

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ I.I. ШАБЛОН ДЛЯ ФОРМУЛИРОВАНИЯ

Ключевые отношения	Патология головного мозга	Социальные/ медицинские факторы	Познавательная способность
Коммуникация	Настроение	Сенсорные/ перцептивные факторы	Физические факторы
Сознание	Функциональные последствия	Потери	

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.1. ОСМЫСЛЕНИЕ ТРАВМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА: ГРУППОВОЙ ОПРОСНИК

Перечислите, пожалуйста, о чем бы вы хотели узнать подробнее (например, значение каких-то терминов, которые вы слышали в процессе лечения или реабилитации).

По шкале от 1 до 10 (см. подписи) оцените, насколько вы удовлетворены своими знаниями на текущий момент и отдельными аспектами этих знаний.

Я удовлетворен(а) уровнем своих знаний о полученной травме мозга и ее последствиях.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Совсем не удовлетворен(а)

Полностью удовлетворен(а)

Комментарии: _____

В общих чертах я понимаю, как работает мозг и как его функционирование влияет на мою повседневную жизнь.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Совсем не понимаю

Прекрасно понимаю

Комментарии: _____

Я знаю, где найти дополнительную информацию о своей травме и ее последствиях.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Понятия не имею							Прекрасно знаю		
Комментарии: _____									

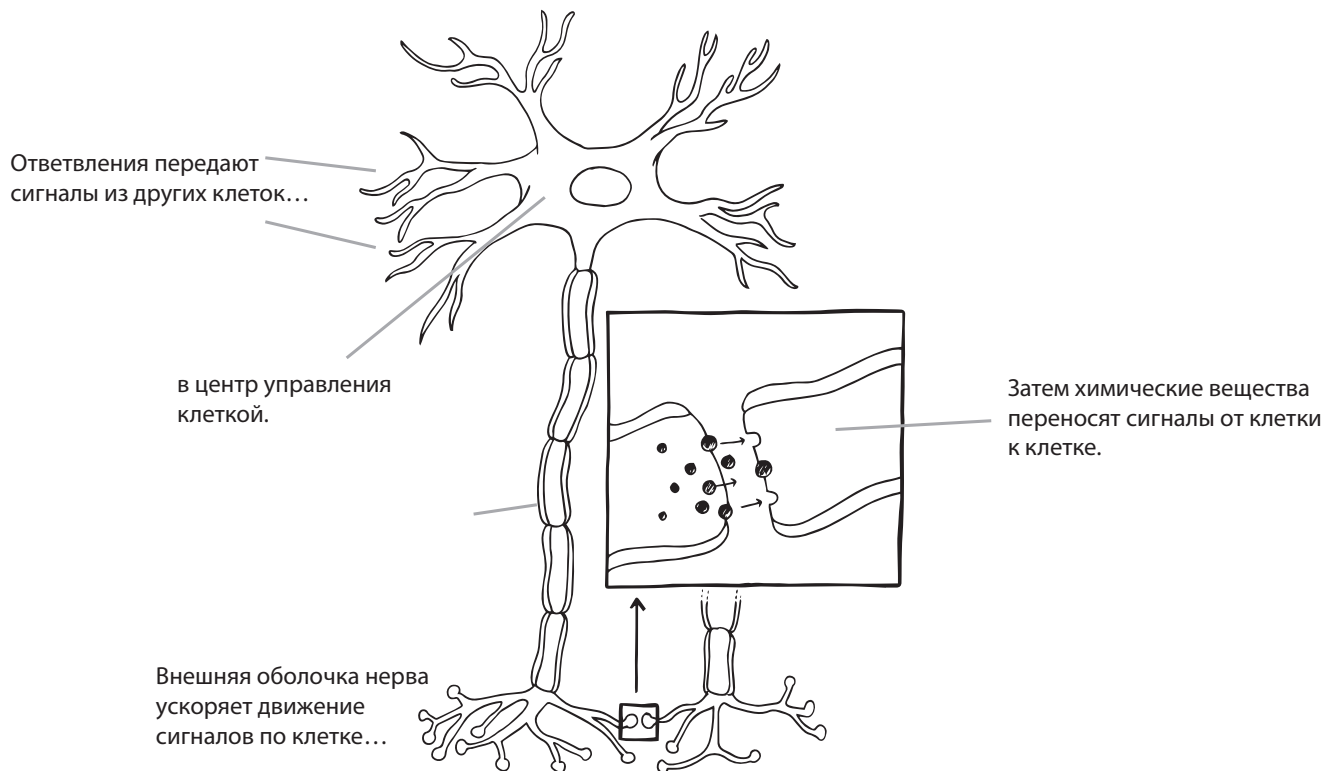
У меня остались вопросы о моей травме.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Много вопросов							Нет вопросов		
Комментарии: _____									

Я уверен(а), что могу объяснить другим суть своей травмы и ее последствия.

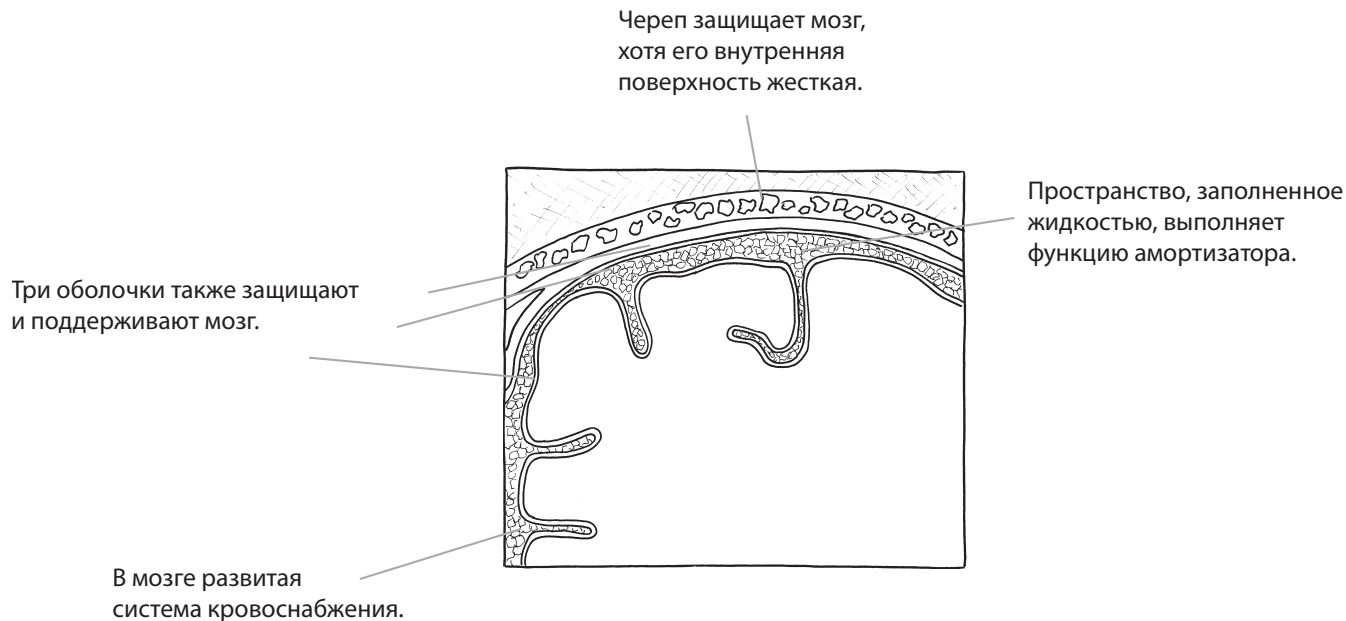
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никакой уверенности							Полная уверенность		
Комментарии: _____									

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.2. НЕЙРОНЫ



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.3. ЗАЩИТА МОЗГА



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.4. ОТДЕЛЫ МОЗГА



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.5. КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ МОЗГА

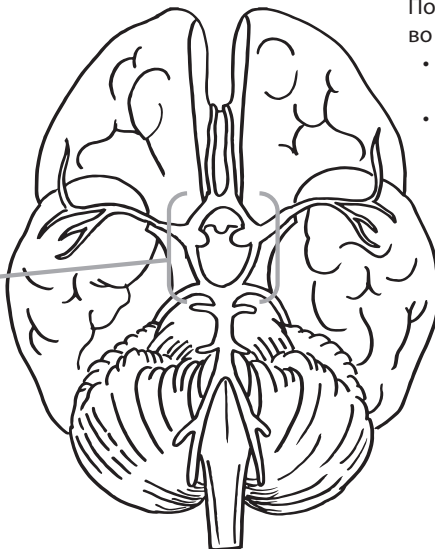
Вид мозга снизу

Чтобы нормально функционировать, клеткам мозга нужна кровь.

По густой сети кровеносных сосудов кровь поступает во все части мозга, чтобы:

- обеспечивать его кислородом и питательными веществами
- выводить продукты распада

Соединение сосудов в кольцо позволяет крови циркулировать по мозгу, даже когда одна из основных артерий заблокирована.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 2.6. ОСМЫСЛЕНИЕ ТРАВМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА: СОБИРАЕМ ПОРТФОЛИО

До события, которое привело к травме:

■ Чем вы занимались? _____

■ Где находились? _____

Травма

■ Что случилось? _____

После травмы

■ От какого типа повреждения вы пострадали (ЧМТ, инсульт и т. д.)? _____

■ Какие области мозга повреждены и как именно? Для ответа на вопрос воспользуйтесь Раздаточным материалом 2.4.

■ Что происходило с вами в больнице (операции, наблюдение, процедуры и т. д.)? _____

■ Как долго вы пробыли в больнице? _____

■ Если вы находились в коме, то какова была степень ее тяжести по шкале комы Глазго и сколько она длилась? Если у вас была ПТА, сколько она длилась? О чем говорят эти цифры?

Выздоровление

■ Какое лечение вы проходили с момента травмы (стационарную реабилитацию, амбулаторное лечение и т. д.)?

■ С какими трудностями вы столкнулись после произошедшего? Какие стратегии их преодоления освоили?

Ваши вопросы по поводу полученной травмы:

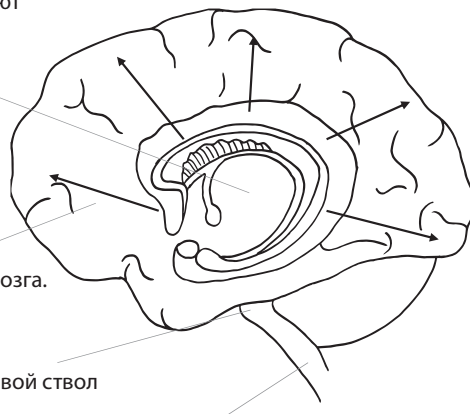
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.1. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ВНИМАНИЕ: СИСТЕМА РЕАКЦИИ

Отделы «старого мозга» фильтруют информацию, поступающую от органов чувств...

и по сети нервных волокон передают ее в остальные части мозга.

Мозговой ствол

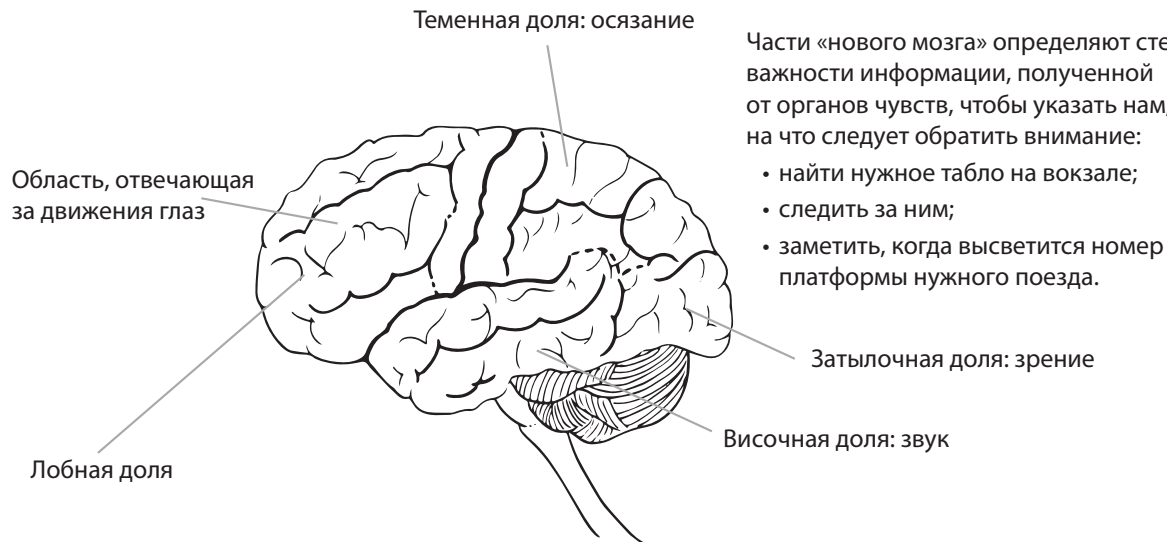
Спинной мозг передает информацию от органов чувств.



