Сегодня выложу кое~что особенно основополагающее для психики, из терапии пограничного расстройства личности (П.Р.Л.). А именно ~ базовый навык психики по управлению эмоциями и стрессоустойчивости.   
  
Вообще психотерапия П.Р.Л. состоит из нескольких шагов лечения. Это ~ избавление от зависимости и / или депрессий 2~ой и 3~ей степеней, освоение базовых навыков психики по стрессоустойчивости, освоение точного значения каждой эмоции из основных человеческих, восстановление самооценки, восстановление эмпатии. Только лишь переразвитый стыд (как у невротиков) в случае такого типа заболевания не лечат. Всё несколько сложней. Однако, в большинстве случаев, такого шага как освоение базовых навыков психики вполне достаточно для того что бы пациент с П.Р.Л. быстро пошёл на поправку, если он к счастью, на момент попадания на терапию, так и не дошёл до стадии зависимости и / или депрессии.   
Это связано с тем, что отдел в мозге, отвечающий за эмпатию у большинства людей формируется ещё в детстве и храниться в подсознании всю жизнь, в не зависимости от внешних факторов, влияющих на центр в мозге, отвечающий за страх. Убираешь человеку страх, и возвращается эмпатия. Чем ли не магия 🪄✨💫🔥 🥰   
  
Вся сфера чувств, даже неприятная ~ полезна и хороша.   
  
Поэтому блокировать, вытеснять, подавлять, удерживать её, если эмоции неприятны ~ нет смысла.   
  
Её просто нужно научиться правильно выражать, используя иногда в тандеме с другими инструментами по стрессоустойчивости, что бы её сменьшить. Если грозит потенциальный стресс.   
  
Основные неприятные эмоции ~ злость (гнев), грусть, стыд (вина), страх (тревога), отвращение.   
  
Основные приятные эмоции ~ радость, интерес, любовь.   
  
В навык управления эмоциями входит три шага :   
  
1️⃣ Идентифицирование эмоции ;   
2️⃣ Осознавание эмоции ;   
3️⃣ Грамотное её выражение.   
  
Он разбит на восемь шагов :   
  
1️⃣ Без оценочное поведение в ситуации. «Я не буду пока что оценивать ситуацию, я буду сейчас оценивать свои эмоции» ;   
2️⃣ Мысль о том, что ты в ситуации ещё разберёшься вместе с участником (виновником) ситуации ;   
3️⃣ Отслеживать, какая ситуация вызывает эмоцию ? Какую эмоцию она вызывает ? ("Так, что я сейчас чувствую ?") ;   
4️⃣ Что мозг думает об этом ? ;   
5️⃣ Какие физические реакции у тела происходят в этот момент ? ;   
6️⃣ Что мозг и тело делают под влиянием актуальной эмоции ? ;   
7️⃣ Подумать, как мы собираемся действовать, под влиянием этой эмоции ? Как можно было бы эту неприятную эмоцию устранить ненасильственными методами ~ для себя и для других ? ;   
8️⃣ Если я не знаю как исправить ситуацию ~ чем конкретно была вся эта ситуация мне полезна, какой такой ценный опыт был получен для дальнейшей жизни ?   
  
От этого снижается уровень эмоционального возбуждения, и действия по импульсу по итогу не происходят.   
  
С целью запоминаемости минимальный желательный срок этого практикума ~ 2~е недели. Однако, в данном аспекте всё же лучше больше ориентироваться на свой природный биос мозга и актуальное состояние психики.   
  
Градус стресса в психотерапии принято идентифицировать по 10~и бальной шкале.   
Если он до 7~ёрки, то вышеописанный метод, как правило, эффективен.   
  
Однако стресс выше 7~и обяжет к такому первому этапу как суточная норма успокоительных и запуск их действия. Я называю этот этап, этап «нуль».   
  
Только после данного этапа, употребление психотерапевтических базовых навыков психики стабилизирует такой тип стресса.   
  
Аудио версия поста (13 минут 39 секунд) ~ [cloud.mail.ru/public/jGsm/tb2ZwSB5J](https://cloud.mail.ru/public/jGsm/tb2ZwSB5J) , или [vk.com/wall2355313\_3114](https://vk.com/wall2355313_3114) или [t.me/JulianaLoshkaryova](https://t.me/JulianaLoshkaryova)  
  
  
*Ссылка на скачивание фото, для поста ~ [cloud.mail.ru/public/hGos/ftzwr2qop](https://cloud.mail.ru/public/hGos/ftzwr2qop)*  
  
Ключевые слова :  
Психология, психотерапия, личный рост, личностный рост, духовный рост, мотивация, психиатрия, яснознание, магия, марафон психологии, марафон по психологии, марафон психиатрии, марафон по психиатрии, марафон яснознания, марафон по яснознанию, марафон магии, марафон по магии, коуч психологии, тренинг психологии, тренер психологии, семинар психологии, форум психологии, мастер-класс психологии, психолог по мессенджеру, психолог по Скайп, коуч по магии, тренинг по магии, тренер по магии, семинар по магии, форум по магии, мастер-класс по магии, коуч магии, тренинг магии, тренер магии, семинар магии, форум магии, мастер-класс магии, ведьма по мессенджеру, ведьма по Скайп