

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

Враги мотивации: кто они и как их победить?
КПТ-программа для работы с тревогой и
мотивацией при РС.
Взаимодействие
с родственниками

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



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.



Враги мотивации при РС: кто они?

Это не просто лень или плохой характер.

Это реальные психологические и физиологические барьеры, которые усиливаются на фоне РС

Враги мотивации при РС: кто они?

1. **Астения (патологическая усталость).** Это не обычная усталость, а истощающая, не проходящая после отдыха. Она сама по себе отнимает всю энергию, необходимую для мотивации.
2. **Тревога и депрессия.** Постоянное беспокойство о будущем, прогрессе болезни, инвалидизации истощает психические ресурсы. Депрессия прямо влияет на дофаминовую систему мозга, отвечающую за мотивацию и вознаграждение.
3. **Когнитивные трудности.** Проблемы с концентрацией, памятью, планированием («когнитивный туман») мешают выстроить последовательность действий для достижения цели, что убивает мотивацию на корню.

Враги мотивации при РС: кто они?

4. **Страх перед неудачей.** Из-за физических ограничений или когнитивных проблем человек начинает избегать дел, боясь не справиться. Это рождает поведение избегания.
5. **Эмоциональное выгорание.** Постоянная борьба с хроническим заболеванием, необходимость следить за лечением, посещать врачей — это огромная ежедневная работа, которая leads к выгоранию.
6. **Дебютная триада: «А зачем?», «А что, если?», «У меня не получится».**
 - «А зачем?» (Эмоциональное выгорание, депрессия) — обесценивание деятельности.
 - «А что, если?» (Тревога) — катастрофизация возможных негативных последствий.
 - «У меня не получится» (Страх неудачи, низкая самооценочность) — негативный прогноз собственных способностей.



КПТ-программа: работа с тревогой и мотивацией

КПТ — это структурированный подход, который помогает изменить негативные модели мышления и поведения. Программу можно разделить на три этапа.

«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»

Этап 1: Осознание и анализ (недели 1-2)

Цель: Понять связь между мыслями, чувствами, физическими ощущениями и поведением.
Выявить конкретных «врагов».

1. Ведение дневника настроения и активности:

- Каждый день в течение недели кратко записывайте:
- **Ситуация:** Что происходило?
- **Мысли:** Что пронеслось в голове? (Например: «Я слишком устал, чтобы гулять», «Я все равно забуду, что нужно сделать»).
- **Эмоции:** Что вы чувствовали? (Тревога, грусть, раздражение). Оцените интенсивность от 1 до 10.
- **Поведение:** Что вы сделали в результате? (Отменил прогулку, отложил дело).
- **Физические ощущения:** (Усталость, головная боль, напряжение в мышцах).

2. Выявление автоматических негативных мыслей (АНМ):

- **Проанализируйте дневник.** Найдите повторяющиеся мыслительные ловушки, характерные для тревоги и демотивации:
- **Катастрофизация:** «Если я сегодня устал, значит, болезнь прогрессирует, и скоро я не смогу ходить».
- **Чёрно-белое мышление:** «Если я не могу сделать всю тренировку, значит, не стоит делать и половину».
- **Долженствование:** «Я должен всегда быть продуктивным», «Мне нельзя показывать слабость».
- **Обесценивание позитивного:** «Да, я сегодня прошел 15 минут, но это же ерунда, раньше я мог гулять час».

Этап 2: Когнитивная переработка (недели 3-6)

Цель: Научиться оспаривать АМ и вырабатывать более адаптивные и *balanced* мысли.

Техника: «Свидетельские показания» или «Сократовский диалог».

Задайте себе вопросы по каждой выявленной АМ:

- Какие есть доказательства, что эта мысль верна? А какие доказательства, что она неверна?
- Что бы я сказал другу, который оказался в такой же ситуации и имел такую же мысль?
- Есть ли более реалистичный или полезный взгляд на ситуацию?
- Что самое страшное может случиться? Насколько это вероятно? Как я с этим справлюсь?

