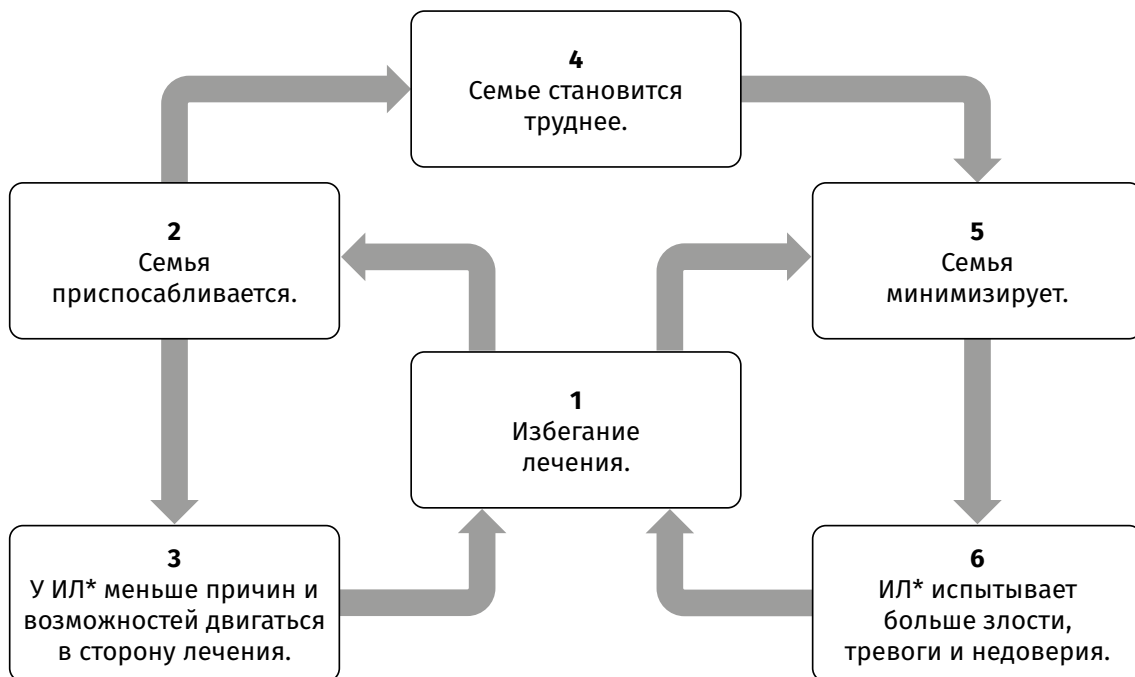


Когда
**БЛИЗКИЙ
ЧЕЛОВЕК**
не обращается
за психологической
помощью: *как помочь ему
выздороветь и вернуть
семейное благополучие*

К. Алек Поллард, PhD, Мелани ВанДайк, PhD, Гэри Митчелл, LCSW,
Хайди Дж. Поллард, RN, MSN, Глория Мэтис, PhD, Гейл Стикети, PhD



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



* ИЛ — избегающий лечения.