Эти части мозга отвечают за сохранение бдительности и готовность к реакции:

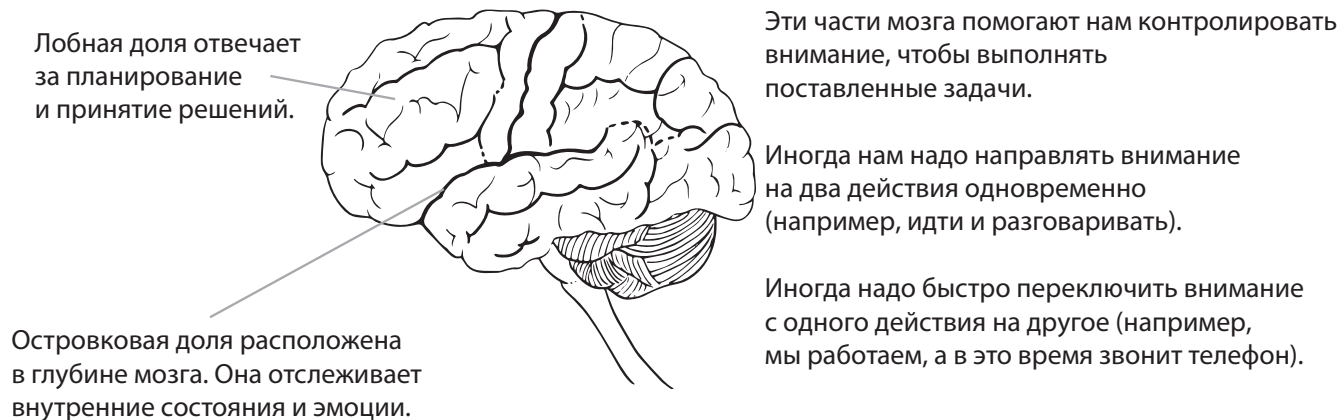
- когда вы у кабинета стоматолога ждете, пока назовут вашу фамилию;
- когда вы ищете на вокзальном табло номер платформы, с которой отправляется ваш поезд;
- когда вы ждете в очереди в кафе, чтобы выкрикнули номер вашего заказа.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.2. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ВНИМАНИЕ: СИСТЕМА ОРИЕНТИРОВКИ



«Новый» мозг тесно взаимодействует со «старым», когда мы обращаем на что-либо внимание.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.3. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ВНИМАНИЕ: СИСТЕМА КОНТРОЛЯ



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.4. МОНИТОРИНГ ВНИМАНИЯ

ДАТА/ВРЕМЯ	ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ? ЧТО ПРОИЗОШЛО?	КАКАЯ ОБСТАНОВКА ВАС ОКРУЖАЛА?	ЧТО ВЫ ОЩУЩАЛИ?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.5.

УСТОЙЧИВОСТЬ VS ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ ВНИМАНИЯ

Устойчивость внимания

- Вы не отвлекаетесь от того, что делаете, даже если это не слишком интересно.
- Концентрация! Устойчивое внимание бывает зрительным и слуховым.



Когда используется?

Слушать лекцию / урок в школе
Долго вести машину
Слушать радио
Читать книгу/газету
Смотреть фильм/передачу

Избирательность внимания

- Вы игнорируете/фильтруете отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться на важном.



Когда используется?

Найти нужную информацию
на перегруженной веб-странице
Говорить по мобильному телефону
на шумной улице
Работать за компьютером в кофейне,
когда за соседним столиком плачет ребенок
Полностью прослушать прогноз погоды, чтобы
узнать о погоде в своем регионе
Слушать кого-то в переполненном ресторане
Переходить дорогу в безопасном месте
Найти кофе нужной марки на полке супермаркета

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.6. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ VS РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Переключение внимания

- Направить внимание с одной задачи на другую, когда требуется.



Когда используется?

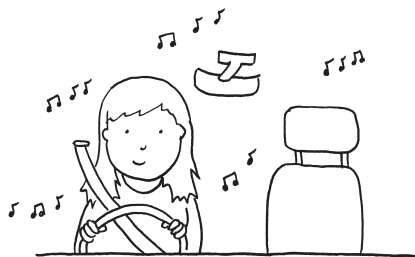
Вы печатаете отчет, и вдруг звонит телефон

Вы готовите сложное блюдо и понимаете, что, пока вы нарезали другие ингредиенты, вода в кастрюле закипела и вот-вот польется через край

Вы ведете машину «на автопилоте» и слушаете радио, но внезапно движение на дороге замедляется и вам приходится резко тормозить

Распределение внимания

- Вы концентрируетесь на нескольких задачах одновременно.
- Это трудно!



Когда используется?

Ведете машину или работаете и слушаете радио

Идете и разговариваете

Пьете кофе на ходу

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.7. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.8. ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Что на картинке может влиять на способность сосредоточиться?



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.9. ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ ЗРИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ (I)



Сколько животных вы видите на этом рисунке?
Использовали ли вы какие-либо стратегии? Если да, то какие?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.10. ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ ЗРИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ (2)



Можете ли вы найти на фото чай марки PG Tips?
Использовали ли вы какие-либо стратегии? Если да, то какие?
Если нет — есть ли какие-то стратегии, которые вы могли бы использовать?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.11. ЗРИТЕЛЬНО-
ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ВНИМАНИЕ











Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

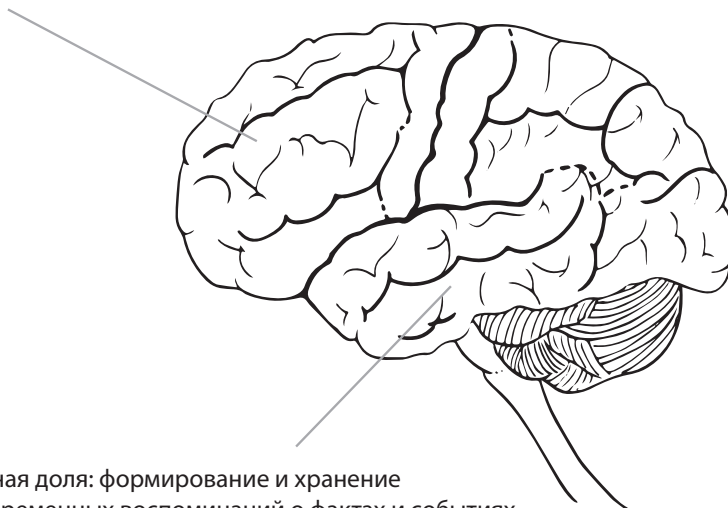
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 3.12. МОЙ ПРОФИЛЬ ВНИМАНИЯ

ТИП ВНИМАНИЯ	СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ (С ПРИМЕРАМИ)	ТРУДНОСТИ (С ПРИМЕРАМИ)	ЧТО УСЛОЖНЯЕТ ЗАДАЧУ?	ЧТО УПРОЩАЕТ ЗАДАЧУ?
Устойчивость				
Избирательность				
Переключение				
Распределение				
Зрительно-пространственное				

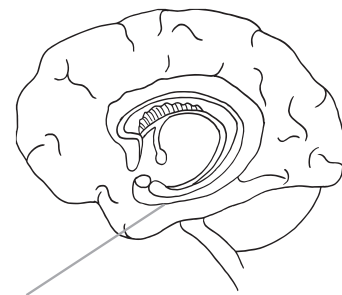
Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.1. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ПАМЯТЬ

Лобная доля: «рабочая» память и доступ
к информации из долговременной памяти



Височная доля: формирование и хранение
долговременных воспоминаний о фактах и событиях



Гиппокамп: изучение нового

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.2.
КАК Я ЗАПОМИНАЮ?

Заполните таблицу, указав, как вы вспоминаете о перечисленном в ней в настоящее время («Чем вы сейчас пользуетесь?»), есть ли у вас проблемы с тем, чтобы что-то вспомнить, и хотите ли вы попробовать другие методы.

ДЕЙСТВИЯ	КАКИМИ ПРИЕМАМИ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ВЫ СЕЙЧАС ПОЛЬЗУЕТЕСЬ?	ТРУДНО ЛИ ВАМ ОБ ЭТОМ ВСПОМНИТЬ?	ЕСТЬ ЛИ ДРУГИЕ СПОСОБЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ, КОТОРЫМИ ВЫ БЫ МОГЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ?
Дни рождения			
Встречи			
Кажодневные дела (например, вынести мусор)			
Купить что-то, когда пришли в магазин			
Следить за расходами			
Оплачивать счета			
Звонить родным и друзьям			

ДЕЙСТВИЯ	КАКИМИ ПРИЕМАМИ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ВЫ СЕЙЧАС ПОЛЬЗУЕТЕСЬ?	ТРУДНО ЛИ ВАМ ОБ ЭТОМ ВСПОМНИТЬ?	ЕСТЬ ЛИ ДРУГИЕ СПОСОБЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ, КОТОРЫМИ ВЫ БЫ МОГЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ?
Отвечать на письма			
То, что надо сделать в будущем (например, ремонт в комнате)			
То, что надо сделать сегодня (например, достать мясо из морозильника)			
Прочитать сообщения на телефоне			
Имена людей, с которыми вы знакомитесь			
Новые маршруты			
Где вы были и что делали			
О чем говорили с кем-то			
Договоренности и мероприятия			
Куда вы кладете вещи			

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.3. ДНЕВНИК ПАМЯТИ

В течение недели каждый вечер проходите по всем пунктам дневника с _____ (впишите имя) и отмечайте, сколько раз всё перечисленное происходило с вами за этот день. Если в какой-то из вечеров вы забудете заполнить таблицу, не стройте догадок — просто пропустите этот день.

	День						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Вы забыли, куда положили что-то. Не можете найти дома нужную вещь.							
2. Не узнаете место, где, как вам говорят, вы часто бывали раньше.							
3. Вам трудно следить за сюжетом телепередачи.							
4. Вы забыли об изменении повседневного распорядка, например о том, что изменилось место, где хранится какая-то вещь, или время, в которое что-то происходит. По ошибке следуете старому распорядку.							
5. Вам приходится вернуться, чтобы проверить, сделали ли вы то, что собирались.							
6. Когда вы думаете о прошлом, вы забываете, когда произошло какое-либо событие — например, вчера или на прошлой неделе.							
7. Забыли взять с собой какие-либо вещи или оставили вещь дома и вернулись за ней.							
8. Забыли, что вам сказали вчера или несколько дней назад, так что пришлось напоминать.							

	День						
	1	2	3	4	5	6	7
9. Начали читать что-то (книгу или статью в газете/журнале), не осознав, что вы уже это читали.							
10. Позволили себе слишком долго говорить о неважных или не относящихся к делу вещах.							
11. Не узнали при встрече близких родственников или друзей, с которыми часто видите.							
12. Вам трудно освоить новый навык — например, разобраться в новой игре или электронном устройстве, когда вы попрактиковались один-два раза.							
13. Чувствуете, что слово «вертится на языке»: вы знаете, что хотите сказать, но не можете его вспомнить.							
14. Начисто забываете сделать то, что вы, по вашим же словам, хотели сделать и что планировали.							
15. Забываете важные детали того, что произошло с вами или что вы делали накануне.							
16. Разговаривая с кем-то, забыли, о чем только что рассказывали. Возможно, спросили: «О чем я говорил?»							
17. Читая газету или журнал, не смогли следить за ходом сюжета или мысли.							
18. Забыли сказать кому-то что-то важное. Например, передать что-то или о чем-то напомнить.							
19. Забыли какую-то важную информацию о себе (дату рождения, место жительства и т. п.).							

