно смотри на круг. И смотри на умную работу рук гончара. Руки сначала работают параллельно, они сближаются и немножко поднимаются вдоль формы, которая мало-помалу появляется... И руки поднимаются вверх... И вскоре форма получена, и гончар убирает руки, чтобы посмотреть со стороны на предмет, который он создал. И когда он уберет свои руки, ты дашь мне об этом знать... У тебя есть время, и ты даешь время гончару, чтобы создать хорошую форму.

Когда гончар примется за вторую часть работы, которую он начинает сейчас, он поместит одну руку... я не знаю, правую или левую... в центр этой формы, а другую руку оставит снаружи... И пока круг вращается, обе его руки будут работать. Рука, которая внутри, будет осуществлять давление наружу, в то время как рука, которая находится снаружи, будет осуществлять давление внутрь. Это работа в двух противоположных направлениях, но фактически взаимодополняющая. Потому что в то время как внутренняя рука давит наружу, наружная рука чуть-чуть отодвигается, чтобы позволить внутренней руке продвинуться наружу. И рука слегка придерживает глину, чтобы не только не испортить форму вазы, а напротив, получить еще более прекрасную.

И ты можешь видеть, как гончар меняет руки местами: рука, которая была снаружи, помещается внутрь, а рука, что была внутри, помещается снаружи. И постепенно благодаря этой чередующейся и внешне противоположной работе рук ваза принимает свою окончательную форму...

И когда гончар придаст вазе окончательную форму, он с большой осторожностью уберет обе руки и остановит круг. И когда круг остановится, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо... Гончар возьмет вазу и поставит ее в печь, чтобы сделать первый обжиг. И пока ваза обжигается, в том кресле, где ты сидишь, там, у гончара, ты можешь располагать своим временем и предоставить возможность своему разуму поблуждать, помечтать о других вазах или о чем-нибудь другом, о том, что тебя интересует. И в течение нескольких мгновений, пока ваза обжигается в печи, ты можешь мечтать. И ты слышишь, как гончар открывает печь. Он берет вазу, ставит ее на рабочий стол, ждет, пока она остынет, и начинает третью часть своей работы. Он расписывает вазу. И ты сам подойдешь к нему и точно укажешь, что он должен будет сделать. Он техник, исполнитель, а ты знаешь, что надо делать. Ты знаешь, в каком месте какой цвет нанести. Ты знаешь, как ты хочешь ее украсить. И ты указываешь ему все это с большой точностью. А гончар — хороший мастер, он понимает все то, что ты ему говоришь, и выполняет то, что ты просишь его сделать. И когда ваза будет полностью разукрашена, ты дашь мне об этом знать. Давай хорошие указания, потому что гончару в этой части работы очень важно знать твои желания, знать, в каком направлении ему двигаться, как реализовать твой проект. Очень-очень хорошо. Сейчас гончар будет обжигать твою вазу второй раз, чтобы закрепить то, что сделано. И когда работа будет зафиксирована, он предложит тебе эту вазу... Он дает ее тебе, и ты уходишь с ней. И ты идешь с ней туда, куда хочешь.

А эта ваза немножко волшебная — “ваза с ресурсами”. В ней уже находится то, что мы называем ресурсами, которые состоят из твоего прошлого опыта, всякого опыта, потому что всякий опыт положителен, если рассматривать его с нужной точки зрения. А эта ваза очень большая, и она может вместить любой опыт, который придет, начиная с сегодняшнего или завтрашнего дня, и ты поместишь его в эту вазу. Ты поставишь вазу туда, куда захочешь, на место, которое ты знаешь и любишь. И когда ты ее поставишь, ты дашь мне об этом знать... Очень-очень хорошо...

Теперь, ты устроишься напротив вазы, там, где она находится, на сиденье, удобном или неудобном... Это сейчас неважно. И ты поразвлекаешься, делая упражнение по левитации, как ты умеешь делать. Ты позволишь правой или левой руке приподниматься в своем ритме, ты предоставишь ей возможность действовать... Хорошо... Ты знаешь, что главное — об этом думать. Понятие легкости... Само понятие легкости позволяет руке стать чуть легче, и тебе нет необходимости думать о чем-то другом... И ты предоставляешь ей возможность стать чуть легче, и когда она станет чуть легче, ты позволишь ей подниматься. Ты можешь представлять себе то, что я говорю... Представить, что вокруг запястья завязана очень легкая нить, а к ней привязаны два-три шарика, и эти шарики приподнимают твою руку.

И пока твоя рука поднимается, ты будешь представлять, что твоя ваза наполняется всеми ресурсами твоего прошлого, какими бы они ни были. Тебе нет необходимости об этом думать... Твое бессознательное их знает. Это ресурсы, которые твое бессознательное получало, начиная с раннего детства, это ресурсы всех обучений твоей жизни... того, чему научили тебя родители, друзья, учителя — всего, чему тебя научила твоя жизнь.

И пока рука поднимается, все эти ресурсы начинают сами по себе размещаться в вазе ресурсов. И когда ваза будет заполнена, ты позволишь своей руке опуститься... зная, что, когда ты этого захочешь, тебе достаточно будет подумать об этой вазе... Почти так же, как детям, которые хорошо об этом знают по сказке про Алладина, у которого есть волшебная лампа, и когда ему нужна помощь в жизни, стоит потереть эту лампу, и появится джинн, который помогает ему разрешить эту проблему. И ваза ресурсов будет чем-то вроде такой лампы. И когда у тебя в жизни появится необходимость прогрессировать в том направлении, в каком ты хочешь, тебе надо будет только подумать об этой вазе. Сначала ты подумаешь о ней специально, а затем тебе уже не нужно будет думать, твое бессознательное само по себе использует все необходимые знания... Очень-очень хорошо...

И ты можешь еще дать возможность своей руке подняться. И твоя рука может подняться к лицу или... туда, куда она захочет. Это неважно. Ты предоставляешь ей возможность действовать, потому что знаешь, что пока твоя рука поднимается, на другом уровне осуществляется работа... может быть, на уровне вазы ресурсов... а может быть, на каком-то другом... Но это неважно... И нам нет необходимости этим заниматься. Важно то, чтобы ты дал возможность своей руке подниматься туда, куда ей следует подняться, пока не закончится транс.

И когда она поднимется до того места, до которого должна подняться, она начнет опускаться. И пока рука поднимается, та энергия, которая у тебя есть, и те ресурсы, которые сберегались, мобилизуются. И когда вскоре она начнет опускаться, все эти ресурсы направятся в те части твоего тела или твоего духа — а для меня тело и дух — это одно и то же, — которые в этом нуждаются. Все мельчайшие части, из которых состоит ваза, каким бы ни было наше представление об этом, разместятся по своим местам... Одни по своим прежним местам, а некоторые — по другим, потому что каждая вещь должна быть на своем месте. А когда каждая вещь на своем месте, единое целое, которое эти вещи составляют, функционирует лучше всего. И лишь тогда, когда твоя рука окажется на колене, ты сможешь сделать, когда захочешь, глубокий вдох.

Ты располагаешь временем, чтобы закончить эту работу, которую ты очень хорошо выполнил и которую ты сможешь делать и дома, так, как я тебе скажу через несколько секунд... Очень хорошо... Ты располагаешь временем... И когда ты захочешь, ты позволишь себе сделать вдох и откроешь глаза.