Пример:

- АМ: «У меня нет сил на прогулку, я полный неудачник».
- Вопросы: «Действительно ли отсутствие сил на одно дело делает меня «неудачником»? Нет, я много чего делаю: принимаю терапию, забочусь о семье. Я сегодня плохо спал, и погода не очень. Более реалистичная мысль: «Сегодня я чувствую сильную усталость, и это симптом РС. Я могу сделать выбор: немного отдохнуть и потом пройти 5 минут вокруг дома, и это будет маленькой, но победой».

Этап 3: Поведенческая активация (недели 3-8 и далее)

Цель: Прервать цикл избегания и бездеятельности, которые усиливают депрессию и убивают мотивацию.

1. Планирование деятельности по контексту, а не по настроению.

- *Ошибка:* Ждать, когда появится желание и энергия что-то делать.
- Правило КПТ: Действуйте согласно плану, даже если нет настроения. Настроение и мотивация часто приходят после начала действия.

2. Метод «Шаг за шагом» (Чанкинг):

- Разбейте любую большую цель на маленькие, максимально конкретные шаги.

Пример:

Цель: «Навести порядок в доме» -> пугает.

Шаги:

1. Сегодня в 15:00 убрать со стола на кухне (5 минут).
2. Завтра в 11:00 пропылесосить одну комнату (10 минут).
3. И т.д.

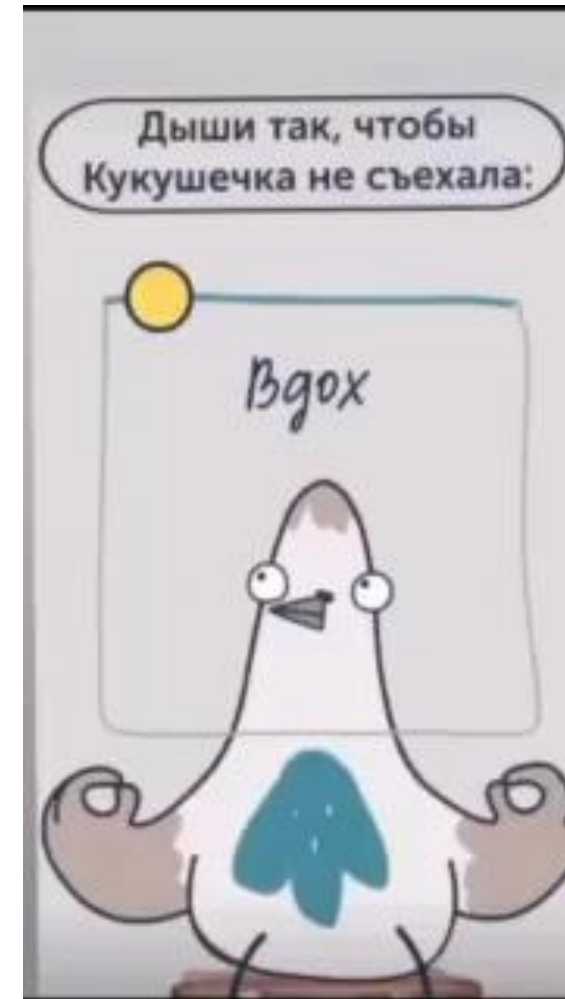
Составление расписания активности с учетом энергии

- **Создайте сбалансированное ежедневное расписание, которое включает:**
 - **Обязанности:** то, что нужно делать (прием лекарств, простые домашние дела).
 - **Приятные занятия:** то, что приносит радость и удовлетворение (хобби, общение, чтение, прослушивание музыки). Это чрезвычайно важно для борьбы с ангедонией (потерей способности чувствовать удовольствие).
 - **Физическая активность:** адаптированная под ваши возможности (ЛФК, растяжка, короткие прогулки).
- **Совет:** Планируйте сложные дела на время пика вашей энергии (например, утром).