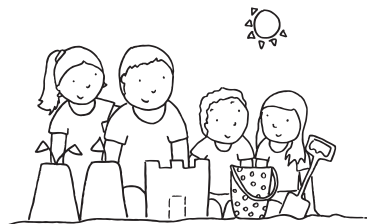
	День						
	1	2	3	4	5	6	7
20. Перепутали или не можете воспроизвести то, о чем слышали от кого-то.							
21. Рассказали кому-то историю или анекдот во второй раз.							
22. Забыли подробности того, чем занимаетесь регулярно. Не помните, что именно или когда надо сделать.							
23. Лица знаменитостей по телевизору или на фото кажутся вам незнакомыми.							
24. Забыли, где обычно лежит какая-то вещь, или ищете ее не там, где надо.							
25а. Заблудились или повернули не там, где надо, за рулем, пешком или в здании — в месте, где вы раньше бывали <i>часто</i> .							
25б. Заблудились или повернули не там, где надо, за рулем, пешком или в здании — в месте, где вы раньше бывали <i>лишь один или два раза</i> .							
26. По ошибке повторили какое-то будничное действие — например, положили в чашку два чайных пакетика вместо одного или пошли причесываться, хотя только что причесались.							

	День						
	1	2	3	4	5	6	7
27. Повторили в разговоре с кем-то только что сказанное или второй раз задали тот же вопрос.							
28. Вас приходится заставлять, чтобы вы что-то сделали.							
29. Вы пропустили телепередачу, которую хотели посмотреть.							
30. Вспомнили, что надо что-то сделать, но не вовремя.							

Забыли ли вы сегодня что-либо сделать? Есть ли у вас еще какие-то проблемы с памятью/концентрацией? Если да, пожалуйста, опишите их: _____

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.4. ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ?

Эпизодическая память: память на события



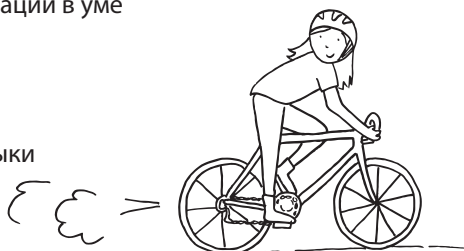
Проспективная память: память о том, что надо сделать

Семантическая память: память на факты



Рабочая память: удержание информации в уме и ее использование

Процедурная память: память на навыки и движения



Прайминг: человек может не помнить то, что видел/слышал раньше, но со второго раза усваивает это быстрее

Обусловливание: установление неосознанной связи между явлениями

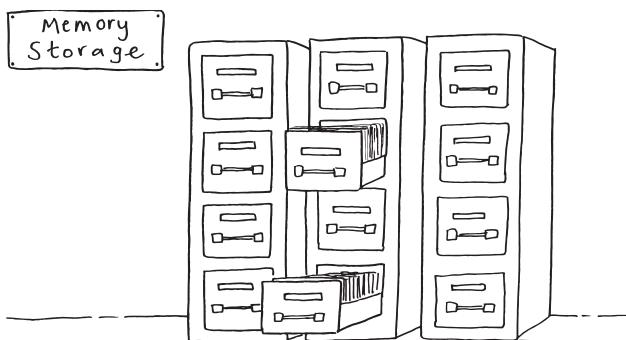


Три стадии запоминания:

1. Кодирование (усвоение)



2. Хранение



3. Извлечение (поиск при необходимости)



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.5. БЫВАЮТ ЛИ У ВАС...?

Как мы уже знаем, за запоминание зрительной и слухоречевой информации отвечают разные области мозга. Поскольку повреждения мозга редко бывают строго симметричными, у многих людей один тип памяти страдает больше другого. Бывают ли у вас...

- ...проблемы с тем, чтобы что-то вспомнить, когда прошло некоторое время или вы отвлеклись?
- ...проблемы с усвоением новой информации?
- ...случаи, когда вы лучше помните то, что было давно, и сравнительно менее четкие воспоминания о недавних событиях («Я помню всё, что происходило несколько десятилетий назад, но не могу вспомнить, что было вчера!»)?
- ...случаи, когда вы забываете, что вам предстоит выполнение задач («Я помню, что собирался что-то сделать, но забыл!»)?
- ...затруднения при попытке вспомнить какие-то события («Я знаю, что несколько недель назад мы ездили отдыхать, но ничего не помню!»)?
- ...проблемы с памятью на имена и лица («Я совсем не запоминаю имена людей, с которыми знакомлюсь»)?
- ...трудности с поиском нужного слова («Вертится на языке»)?

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.6. УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗЕЙ

Память можно укрепить, выстраивая ассоциации с чем-то существенным, важным или сугубо личным. Эта стратегия может помочь вам:

- помнить о каком-то новом действии (например, принимать лекарство во время еды);
- запоминать имена («Кэрл с кудрявыми волосами»);
- запоминать списки предметов (средство для мытья посуды, мыло, шампунь — всё это пенится);
- вспоминать, что у вас есть дела (скажем, оставьте у двери ботинки, чтобы вспомнить, что вы собирались на прогулку с другом).



1. Возьмите лист бумаги и запишите первую ассоциацию, которая приходит вам в голову, когда вы слышите каждое из этих слов:

лето	побережье
телефон	очки
футбол	ключи
Нью-Йорк (Москва)	Лондон (Минск)
компьютер	Том Круз (Константин Хабенский)

Теперь посмотрите на свои ассоциации. Можете ли вы вспомнить исходные слова?

2. Несколько примеров практических заданий.

Как вы свяжете новый вид деятельности с чем-то, что уже делаете?

Какие ассоциации способны помочь вам запомнить имена ваших врачей?

Какие связи выстроить между предметами из списка покупок, чтобы запомнить их?

Какие еще предметы вы можете расставить вокруг себя, чтобы они вам о чем-то напоминали?

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.7. РАЗБИВКА

Разбивка — дробление большого объема информации на более мелкие фрагменты, которые легче запомнить. К этой стратегии можно прибегать при заучивании чисел, перечней предметов или списка дел.

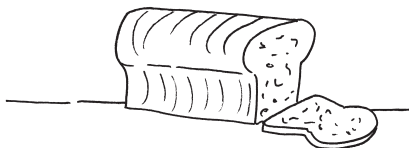
1. Как вы разобьете следующие числа, чтобы облегчить их запоминание?

020 7946 0946

07700 900563

633500989

2. А как быть со списком покупок?



Морковь
Суп
Молоко
Хлеб

Майонез
Средство для мытья посуды
Сливки
Сардины

Можно сгруппировать их по первой букве:

М х 3: морковь, молоко, майонез

С х 4: суп, средство для мытья посуды, сливки, сардины

Х: хлеб

Или по категориям:

Молочные продукты: молоко, сливки

На обед: суп, рыба, хлеб, майонез, морковь

Чистящие средства: средство для мытья посуды

Есть ли какой-то еще способ?

3. Как распределить по категориям следующие задачи?

написать письмо Марии

отправить поздравительную открытку

пропылесосить пол

разобрать бумаги

позвонить бабушке

купить лампочки

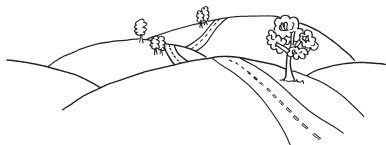
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.8. МЫСЛЕННЫЙ ВЗОР

Рисование картин в уме помогает запоминать:

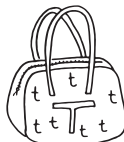
- Имена



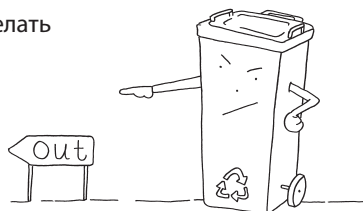
- Названия улиц (например, улица Холмистая)



- Предметы из списка (например, корм для кошки, чайные пакетики, зубная паста, соевый соус)



- То, что надо сделать



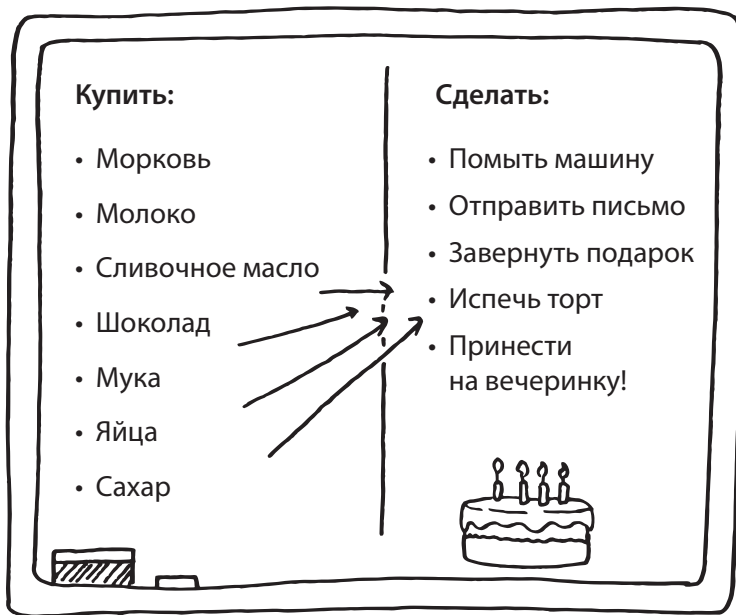
Мысленно нарисуйте картинки для запоминания следующих перечней:

1. Светлана, Павел, Федор.
2. Тверская улица, Ленинский проспект, Красная площадь.
3. По дороге домой надо купить молоко, три открытки на почте, яйца и муку для праздничного торта.
4. Не забудьте записать свое любимое телешоу и покормить собаку.

На отдельном листе изобразите один из пунктов своего списка дел на следующую неделю.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.9. ВООБРАЖАЕМАЯ ДОСКА

Вообразите школьную доску. Вы должны мысленно представить себе, как пишете или рисуете на ней то, что вам надо сделать. Информации не должно быть слишком много или слишком мало.



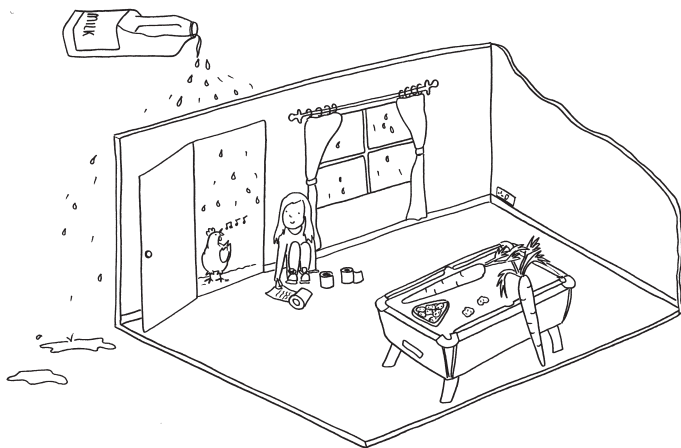
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.10. ДВОРЕЦ ПАМЯТИ

Подумайте о месте, которое очень хорошо знаете. Это ваш «Дворец памяти».

- Перечислите некоторые характерные черты.
- Свяжите эти черты с предметами, которые должны запомнить.
- Четко представьте себе маршрут через свой «дворец».
- «Пройдите» по этому маршруту, вспоминая нужные вещи.

Например, вы должны запомнить, что надо купить курицу, молоко, туалетную бумагу, морковь и картошку.

- Подумайте о каком-нибудь знакомом месте — например, о большой комнате для групповых занятий в реабилитационном центре.
- Перечислите характерные черты: дверь, окно, доска для рисования маркером, бильярдный стол с киями и шарами.
- Постройте ассоциации: дверь — курица, окно — молоко, белая доска — туалетная бумага, кии — морковки, бильярдные шары — картофелины.
- Сочините историю: «За дверью громко кудахчет **курица** — она хочет, чтобы ее впустили, потому что на улице идет **молочный** дождь (вот почему она так шумит). Курица смотрит на руководителя группы, который пишет на **туалетной бумаге** (доске). Кто-то разложил на бильярдном столе **морковки** (кии) и **картофелины** (бильярдные шары)».



Постройте свой мысленный дворец или проложите маршрут, чтобы запомнить следующие предметы из списка покупок: яйца, сливочное масло, горячий шоколад, мыло, газета, батарейки.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

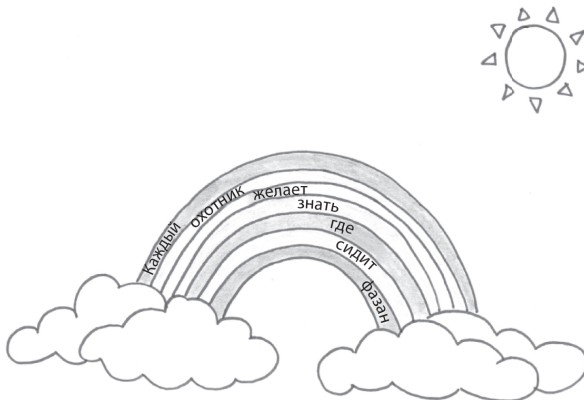
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.II. МНЕМОТЕХНИКИ

Мнемotechnики — приемы, облегчающие запоминание информации. Вот некоторые примеры.