Диаграмма 1. Семейная ловушка

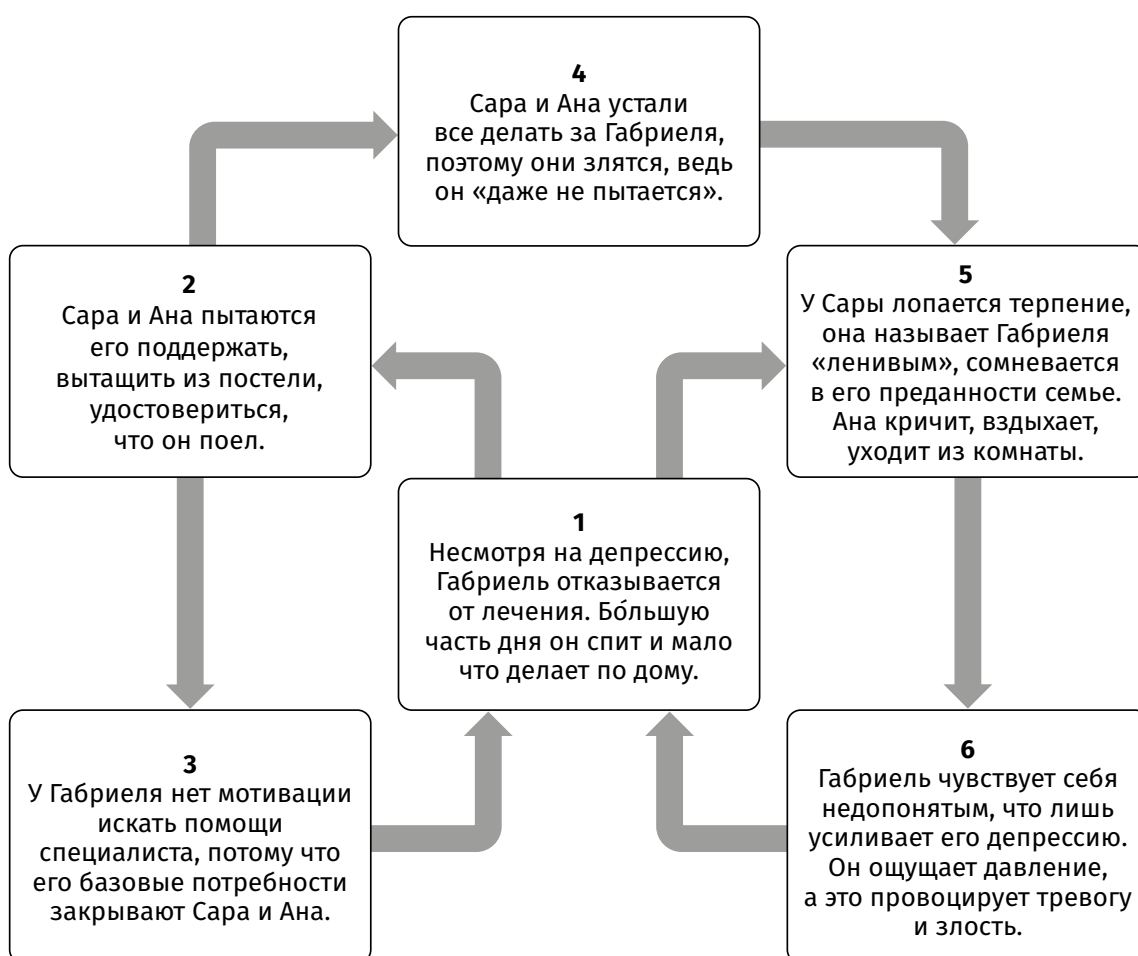