Контроль тревоги через техники заземления и релаксации

Дыхание по квадрату: 4 секунды вдох -> 4 секунды задержка -> 4 секунды выдох -> 4 секунды задержка.

Помогает успокоить нервную систему в момент тревоги



ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

5 – ПЕРЕЧИСЛИТЕ ПЯТЬ ПРЕДМЕТОВ РАЗНОГО ЦВЕТА, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В ПОЛЕ ВАШЕЙ ВИДИМОСТИ (НАПРИМЕР, ЗЕЛЕННЫЕ ШТОРЫ, КОРИЧНЕВЫЙ ПОЛ,)

4 – ПЕРЕЧИСЛИТЕ ЧЕТЫРЕ ОЩУЩЕНИЯ НА ГРАНИЦЕ ТЕЛА С ВНЕШНИМ МИРОМ (НАПРИМЕР, ПРИКОСНОВЕНИЕ СТОП К ОБУВИ, КОНТАКТ ПАЛЬЦЕВ С РУЧКОЙ, СОПРИКОСНОВЕНИЕ СПИНЫ СО СПИНКОЙ КРЕСЛА)

3 – ПЕРЕЧИСЛИТЕ ТРИ ЗВУКА (НАПРИМЕР, ШУМ МАШИН, ЗВУК РАЗГОВОРА, ШУМ КОНДИЦИОНЕРА)

2 – ПЕРЕЧИСЛИТЕ ДВА ЗАПАХА (НАПРИМЕР, МОЖНО ВЗЯТЬ И ПОНЮХАТЬ ЛЮБИМЫЙ ПАРФЮМ И ПОНЮХАТЬ КОФЕ)

1 – ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ (НАПРИМЕР, ВОЗЬМИТЕ КУСОЧЕК ШОКОЛАДА И СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ЕГО ВКУСЕ. СЛЮНА ТОЖЕ ИМЕЕТ ВКУС К СЛОВУ ГОВОРЯ)



Этап 4: Развитие самосострадания (на постоянной основе)

Цель: Заменить самокритику на поддержку.

- Вы имеете дело с серьезным хроническим заболеванием. Требовать от себя прежней продуктивности — несправедливо.
- Относитесь к себе как к другу, который столкнулся с трудностями. Что бы вы ему сказали? «Ты устал, это нормально. Давай сделаем маленький шаг. Ты молодец, что вообще пытаешься».

Краткий план действий на 8 недель:

- Недели 1-2: Ведение дневника, осознание связей.
- Недели 3-4: Активная работа с мыслями (когнитивная переработка) + начало поведенческой активации (планирование и «Правило 5 минут»).
- Недели 5-8: Усложнение поведенческих экспериментов, внедрение расписания активности, постоянная практика техник релаксации и самосострадания.

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



Важно: Эта программа является руководством. Если вы чувствуете, что не справляетесь самостоятельно, особенно с симптомами депрессии и тревоги, крайне важно обратиться за помощью к психологу или психотерапевту, работающему в методе КПТ и, желательно, с опытом работы с людьми с хроническими заболеваниями.

Вы не ленивы. Вы боретесь с реальными врагами. И эта программа — ваш структурированный план контратаки. Каждый маленький шаг — это победа.

Мифы

Мифы, которые живут в голове у человека с РС — это не просто ложные убеждения. Это мощные «ментальные вирусы», которые напрямую подпитывают тревогу, истощают мотивацию и мешают эффективно управлять своей жизнью и болезнью.

«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»

Миф 1: «Если я устал, значит, я ленив и ни на что не гожусь»

Почему это миф: Лень — это нежелание что-либо делать. Усталость при РС (астения) — это патологический симптом болезни, такой же, как онемение или боль. Она вызвана демиелинизацией, нарушением проведения нервных импульсов, общим энергозатратами организма на борьбу с воспалением. Это физиологическое состояние, а не черта характера.