Рифмы:

- «ЖИ-ШИ пиши с буквой И» — правило орфографии.

Запоминание по первой букве:



- «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» — цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Истории или фразы для запоминания слов или чисел:

- в списке покупок — хлопья, сахар, кофе и зубная паста: «Утром я встаю, ем хлопья с сахаром и пью кофе. Потом чищу зубы»;
- пин-код: «я иду тебя искать» = 1346 (количество букв в каждом слове);
- номер автомобиля: «Алиса 227 раз ездила в Австралию» = a227ea.

Придумайте прием для запоминания:

- номера своей машины, пин-кода или другого важного номера;
- списка покупок: лак для мебели, чай в пакетиках, молоко, бананы.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.12. СТРАТЕГИЯ PQRS

PQRS — стратегия для чтения или обучения. Вот как расшифровывается эта аббревиатура:

P — Preview («просмотрите»): пробежите глазами текст, чтобы уловить суть.

Q — Question («задайте вопрос»): спросите себя, что вы хотите узнать из текста (кто/что/где/когда/почему/как?).

R — Read («прочтите»): медленно прочтите текст, чтобы понять его смысл.

S — Summarize («перескажите»): изложите основные факты своими словами.

T — Test («проверьте»): проверьте, нашли ли вы информацию, которую искали.

Теперь прочтите статью в газете/журнале или в новостном приложении. Используйте PQRS, чтобы запомнить основное. Затем перескажите статью своему врачу.

Попрактикуйте применение PQRS. Вскоре вы начнете автоматически задавать вопросы, которые помогут вам сосредоточиться и запомнить, когда какая-нибудь новость привлечет ваше внимание.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.13.

НАУЧИТЕ СИСТЕМУ ПАМЯТИ РАБОТАТЬ

УТРЕННИЙ РАСПОРЯДОК

- Проверьте, какой сегодня день недели / число.
- Где вы сейчас находитесь? Надо ли вам сегодня куда-то идти? Надо ли вам принимать лекарства с утра?
- Загляните в ежедневник: назначены ли у вас на сегодня какие-то встречи? Надо ли вам ставить напоминания?
- Проверьте список дел. Подумайте, в какое время лучше сделать каждое из них. При необходимости поставьте напоминание.

В СЕРЕДИНЕ ДНЯ

- Загляните в ежедневник: делаете ли вы то, что намечено?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ В КОНЦЕ ДНЯ

- Оцените прошедший день: сделали ли вы всё из вашего списка? Если нет, перенесите несделанное в список дел на завтрашний день.
- Подумайте о предстоящем дне: надо ли вам куда-то идти / делать что-либо? Надо ли ставить напоминания или заранее готовиться?
- Надо ли вам принимать лекарство вечером?

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- Встретьтесь с _____ (впишите имя), чтобы сверить ежедневники на следующую неделю.
- Оцените прошедший день (как обычно).
- Посмотрите на следующую неделю и убедитесь, что планы в вашем ежедневнике совпадают с ежедневником _____. Убедитесь, что нет расхождений и ничего не пропущено.
- Добавьте новые договоренности, появившиеся за неделю.
- Убедитесь, что вам обоим ясно, кто что должен делать на следующей неделе.

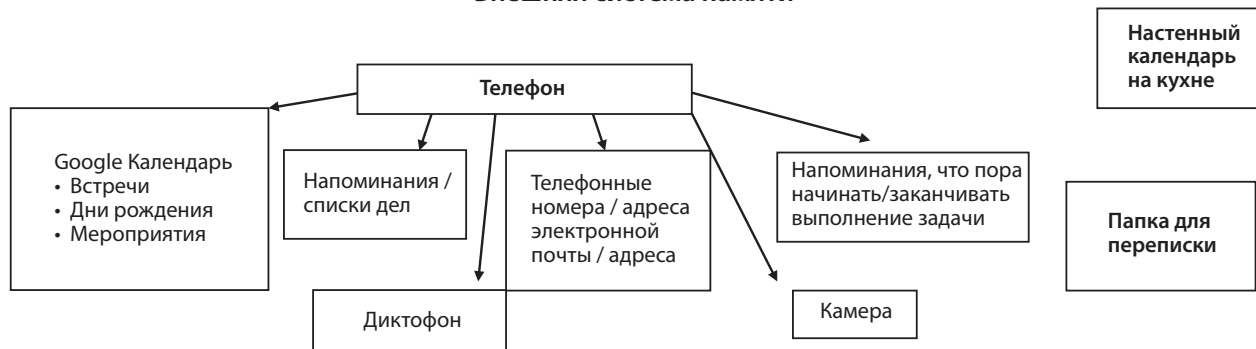
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.14.
ПРОФИЛЬ ПАМЯТИ

Что мне надо помнить?	
Сильные стороны моей памяти	
Проблемы с памятью	
Какие стратегии работают?	
Какие стратегии не работают?	
Моя система памяти и планирования	
Что дальше?	

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специа-
листов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel
Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 4.15. МОЯ СИСТЕМА ПАМЯТИ

Внешняя система памяти



Каждый вечер планируйте следующий день:

- проверьте Google Календарь;
- проверьте список дел;
- перераспределите несделанное.

Каждое утро планируйте сегодняшний день:

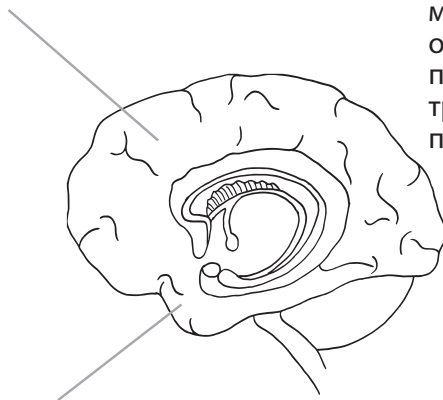
- посмотрите в Google Календаре, какие у вас планы;
- сразу же удаляйте выполненные задачи (в крайнем случае — удаляйте их на следующее утро);
- подготовьте всё, что вам понадобится в этот день.

Каждую неделю составляйте план на неделю вперед:

- посмотрите в Google Календаре, что запланировано на следующую неделю;
- проверьте список дел и выберите время для каждого из них.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.1. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА УПРАВЛЯЮЩИЕ ФУНКЦИИ (I)

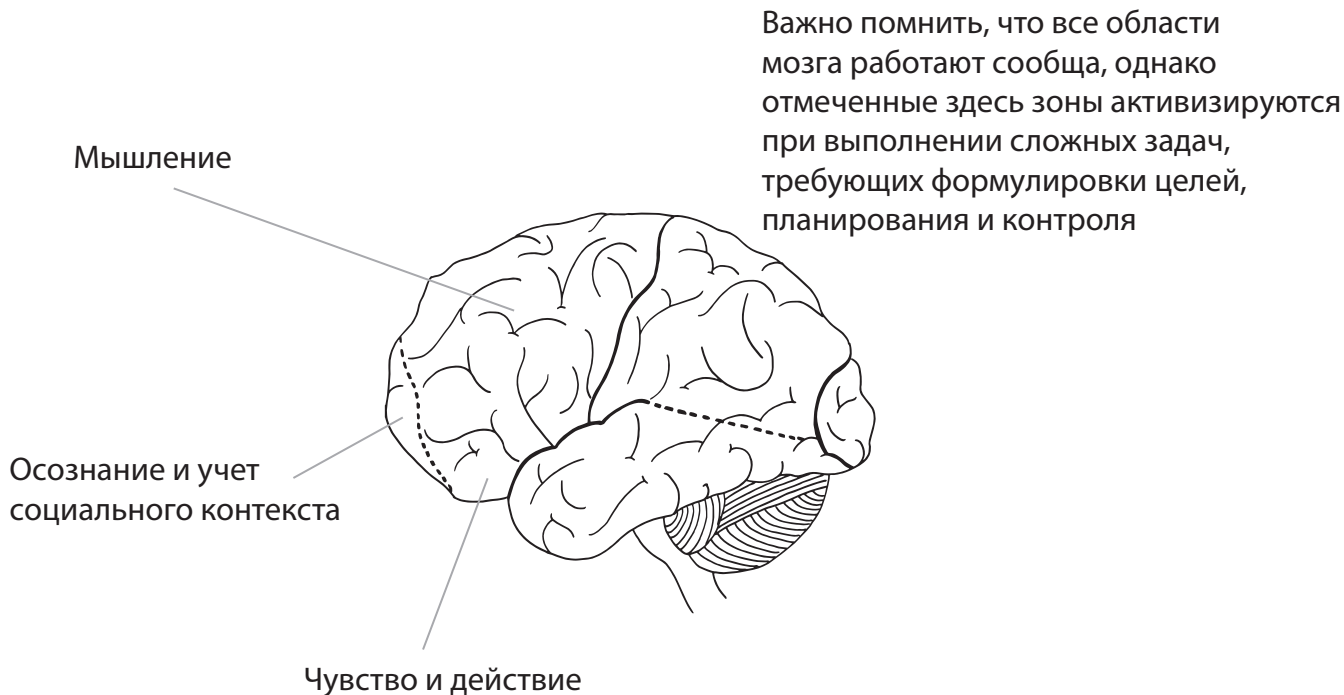
Начало действия и выполнение



Чувство и действие

Важно помнить, что все области мозга работают сообща, однако отмеченные здесь зоны активизируются при выполнении сложных задач, требующих формулировки целей, планирования и контроля

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.2. ОБЛАСТИ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА УПРАВЛЯЮЩИЕ ФУНКЦИИ (2)



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.3. ЧТО ТАКОЕ УПРАВЛЯЮЩИЕ ФУНКЦИИ?

Четыре домена управляющих функций можно описать простыми словами:

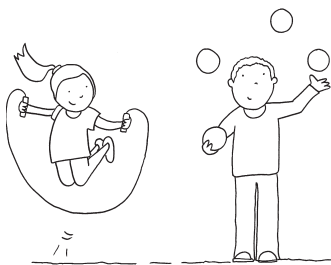
активность — *выполнение*;

когнитивные функции — *мышление*;

эмоциональная и поведенческая саморегуляция — *чувства и действия*;

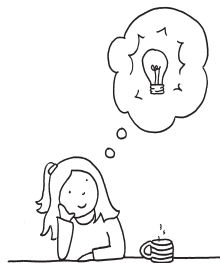
метакогнитивные функции — *осознание и учет социального контекста*.

Домен активности (выполнения) включает в себя следующие способности:



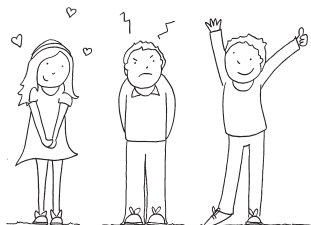
способность проявлять инициативу;
бдительность;
сохранение концентрации при выполнении задачи;
нормальная скорость реакции;
продуманность действий;
сохранение импульса;
умение легко начинать дела;
сохранение вовлеченности;
сохранение интереса;
энергичность.

Домен когнитивного контроля (мышление) включает в себя следующие способности:



выстраивание плана и приведение его в исполнение;
умение следовать намеченному курсу;
отслеживание мыслей и действий;
переключение с одной задачи/идеи на другую;
гибкость мышления;
абстрактное мышление;
решение проблем.

Домен эмоциональной и поведенческой саморегуляции (чувства и действия) включает в себя следующие способности:



типичные для той или иной ситуации эмоциональные реакции;
предсказуемые и уместные в конкретной ситуации эмоции;
умение контролировать свои эмоции;
умение контролировать свои мысли и действия;
умение сначала продумать то, что вы собираетесь сказать или сделать;
зрелые эмоциональные реакции.

Домен метакогнитивных функций (осознание и учет социального контекста) включает в себя следующие способности:



типичные для той или иной ситуации эмоциональные реакции;
предсказуемые и уместные в конкретной ситуации эмоции;
умение контролировать свои эмоции;
умение контролировать свои мысли и действия;
умение сначала продумать то, что вы собираетесь сказать или сделать;
зрелые эмоциональные реакции.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.4. КОМУ НУЖНО, ЧТОБЫ УПРАВЛЯЮЩИЕ ФУНКЦИИ ХОРОШО РАБОТАЛИ?