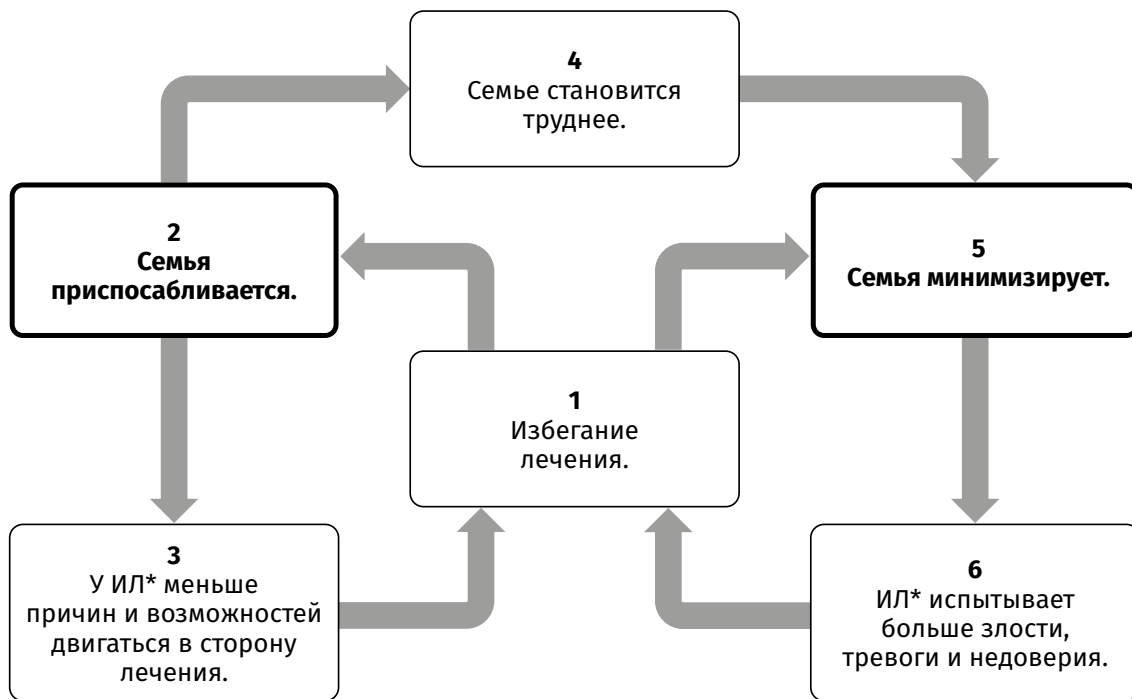
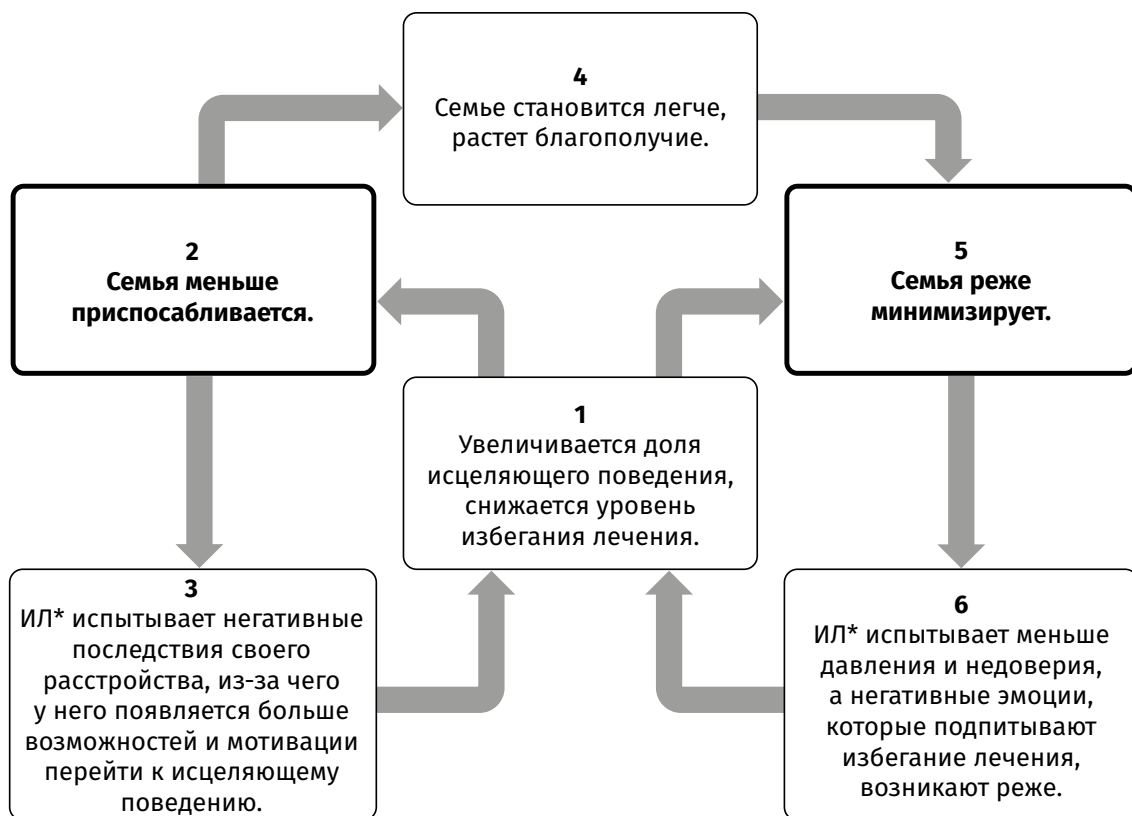