Чем он вредит:

- Вызывает чувство вины и стыда.
- Заставляет через силу преодолевать себя, что ведет к еще большему истощению и возможному обострению.
- Убивает мотивацию, потому что любая деятельность начинает ассоциироваться с самонасилием.

КПТ-опровержение (Альтернативная мысль):

- Шаг 1: Признать реальность. «Моя усталость — это симптом РС, а не моя личная слабость. Мое тело использует энергию для борьбы с болезнью».
- Шаг 2: Отказаться от ярлыков. Вместо «я ленивый» сказать: «Сегодня у меня высокий уровень усталости».
- Шаг 3: Действовать соответственно. «Поскольку я устал, я скорректирую свои планы. Я сделаю перерыв, разобью задачу на микро-шаги или перенесу ее на время, когда у меня будет больше сил. Позаботиться о себе — это разумно».

Миф 2: «Я должен делать всё так же, как и до болезни»

Почему это миф: Ваше тело и нервная система изменились. Требовать от себя прежних результатов — все равно что требовать от машины с спущенным колесом ехать на той же скорости. Это физически невозможно и приводит к «аварии».

Чем он вредит:

- Приводит к хроническому невыполнению планов и, как следствие, к чувству неудачи и собственной неполноценности.
- Рождает страх начинать что-либо новое, потому что заведомо ясно, что «как раньше» не получится.
- Мешает адаптации и поиску новых, доступных способов жить полноценно.

КПТ-опровержение (Альтернативная мысль):

- Шаг 1: Принять новые правила игры. «Мои возможности изменились. Это не хорошо и не плохо — это просто факт».
- Шаг 2: Перейти от «должен» к «могу». Вместо «Я должен пробежать 5 км» -> «Сегодня я могу пройти 15 минут или сделать комплекс растяжки. И это будет моей победой».
- Шаг 3: Ценить качество, а не количество. «Раньше я оценивал свой день по объему выполненной работы. Теперь я буду оценивать его по тому, насколько мне удалось сохранить самочувствие и сделать то, что важно, в рамках своих сил».



Миф 3: «Если я не могу сделать что-то идеально, лучше не делать вообще»

Почему это миф: Жизнь с хроническим заболеванием — это постоянные колебания и «процентные решения». 50% усилий — это не провал, это 50% результата, который лучше, чем 0%. Пройти 10 минут вместо запланированных 30 — это не неудача, это 10 минут движения, пользы для тела и доказательство себе, что вы не сдались.

Чем он вредит:

- Полностью парализует деятельность.
- Создает порочный круг: «Не делаю -> виню себя -> тревожусь -> теряю еще больше мотивации -> не делаю».
- Мешает увидеть ценность маленьких, но регулярных усилий, которые имеют кумулятивный эффект.

КПТ-опровержение (Альтернативная мысль):

- Шаг 1: Оспорить дихотомию. «Где написано, что есть только «идеально» и «никак»? Что находится между этими полюсами?»
- Шаг 2: Ввести правило «Лучше что-то, чем ничего». «5 минут гимнастики лучше, чем 0 минут. Мытье одной тарелки лучше, чем гора грязной посуды. Одно отправленное email лучше, чем полное бездействие».
- Шаг 3: Хвалить себя за любой шаг. «Я сделал(а) это, несмотря на усталость/тревогу. Я молодец».

«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»

Миф 4: «Любая новая боль или симптом — это начало обострения или прогрессирования болезни»

Почему это миф: Тело человека с РС подвержено всем тем же недугам, что и у здорового человека: мышечная боль от неудобной позы, головная боль от напряжения, усталость от недосыпа, простуда. Многие симптомы (например, синдром Ухтоффа — временное ухудшение симптомов от жары) — проходящим и не означают прогресс болезни.

Чем он вредит:

- Создает постоянный фон тревоги и гипербдительности.
- Заставляет жить в режиме «чрезвычайной ситуации».
- Истощает психические ресурсы, которые можно было бы направить на реальные действия.