Дирижеру оркестра!

- Дирижер должен *спланировать* концерт, *выбрать* музыку, *организовать* музыкантов, *начать* концерт, *принимать* решения в процессе исполнения, *следить* за звуком, *решать* любые проблемы по ходу концерта и *помнить* о главной цели!

Кому еще нужно, чтобы управляющие функции хорошо работали?

- Вам!
- Приведите примеры жизненных ситуаций, в которых для вас важна хорошая работа управляющих функций.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.5. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? (I)

Проблемы с управляющими функциями часто принимают за проблемы с характером. Рассмотрим их подробнее.

Активность (выполнение)

Что чувствует человек, которому не хватает энергии и способности к действию?



- «У меня нет сил».
- «Мне быстро становится скучно».
- «Я прям очень торможу».
- «Трудно начинать какие-то дела».
- «Даже когда начнешь, трудно продолжать».
- «Трудно не потерять вовлеченность».

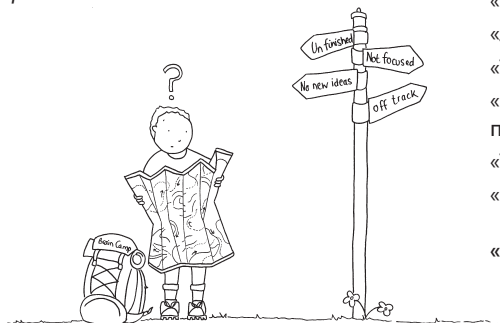
«Неужели мне просто стало всё равно?»

Как эти проблемы выглядят в глазах окружающих?

«Она теперь такая ленивая,
никакой мотивации.
Пока ее не заставишь, ничего
не сделает».

Когнитивный контроль (мышление)

Что чувствует человек, у которого проблемы с мышлением?



«Мне трудно что-нибудь придумать».
«Легко отвлечься и забыть о цели».
«Трудно закончить начатое».
«Не могу придерживаться намеченного плана или идеи».
«Трудно решать проблемы».
«Не получается нестандартно мыслить».

«Может, я просто поглупел(а)?»

Как эти проблемы выглядят в глазах окружающих?

«Она вечно повторяет одно и то же. Мусолит одну и ту же тему, когда все уже давно говорят о другом».

«Она не принимает советов, а настаивает на том, чтобы всё делать по-своему, даже если ясно, что из этого ничего не выйдет».

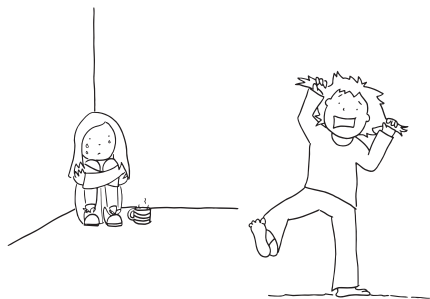
«После травмы головы у сына проблемы с пониманием разных тонкостей и отвлеченных вещей. Он всё воспринимает буквально и не умеет становиться на чужую точку зрения. Он такой негибкий».

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.6. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? (2)

Продолжим говорить о проблемах с управляющими функциями и о том, как часто их принимают за проблемы с характером.

Эмоциональная и поведенческая саморегуляция (чувства и действия)

Что чувствует человек, у которого проблемы с тем, чтобы регулировать свои эмоции и поведение?



«Я чувствую, что теряю контроль».
«Эмоции захлестывают слишком быстро».
«На меня вдруг находит — ни с того ни с сего!»
«Я не могу предсказать, что я скажу или сделаю».
«У меня бывают приступы гнева, или я рыдаю без особой причины, или смеюсь, когда не хочется».
«Мне стыдно за себя».
«Я ужасно себя чувствую, когда веду себя с людьми грубо или гадко».
«Я действую импульсивно».
«Я говорю или делаю, не думая».

«Я что, превратился в идиота, не способного держать себя в руках?»

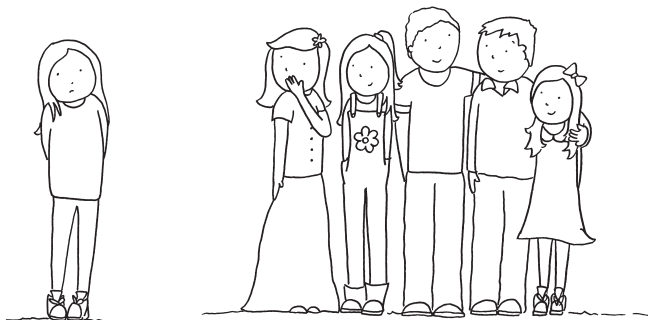
Как эти проблемы выглядят в глазах окружающих?

«Он говорит и делает очень неприятные вещи, что на него совсем не похоже. Такое ощущение, что он не думает, что делает».

«Она ведет себя сейчас по-детски и эгоистично».

Метакогнитивные функции (осознание и учет социального контекста)

Что чувствует человек, у которого проблемы с осознанием своих проблем и учетом социального контекста?



«Другие всё время говорят, что я изменилась, но, по-моему, я такая же, как была».

«Мне стало труднее ладить с людьми».

«Со мной перестали общаться друзья и даже некоторые члены семьи».

«Что-то действительно не так и я об этом не знаю, или дело в них?»

Как эти проблемы выглядят в глазах окружающих?

«Он стал совершенно другим человеком и даже сам этого не понимает».

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.7.

РОЖДЕСТВО В АЭРОПОРТУ ИМЕНИ КЕННЕДИ

Прочтите рассказ и выделите места, указывающие на проблемы с управляющими функциями.

Двадцать второго декабря 1987 года я отправился в Нью-Йорк. Поездка складывалась типичным для меня образом, учитывая то, как у меня обстоят дела с организацией. Неприятности начались за несколько дней до отъезда. У меня не было времени получить визу в США. Но американское посольство в Копенгагене работает быстро — на получение визы ушло всего 27 минут. Однако проблема в том, что посольство открывалось только в девять утра, поэтому времени у меня оставалось в обрез — в 9:50 я должен был оказаться в аэропорту, так что пришлось ехать туда на такси. На это я потратил все отложенные на поездку деньги. Но я решил, что это не проблема, так как полагал, что в аэропорту меня встретят родители.

Когда самолет сел в Нью-Йорке, я собирался доехать до дома родителей на автобусе и такси. Но у меня не осталось денег, поэтому требовалось придумать какой-то другой план. Я рассуждал так: «Если я не приеду к родителям, они поймут, что что-то пошло не так. Тогда они первым делом будут искать меня по моему домашнему адресу в Копенгагене. Там им скажут, что я уехал в Нью-Йорк. Тогда мои родители будут проверять через авиакомпанию, действительно ли я уехал». Но я ошибся. Мои родные были уверены, что я не успел получить визу, а в базе авиакомпании почему-то не оказалось моего имени.

Не подозревая об этих проблемах, я сел в вестибюле аэропорта и стал ждать. Наружная зона ожидания закрывалась в одиннадцать вечера, поэтому на ночь мне пришлось искать другое место. Я остался во внутренней зоне, которая открыта 24 часа в сутки. В девять утра я проснулся, думая, как же мне быть, и решил почитать книгу. Так что в этот день (как и в другие) я особо ничего не делал, зато много читал. На следующий день (день разочарований), 24 декабря, ничего не произошло. Миновал рождественский сочельник, и я потерял надежду, что за мной приедут. Я совсем не знал, что делать дальше, поэтому

просто продолжал сидеть и думать. Сколько бы я ни думал, это не помогало.

После 24 декабря мои родители уезжали из Нью-Йорка. Поэтому я начал ждать отъезда в Данию. Проблема была в том, что у меня был обратный билет на фиксированную дату, а поменять его я не мог. Иначе говоря, до 4 января мне некуда было деваться. Дни шли; я читал, ходил туда-сюда или просто сидел. Спал, бродил или сидел и размышлял о жизни и ее бесчисленных трудностях. Но идти мне было некуда, так что выбора особо не было.

Четвертого января я наконец смог воспользоваться своим билетом и улетел в Данию. Приехал я, потеряв вес, зато набравшись опыта (или осмотрительности). Когда у меня снова появилась возможность тратить деньги, я первым делом купил себе хот-дог. Никогда не думал, что они бывают такими вкусными.

Записано со слов А. Кристенсена (из личной беседы, 1987 год)

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.8. МОНИТОРИНГ ПРИМЕНЕНИЯ СТРАТЕГИИ «ОСТАНОВИТЬСЯ/ПОДУМАТЬ»

ДАТА/ВРЕМЯ	ТРИГГЕР	ПРИМЕНИЛ(А) ЛИ Я СТРАТЕГИЮ «ОСТАНОВИТЬСЯ/ПОДУМАТЬ»?	АНАЛИЗ

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.9. ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЯМИ (СУЦ)

- 1. Какова главная цель?
Остановитесь/подумайте!
- 2. Перечислите все возможные решения. Старайтесь мыслить нестандартно.
Остановитесь/подумайте!
- 3. Взвесьте все плюсы и минусы.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ

Остановитесь/подумайте!

- 4. Выберите решение, затем распишите шаги. Используйте выбранные стратегии.
Шаг 1: _____
Шаг 2: _____
Шаг 3: _____
Шаг 4: _____
Шаг 5: _____
- 5. Сделайте это!
- 6. Теперь оцените прогресс. Всё ли идет как надо? Если нет, не следует ли вам изменить план?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.10. КАРТОЧКИ-ПОДСКАЗКИ

Остановитесь/подумайте!

Сделайте выдох, чтобы
успокоиться.

Замедлите темп.



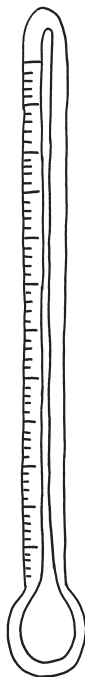
Система управления целями (СУЦ)

1. В чем заключается моя цель?
(Чего я хочу достичь?)
2. Сформулируйте возможные пути ее
достижения. (Мыслите нестандартно!)
3. Взвесьте все «за» и «против».
4. Выберите один вариант и спланируйте свои
действия.
5. Сделайте это!
6. Оцените сделанное.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.II. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР

- После повреждения мозга эмоции могут сменять друг друга намного быстрее.
- Из-за эмоциональных перепадов иногда труднее думать и решать проблемы.
- Отслеживая свои эмоции так же, как мы мерим температуру, мы научимся справляться со своими чувствами раньше, чем они дойдут до точки кипения.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.12. ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

ЭКСПЕРИМЕНТ: СПЛАНИРУЙТЕ ЗАДАЧУ.	ПРОГНОЗЫ: ЧТО, ПО-ВАШЕМУ, ПРОИЗОЙДЕТ?	ЧТО ПРОИЗОШЛО?	АНАЛИЗ: СБЫЛИСЬ ЛИ ВАШИ ПРОГНОЗЫ? ЧТО ВЫ ИЗМЕНИТЕ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 5.13. МОЙ
ПРОФИЛЬ УПРАВЛЯЮЩИХ ФУНКЦИЙ

В каких случаях мне надо пользоваться управляющими функциями?	
Управляющие функции, которые у меня работают хорошо	
Управляющие функции, которые даются мне с трудом	
Какие стратегии работают?	
Как внимание и память в моем случае влияют на управляющие функции?	
Что дальше?	

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специа-
листов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel
Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.1. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ:
СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	СЛАБЫЕ СТОРОНЫ
<i>Пример:</i> умение слушать	<i>Пример:</i> трудно поспевать за группой

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ КОММУНИКАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Отметьте галочкой все формы поведения, которые вы наблюдаете во время разговора. Коротко опишите, что именно вы видели.