Диаграмма 2. Семейная ловушка Гарсиа



* ИЛ — избегающий лечения.

Диаграмма 3. Семейная ловушка: подкрепление избегания лечения



* ИЛ — избегающий лечения.

Диаграмма 4. Семейная ловушка: снижение избегания лечения

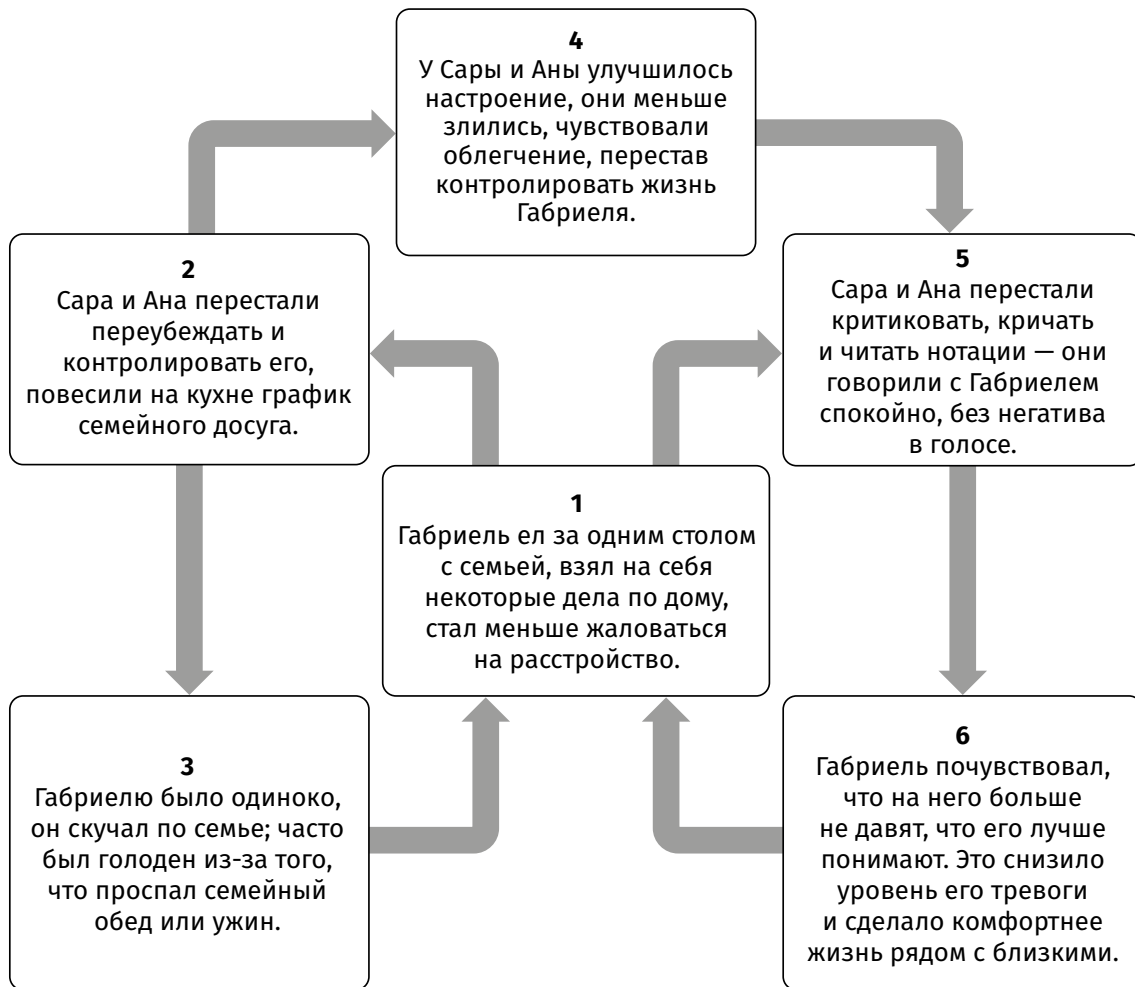


Диаграмма 5. Побег из семейной ловушки Гарсия

Приоритетные изменения

В этой таблице три раздела, которые помогут вам организовать желаемые изменения. Здесь вы запишите ценные занятия, которые хотите начать, а также методы приспособления и минимизации, к которым хотите перестать прибегать. Для каждой из трех категорий изменений начните с определения первого приоритета — изменения, которое вы хотели бы сделать в первую очередь — в первой строке. Затем запишите другие приоритеты — дополнительные изменения, которые вы хотели бы внести позже — во второй строке.

Ценные занятия, которыми я хочу заняться:	
Приоритетный выбор	
Другие приоритеты	

Виды приспособления, от которых я хочу отказаться:	
Приоритетный выбор	
Другие приоритеты	

Виды минимизации, от которых я хочу отказаться:	
Приоритетный выбор	
Другие приоритеты	

План семейного благополучия

Часть 1. Проблема

Ситуация:

Как я на нее реагировал (-а):

Часть 2. Решение

Как я планирую лучше относиться к тебе:

Как я планирую лучше относиться к себе:

Дата начала:

План стимулов

Поведение	
Что:	
Когда:	
Где:	
Как мы отслеживаем прогресс:	
Награда	
Количество:	
Как будет вручаться:	

Ресурсы

Добро пожаловать в раздел «Ресурсы» для читателей книги «Когда любимый человек не обращается за психологической помощью»! Представленный материал призван дать вам дополнительные ресурсы для облегчения пути к семейному благополучию.