КПТ-опровержение (Альтернативная мысль):

- Шаг 1: Остановить панику. «Стоп. Я заметил(а) новый симптом. Давайте разберемся».
- Шаг 2: Провести реалистичную проверку. «Был ли у меня сегодня стресс? Я перегрелся(ась)? Я плохо спал(а)? Это похоже на мою обычную мышечную боль? Я не делал(а) ничего, что могло бы это спровоцировать?»
- Шаг 3: Составить план вместо паники. «Я отслежу этот симптом в течение 24-48 часов. Если он не пройдет или усилится, я позвоню своему неврологу. Пока же я сделаю то, что помогает мне чувствовать себя лучше (отдохну, приму прохладный душ, сделаю дыхательные упражнения)».



Миф 5: «Мне уже ничто не поможет, мое будущее предопределено»

Почему это миф: Медицина в области РС стремительно развивается. Появляются все более эффективные ПИТРС (препараты, изменяющие течение РС). Немедикаментозные методы (ЛФК, когнитивная реабилитация, здоровый образ жизни) доказано улучшают качество жизни и замедляют прогрессирование инвалидизации. Будущее с РС не предопределено, оно — поле для активных действий.

Чем он вредит:

- Приводит к выученной беспомощности: «Зачем что-то делать, если ничего не изменить?»
- Является прямой дорогой к депрессии.
- Подрывает приверженность лечению.

КПТ-опровержение (Альтернативная мысль):

- Шаг 1: Сфокусироваться на том, что под контролем. «Я не могу контролировать сам факт болезни, но я могу контролировать многое другое: принимать терапию, делать зарядку, правильно питаться, осваивать техники управления стрессом, общаться с поддерживающими людьми».
- Шаг 2: Находить примеры для подражания. «Я знаю людей с РС, которые живут полной жизнью десятилетиями. Их опыт доказывает, что путь есть».
- Шаг 3: Сместить фокус с отдаленного будущего на ближайшее. «Вместо того чтобы думать, что будет через 20 лет, я спрошу себя: «Что я могу сделать сегодня, чтобы улучшить свое сегодняшнее самочувствие?»».

Практическое задание:

Выпишите эти мифы и ваши личные альтернативные мысли на карточки. Носите их с собой или держите на видном месте. Когда поймаете себя на автоматической негативной мысли, достаньте карточку и сознательно «включите» рациональный, сострадательный ответ.

Борьба с этими мифами — это не позитивное мышление, это реалистичное и доброе отношение к себе в новых обстоятельствах. Это основа для восстановления мотивации и снижения тревоги.



Поддержка родственников

— это не просто "помощь", это ключевой фактор качества жизни человека с РС и его собственной семьи. Но эта поддержка должна быть мудрой, иначе она может навредить и выгореть самому поддерживающему.

Вот подробное руководство для родственников, основанное на принципах эмпатии, КПТ и сохранения собственных ресурсов.



Роль родственника: от «спасателя» к «партнеру по команде»

Главная цель — не делать всё за человека с РС, а помочь ему сохранить максимально возможный уровень самостоятельности, контроля и достоинства.

1. Эмоциональная поддержка: Искусство слушать и быть рядом
Это самое важное и самое сложное.

Что делать (вместо обесценивания):

- Признавайте его чувства. Фразы-поддержки:
 - «Я вижу, как ты устал. Это должно быть очень тяжело».
 - «Мне жаль, что ты через это проходишь».
 - «Ты имеешь право злиться и расстраиваться. Это нормально».
- **Важно:** Вы не должны решить его чувства, ваша задача — их признать.
- Слушайте активно. Не перебивайте, не давайте советов сразу. Просто дайте выговориться. Иногда человеку нужно просто «выпустить пар».
- Задавайте открытые вопросы: «Как ты себя чувствуешь сегодня?», «Чем я могу быть полезен прямо сейчас?», вместо закрытых «У тебя всё плохо?».