- ☐ Зрительный контакт
- ☐ Язык тела
- ☐ Выражение лица
- ☐ Слушание
- ☐ Дистанция между собеседниками
- ☐ Интонация
- ☐ Громкость голоса
- ☐ Умение донести мысль

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.3. ПРИМЕРЫ ФОРМ КОММУНИКАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

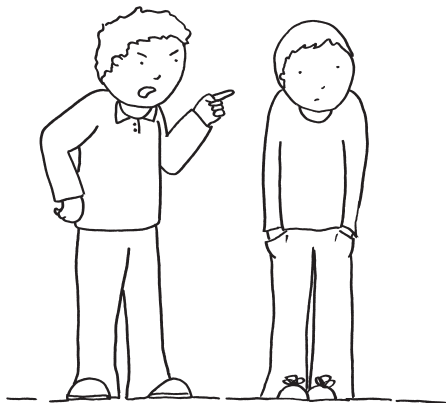
Невербальное поведение слушателя

Выражения лица: злость, удивление, грусть, отвращение, беспокойство, радость

Жесты: указывать пальцем, качать пальцем, потрясать кулаком, двигать руками, усиливая сказанное

Движения головы/тела: кивать, качать головой, опускать голову, втягивать голову в плечи, расправлять плечи, принимать «открытые» позы

Дистанция: стоять близко к собеседнику, делать шаг в сторону от собеседника



Вербальное поведение слушателя

«Ага».

«Да».

«Хм».

«Точно».

«О!»

«Правда?»

«Ну и ну!»

«Ясно».

«Ну да».

«Надо же!»

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.4. ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ

Перефразируйте следующие высказывания.

1. «Я спешил на работу, сильно опаздывал, и тут, как нарочно, машина не заводится. В конце концов всё-таки завелась, но ты же знаешь, какая гололедица с утра на дорогах, поэтому меня занесло на середину улицы. В довершение ко всему загорелся сигнал, что у меня кончается бензин: едва хватило, чтобы добраться. После работы придется заправиться».

2. «В субботу съездила с девочками в магазин: обеим нужны новые туфли. Мы решили перекусить в городе, потом пошли в парк — знаешь, где большой пиратский корабль, — а по дороге домой купили мороженого».

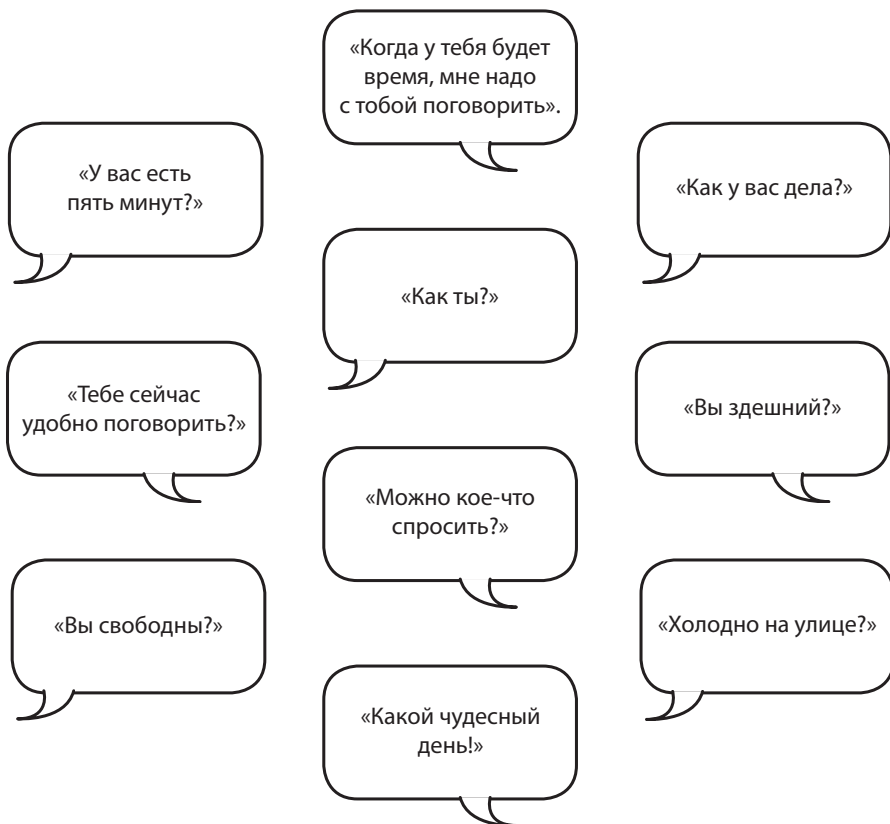
3. «Типичное утро понедельника. Похоже, ночью отключали свет или были какие-то перебои с электричеством — у меня не сработал будильник, и я умудрился проспать. Но, к счастью, я успел собраться, чтобы вовремя поехать на работу».

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.5. УТОЧНЕНИЕ И ПЕРЕСКАЗ

Уточнение		Пересказ
«По твоим словам получается, что...»		Кто?
«Я правильно понимаю, что вы чувствуете/думаете/хотите...»		Что?
«Я понял(а) так, что...»		Когда?
«Значит, исходя из того, что мы обсудили, план такой...»		Где?
«Вы имеете в виду, что...»		Почему?
«Можно уточнить?...»		Как?
«Сегодня мы собрались, чтобы... так?»		
«В прошлый раз мы решили...»		
«Я правильно понимаю, что сегодня мы должны обсудить...?»		

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.6. КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР



Какие из перечисленных ниже тем подходят для начала разговора?
Каких тем лучше избегать?

Отпуск
Погода

Ваши дети
Религия

Ваши проблемы со здоровьем
Политика

Замечания о том, что вас окружает

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.7. КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ РАЗГОВОР И ВОВРЕМЯ ВСТАВЛЯТЬ РЕПЛИКИ

Чтобы поддержать разговор	Когда хотите что-то сказать
«Так о чем мы говорили?» «Так или иначе...» «Кстати...» «Как мы уже говорили...» «Прошу прощения, это было не к месту». «Так вот, я хочу сказать, что...» «Прошу прощения, я отвлекся...» «Я имел(а) в виду, что...» «Вы видели...?» «В любом случае...» «Если сменить тему...» «Это мне напомнило...» «Возвращаясь к нашему разговору...»	Поднимите палец. Наклонитесь вперед. Посмотрите собеседнику в глаза. Поднимите брови и слегка приоткройте рот. «Можно я скажу?..» «А как насчет...» «Я хочу сказать...» «Позвольте, я скажу...» «Минуту...»

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.8. КАК ЗАВЕРШИТЬ РАЗГОВОР

Невербальные сигналы



Отвернуться

Встать

Опустить взгляд

Посмотреть на часы

Собрать вещи

Открыть дверь

Посмотреть на других людей

Вербальные сигналы

«Очень жаль,
но мне пора».

«Было очень
интересно с вами
поговорить».

«Что ж, думаю,
мы всё обсудили».

«Тогда давайте
договоримся
о следующей
встрече?»

«Рад(а) была
повидаться.
До встречи».

«Мне надо еще
кое-кого поймать...
Извините».

Разыграйте следующие сценки, используя некоторые из перечисленных вербальных и невербальных сигналов.

- Вы очень торопитесь и не можете говорить.
- Вам неловко разговаривать на эту тему.
- Вам скучно или не слишком интересно.
- Вы вдруг кого-то увидели.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

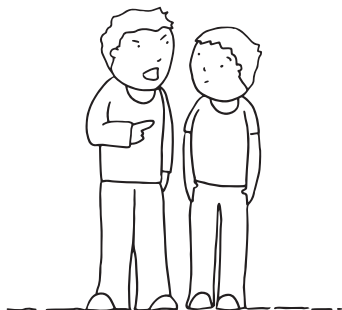
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.9. ОПРОСНИК
ПО СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫМ
НАВЫКАМ

НАБЛЮДЕНИЕ	ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ ЗА СОБОЙ ТАКОЕ?	ЭТО ПОЯВИЛОСЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ?	ПРИМЕР
1. Вам трудно выразить или донести до других свои чувства.	Да Нет	Да Нет	
2. Вы слишком эмоциональны или, наоборот, лишены эмоций.	Да Нет	Да Нет	
3. Вам трудно решить, подходящее ли сейчас время (или место) для обсуждения какой-либо темы.	Да Нет	Да Нет	
4. Вам трудно выбрать тему (или задать вопрос), уместную в конкретной ситуации общения.	Да Нет	Да Нет	
5. Вы склонны всецело завладеть разговором или, наоборот, совсем не участвовать в нем.	Да Нет	Да Нет	
6. Вы встаете или садитесь слишком близко к другим.	Да Нет	Да Нет	

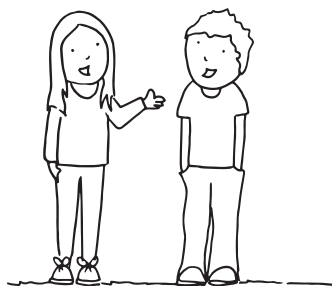
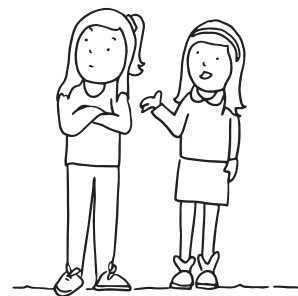
НАБЛЮДЕНИЕ	ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ ЗА СОБОЙ ТАКОЕ?	ЭТО ПОЯВИЛОСЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ?	ПРИМЕР
7. Вы слишком часто смотрите собеседнику в глаза или избегаете зрительного контакта.	Да Нет	Да Нет	
8. Вы слишком (или недостаточно) часто прикасаетесь к собеседнику.	Да Нет	Дп Нет	
9. Вам трудно истолковывать выражения лиц.	Да Нет	Да Нет	
10. Ваше лицо выражает не то, что вы говорите.	Да Нет	Да Нет	
11. Вам трудно понимать шутки.	Да Нет	Да Нет	
12. Вам трудно представить себя на месте другого и изменить свое поведение соответствующим образом.	Да Нет	Да Нет	
13. Вам трудно сопереживать чужому горю.	Да Нет	Да Нет	

НАБЛЮДЕНИЕ	ЗАМЕЧАЛИ ЛИ ВЫ ЗА СОБОЙ ТАКОЕ?	ЭТО ПОЯВИЛОСЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ?	ПРИМЕР
14. Вы склонны постоянно оправдываться перед другими или льстить им.	Да Нет	Да Нет	
15. Другие примеры изменений в общении или эмоциональном восприятии (если есть).			

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 6.10. СТИЛИ ОБЩЕНИЯ



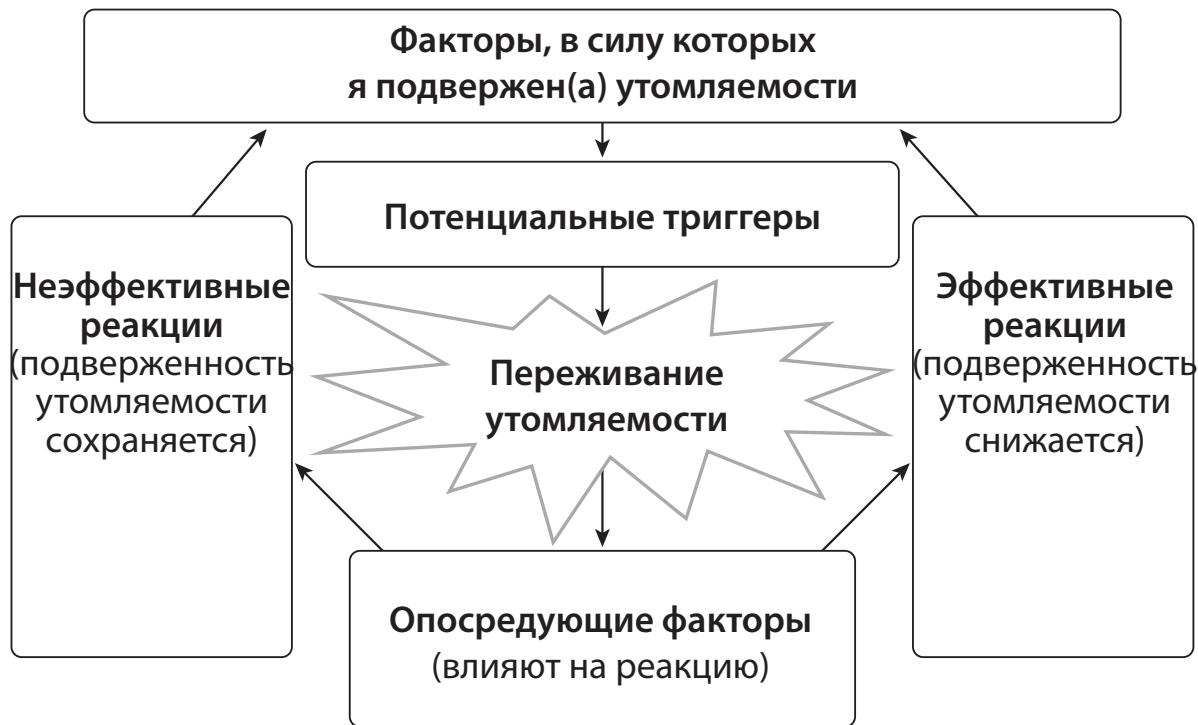
Властный	Саркастичный
Угрожающий	Вкрадчивый
Заносчивый	Лукавый
Повелительный	Манипулятивный
Самоуверенный	Укоризненный
Нетерпимый	Неопределенный