Ресурс: Служба экстренной психологической помощи МЧС России

Цель: психологи МЧС России осуществляют круглосуточное телефонное и интернет-консультирование населения, ориентированное на весь спектр психологических проблем, среди которых приоритетное значение имеют обращения по поводу острых кризисных состояний и ситуаций.

Контактная информация: +7 (495) 989-50-50; <https://psi.mchs.gov.ru/>

Комментарий: предназначена для подростков и взрослых

Ресурс: всероссийская бесплатная психологическая помощь

Цель: при звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети в трудной жизненной ситуации, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами уже действующих в субъектах Российской Федерации служб, оказывающих услуги по телефонному консультированию и подключенных к единому общероссийскому номеру детского телефона доверия.

Контактная информация: 8 (800) 200-01-22; <https://www.ya-roditel.ru/parents/helpline/>

Комментарий: предназначена для детей, подростков и родителей

Ресурс: центр «НеТерпи»

Цель: оказание кризисной психологической помощи людям, которые переживают острое стрессовое состояние или испытывают обострение хронического стресса из-за текущих мировых событий.

Контактная информация: https://neterpi.com/about_us

Комментарий: объединение психологов-волонтеров

Ресурс: кризисные центры

Цель: оценка и помощь в кризисных ситуациях

Контактная информация: зависит от региона. Поищите подобные центры там, где вы живете.

Комментарий: если вы ожидаете, что вам может понадобиться помощь врачей в будущем, узнайте заранее 1) какие услуги вы можете получить по страховке, 2) у каких центров лучше репутация в работе с психологическими кризисами.