**Роль родственника:
от «спасателя» к «партнеру по команде»**

Чего избегать (Обесценивающие фразы):

- «Не думай об этом», «Возьми себя в руки».
- «У других бывает и хуже».
- «Это все из-за твоего негативного мышления» (даже если это отчасти так, такая фраза лишь ранит).
- «Ты просто ленишься» (см. миф №1).

Практическая поддержка: помощь действием, а не контроль

Что делать (Помощь через сотрудничество):

- **Предлагайте конкретную помощь, а не абстрактную.** Вместо «Скажи, если что нужно» говорите:
 - «Я иду в магазин, что тебе купить?»
 - «Я могу забрать детей из школы на этой неделе».
 - «Давай я сегодня помою посуду».
- **Помогайте с планированием и «чанкингом».** «Давай разберем эту большую задачу (например, уборку) на маленькие шаги. Сегодня ты отдохнешь, а мы с тобой просто составим план. Завтра сделаем первый пункт».
- **Будьте «буфером» от стресса.** Помогайте фильтровать информацию, общаться с врачами (если это нужно), брать на себя часть организационных вопросов.

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



**Практическая поддержка:
помощь действием, а не контроль**

Чего избегать (гиперопека):

- **Не делайте за человека то, что он может сделать сам** (пусть и медленнее, иначе). Лишая его самостоятельности, вы подрываете его самооценку и уверенность.
- **Не принимайте решения за него.** Вы — помощник, а не руководитель. Фраза: «Как ты думаешь? Что для тебя было бы лучше?»

Техника «Мы-команда»:

- **Говорите «мы»:** «Давай вместе подумаем, как нам спланировать неделю», «Как нам распределить силы?». Это создает ощущение партнерства и снимает с человека с РС груз единоличной ответственности за свою болезнь.

Забота о себе: спасательный круг для родственника

Это не эгоизм, а необходимость. Вы не можете наполнять чужой сосуд, если ваш собственный пуст. Выгорание родственника поможет никому.

- **Признайте свои чувства.** Вам тоже может быть страшно, тяжело, обидно, вы можете злиться. Это нормально. Вы имеете право на эти чувства.
- **Найдите «свое время».** Хобби, прогулки, встречи с друзьями, чтение. То, что заряжает именно вас. Это должно быть неприкосновенным временем.
- **Не пренебрегайте здоровьем.** Регулярно проверяйте свое здоровье, хорошо питайтесь, высыпайтесь.
- **Ищите поддержку для себя.** Общайтесь с другими родственниками людей с РС (в группах поддержки, онлайн-сообществах). Психолог для вас — это тоже отличная идея.
- **Разделяйте ответственность.** Не берите всё на себя. Привлекайте других членов семьи, друзей. Просите о помощи четко и конкретно: «Можешь посидеть с ним в субботу с 14 до 16, чтобы я мог сходить в спортзал?»

ПРОЕКТ
«К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ»



Краткий чек-лист для родственника

Что ДЕЛАТЬ

Слушать и признавать чувства.
Предлагать конкретную помощь.
Спрашивать: «Чем я могу помочь прямо сейчас?»
Напоминать о симптомах болезни, а не о лени.
Говорить «мы», быть командой.
Заботиться о своем отдыхе и ресурсах.

Что НЕ ДЕЛАТЬ

Давать непрошенные советы или обесценивать.
Делать за человека то, что он может сам.
Говорить: «Скажи, если что нужно» (никто не скажет).
Обвинять в лени или слабости.
Брать на себя роль начальника или надзирателя.
Жертвовать собой до полного истощения.

Вывод: Ваша поддержка — это невероятный ресурс. Но это марафон, а не спринт. Сохраняя себя, действуя осознанно и с эмпатией, вы становитесь самым важным союзником в борьбе с болезнью, сохраняя при этом теплые и здоровые отношения в семье.



К УСПЕХУ: ШАГ ЗА ШАГОМ

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

<https://t.me/stepbystepfromms>