Прямолинейный	Выжигающий
Честный	Ноющий
Оптимистичный	Беспомощный
Спонтанный	Покорный
Благосклонный	Нерешительный
Ответственный	Извиняющийся

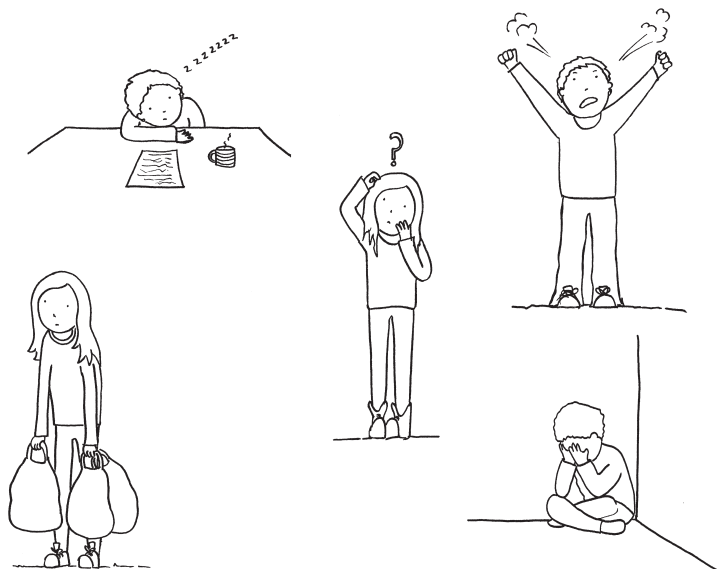


РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.1. МОДЕЛЬ УТОМЛЯЕМОСТИ ПОСЛЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.2. ЧТО ТАКОЕ УТОМЛЯЕМОСТЬ?



«Усталость кажется мне каким-то чудовищем, завладевшим моей жизнью».

«Усталость — это очень одиноко и очень страшно».

«Это как волна, которая накатывает из ниоткуда».

«Ты доходишь до критической точки, когда осознаешь, что просто уже не справляешься или не можешь нормально думать».

«Мой мозг перерабатывает, чтобы восполнить пробелы».

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.3. ПРЕОДОЛЕНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ: ОПРОСНИК

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, обведя нужную цифру на 10-балльной шка-
ле (1 — «совсем нет», 10 — «безусловно»).

ВОПРОСЫ	ОТВЕТЫ
А. Знаете ли вы, что способствует вашей утомляемости?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Б. Насколько усталость вас беспокоит/тревожит/мучает/раздражает/угнетает?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В. Насколько вы умеете справляться с усталостью?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Г. Насколько вы, по вашим ощущениям, можете контролировать усталость?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Д. Насколько усталость мешает вам заниматься повседневными делами (по опыту по- следних двух недель)?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Как вы справляетесь с усталостью в настоящее время?	
Есть ли какие-то конкретные вопросы или темы, которые вы хотели бы обсудить?	

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (ориги-
нал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.4. ОПИСАНИЕ УТОМЛЯЕМОСТИ



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.5. АНАЛИЗ СЛУЧАЯ

Утомляемость

- ☐ Предыдущие курсы реабилитации и информация?
- ☐ Начало и продолжительность?
- ☐ Какие-либо закономерности? Ухудшение в первой половине дня или во второй (если есть)?
- ☐ Предполагаемые триггеры?
- ☐ Виды деятельности, помогающие восстановить силы?
- ☐ Насколько способен чем-либо заниматься в настоящее время?
- ☐ Осознание признаков усталости / умение ее отслеживать?
- ☐ Понимают ли другие характер усталости пациента?

Показатели утомляемости

- ☐ Шкала утомляемости
- ☐ Другие способы измерения (уточнить)

Сон

- ☐ Ложится спать и встает в одно и то же время?
- ☐ Сколько часов спит в среднем?
- ☐ Рано просыпается / не может уснуть?
- ☐ Чувствует себя бодрым после пробуждения?
- ☐ Потребность в дневном сне?
- ☐ Другие факторы, влияющие на качество и продолжительность сна (например, храп, частота мочеиспускания ночью)?

Работа эндокринной системы

- ☐ Поврежденные участки мозга: _____
- ☐ Нарушение цикла сна/пробуждения?
- ☐ Изменение температуры?
- ☐ Изменение аппетита?

- ☐ Способность ощущать голод/жажду?
- ☐ Существенная потеря или прибавка веса?
- ☐ Изменение состояния кожи / функционирования половых органов / менструации?
- ☐ Предыдущие обследования?

Физические и медицинские факторы

- ☐ Побочные эффекты лекарств?
- ☐ Лекарства, помогающие уснуть или способствующие возбудимости?
- ☐ Наличие боли?
- ☐ Сопутствующие заболевания (например, анемия, диабет, синдром хронической усталости)?
- ☐ Нарушение двигательных функций?
- ☐ Физическая форма в настоящее время?

Аффективные факторы

- ☐ Наличие аффективных расстройств (например, тревожности, депрессии, ПТСР)?
- ☐ Психологические импульсы?
- ☐ Показатели шкалы настроения (уточнить, какая шкала использована):

Когнитивные факторы

- ☐ Замедленная обработка информации или проблемы с вниманием?
- ☐ Проблемы с памятью?
- ☐ Нарушения работы управляющих функций?

Сенсорные факторы

- ☐ Расстройство зрения?
- ☐ Расстройство слуха?
- ☐ Изменения в восприятии вкусов/запахов?
- ☐ Изменения в работе вестибулярной системы и в проприоцепции?
- ☐ Профиль органов чувств / предпочтения?

Факторы окружающей среды

- ☐ Физические (моторные и сенсорные) и когнитивные требования?
- ☐ Социальные/культурные факторы?
- ☐ Образ жизни (например, рацион, физическая активность)?

Показатели умения справляться с утомляемостью

См. Раздаточный материал 7.3 (1 — «совсем нет», 10 — «безусловно да»).

А. Осознание факторов, способствующих утомляемости?

Б. Степень беспокойства/тревоги/дискомфорта/подавленности, вызванных усталостью? ____

В. Умение справляться с усталостью? ____

Г. Ощущения контроля над усталостью? ____

Д. Влияние на степень активности? ____

Цели пациента

Дополнительные рекомендации

- ☐ Необходимость эндокринологических исследований?
- ☐ Необходимость обращения к сомнологу?
- ☐ Консультация специалиста по нейрореабилитации?
- ☐ Консультация нейропсихиатра?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.6.

ТРИГГЕРЫ УТОМЛЯЕМОСТИ

Поставьте галочку в нужном столбике, отметив тип энергии, затрачиваемой на каждое из перечисленных действий.

ДЕЙСТВИЕ	ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ	МЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ
Уход за собой			
Встать			
Умыться			
Одеться			
Привести себя в порядок			
Сходить в туалет			
Принять лекарство			
Есть/пить			
Передвигаться по помещению			
Передвигаться по улице			
Садиться (или вставать):			
— на кровать			
— на стул			
— на унитаз			
— в ванну			
Домашние дела			
Готовить горячие напитки			
Готовить еду			
— завтрак			
— полдник/перекус			
— обед			
Стирать			

Гладить			
Распоряжаться деньгами			
Убираться			
Дела вне дома			
Ходить за покупками			
Водить машину			
Передвигаться на общественном транспорте:			
— такси			
— автобусе			
— метро			
Искать дорогу			
Переходить дорогу			
Разное			
Разбирать переписку			
Заполнять анкеты			
Действовать в чрезвычайных ситуациях			
Заботиться о детях			
Планировать прогулку или отпуск			
Общаться (встречи в кафе, вечеринки)			
Разговаривать с людьми			

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.7. ДНЕВНИК УТОМЛЯЕМОСТИ

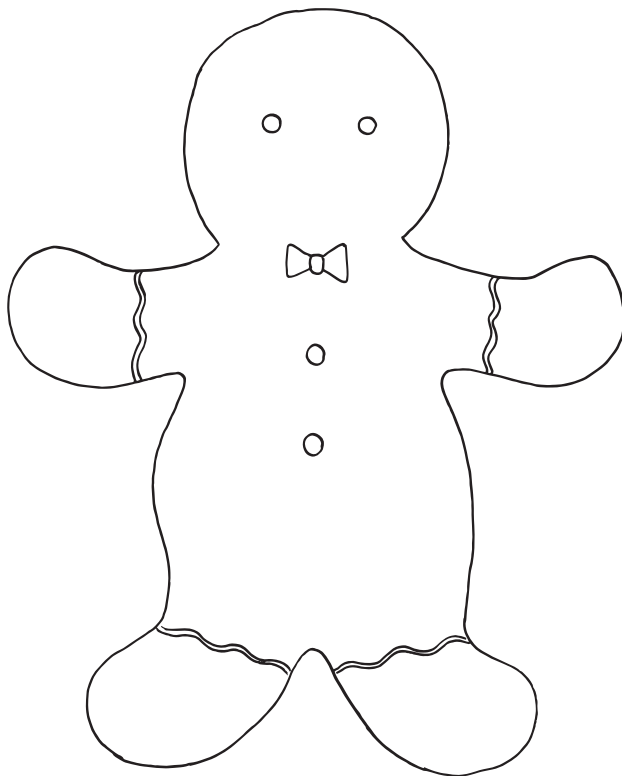
ВРЕМЯ НАЧАЛА И ОКОНЧАНИЯ	ВЫПОЛНЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ	СТЕПЕНЬ УСТАЛОСТИ ДО	СТЕПЕНЬ УСТАЛОСТИ ПОСЛЕ	РАЗНИЦА МЕЖДУ «ПОСЛЕ» И «ДО» (В БАЛЛАХ)	ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УТОМЛЯЕМОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ (НАПРИМЕР, НАСТРОЕНИЕ, ГОЛОД, СОН)
		(0 — никакой усталости, 10 — сильнейшая усталость)			

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.8. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ?

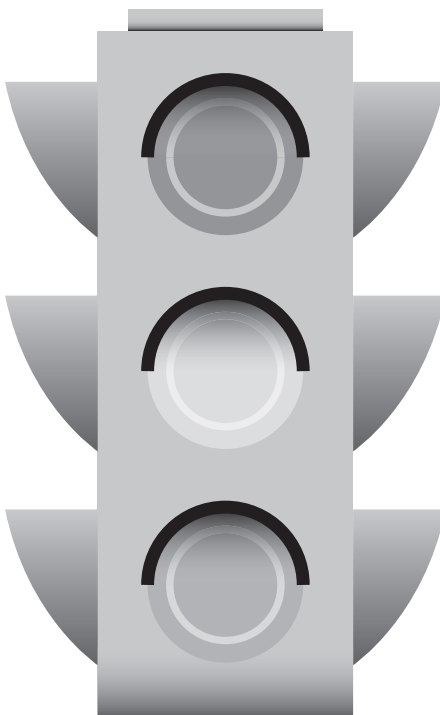
Напишите или нарисуйте на схеме, какие чувства вызывает у вас усталость.

Что происходит с вашим мышлением, ощущениями, движениями, настроением и способностью общаться?



Как ваша усталость выглядит со стороны?

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.9. СВЕТОФОР УСТАЛОСТИ



Отметьте на рисунке:

Красный свет: Что вы чувствуете, когда сил нет совсем?

Что вы делаете в таких случаях?

Желтый свет: Что вы чувствуете, когда начинаете немного уставать?

Что вы делаете в таких случаях?

Зеленый свет: Что вы чувствуете, когда полны энергии?

Что вы делаете в таких случаях?

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.10. ИСКУССТВО ДАВАТЬ ПОРУЧЕНИЯ

Вспомните все виды деятельности, на которые вы сейчас тратите время и силы. Теперь подумайте, в какую колонку таблицы вы бы их поместили. Опирайтесь на этот раздаточный материал, строя планы и расставляя приоритеты, чтобы понять, когда вы хотите и должны тратить энергию.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ	ЧТО ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ	ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КТО-ТО ДРУГОЙ	ЧТО Я МОГ(ЛА) БЫ СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЫ ОСТАВАЛИСЬ СИЛЫ

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.II. РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
УТРО							
ДЕНЬ							
ВЕЧЕР							

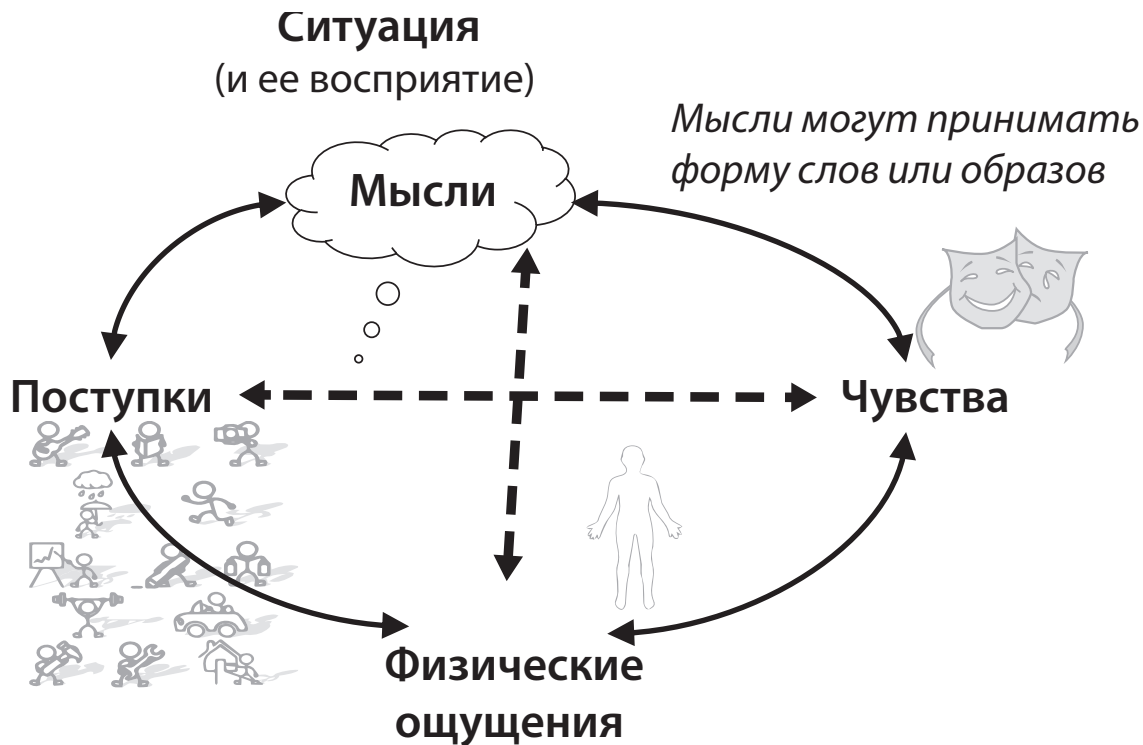
Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 7.12.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАЗНЫХ ТИПОВ ЭНЕРГИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ	МЕНТАЛЬНАЯ/КОГНИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ
СПОСОБ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ / УМЕНЬШИТЬ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ:	СПОСОБ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ / УМЕНЬШИТЬ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ:	СПОСОБ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ / УМЕНЬШИТЬ ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ:

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.1.
ЦИКЛ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ (КПТ)



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.2. МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ПОВЕДЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

- Иногда физические ощущения посылают сигнал, что активизировалась система угрозы. Мы можем научиться считывать такие сигналы.
- Некоторые признаки:
 - учащенное сердцебиение;
 - ощущение жара, выступившая на лице краска;
 - сжатые кулаки, напряженные мышцы.

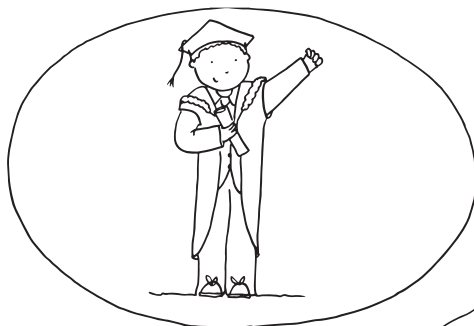
ПОВЕДЕНИЕ

- Включенная система угрозы влияет на поведение.
- Некоторые признаки:
 - реакция типа «бей» — агрессия по отношению к другим;
 - реакция типа «беги» — стремление избежать нежелательной ситуации или выйти из нее;
 - реакция типа «замри» — стремление замкнуться в себе.

МЫСЛИ И ЧУВСТВА

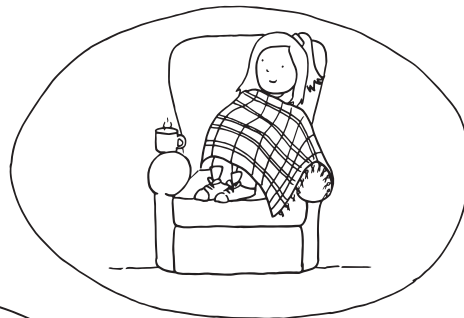
- Часто систему угрозы приводят в действия наши мысли и эмоции (например, «А вдруг я упаду?», «Да как они смеют разговаривать со мной как с дураком?», «Как меня угораздило опять сделать ту же ошибку?»).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.3. СИСТЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ



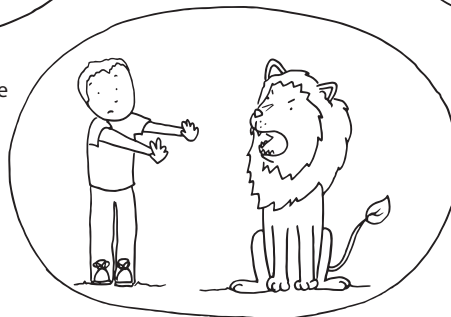
Система драйва: достижение

- Мотивация
- Желание



Система спокойствия: безопасность
и связь с другими

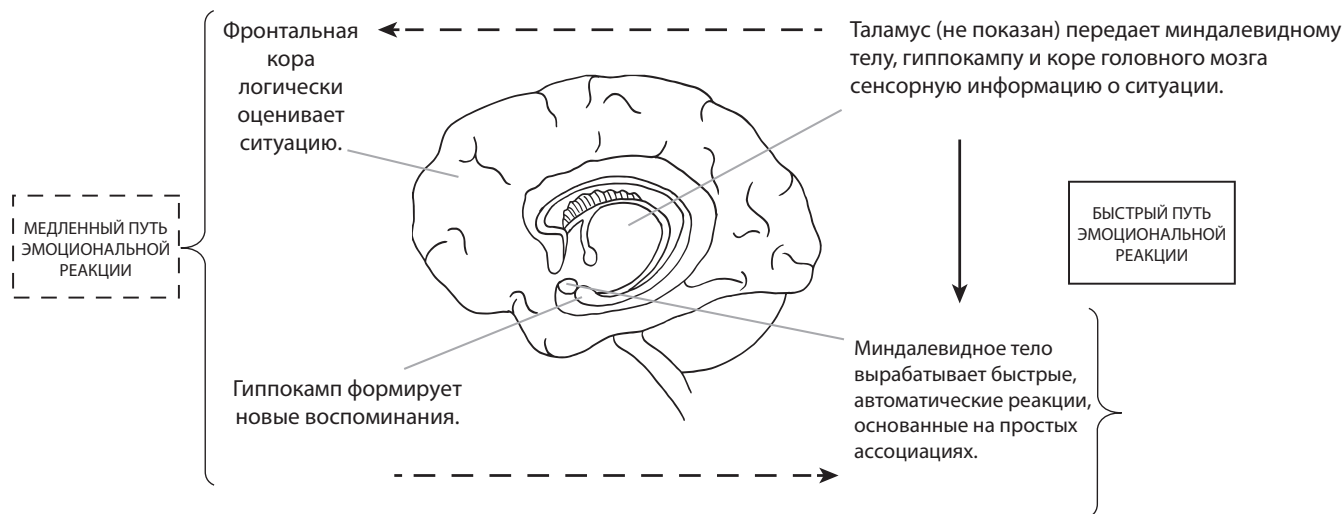
- Удовлетворенность
- Доброта



Система угрозы: выживание

- Страх
- Гнев
- Отвращение

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.4. АНАТОМИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ЭМОЦИИ



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.5. ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ: «НОВЫЙ» И «СТАРЫЙ» МОЗГ

- В нашем мозге есть глубинные примитивные структуры, роднящие человека с другими животными. Их иногда называют «старым мозгом».
- «Старый мозг» отвечает за автоматические эмоциональные реакции, такие как гнев, страх или отвращение при встрече с угрозой.
- Он же заставляет нас испытывать вожделение.
- Это естественные реакции, помогающие человеку выживать и размножаться.



- «Новый мозг» — более изощренная структура. Он помогает нам:
 - рассуждать логически;
 - фантазировать;
 - принимать решения и планировать;
 - осознавать себя как личность.
- Кроме того, он может контролировать реакции «старого мозга»!

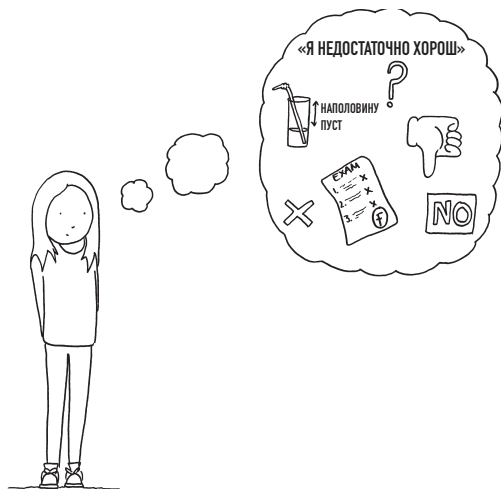


- Повреждение головного мозга может:
 - затронуть участки «нового мозга»;
 - разрушить связи между «новым» и «старым» мозгом.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.6. ВЫ КОГДА-НИБУДЬ...?

Мысли



- Вам стало труднее останавливать нежелательные мысли (размышления)?
- Бывает ли, что вы начинаете беспокоиться, размышляя, насколько верна какая-то мысль?

Эмоции

- Стали ли вы раздражительнее?
- Плачете ли вы без причины?
- Смеетесь ли вы, когда это неуместно?
- Есть ли у вас ощущение, что эмоции словно всплыли на поверхность? Можно ли сказать, что эмоции управляют вами, а не вы ими?



Слова и поступки



- Говорите ли вы то, чего говорить не собирались?
- Говорите ли вы вещи, о которых потом жалеете?
- Стали ли ваши реакции быстрее, как будто внезапно отказали тормоза?
- Бывает ли, что вы кричите или швыряете вещи, хотя не собирались этого делать?

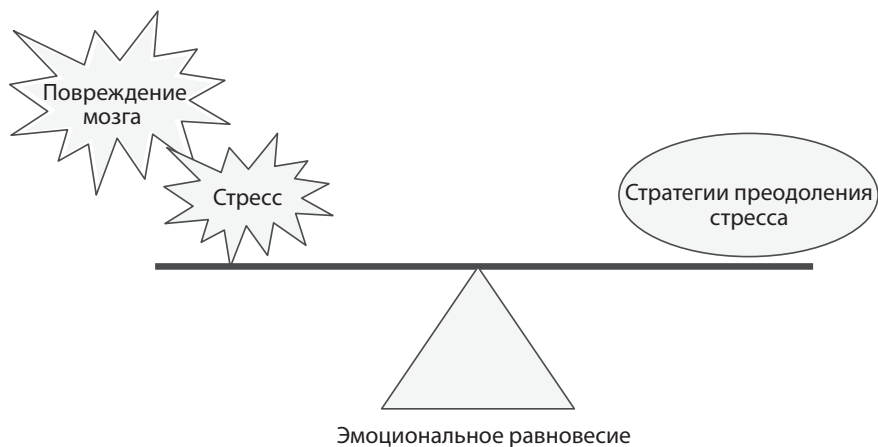
РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.7. ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ

ДАТА И ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ: ЧТО ПРОИЗОШЛО?	МОИ ЧУВСТВА	ЧТО Я ДУМАЛ(А) В ЭТО ВРЕМЯ?	ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	ЧТО Я СДЕЛАЛ(А)?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.8. КАК ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ?

- Как вы обычно справлялись с жизненными трудностями до болезни (искали решение проблемы, обращались к другим за поддержкой, старались отвлечься)?
- Приходилось ли вам сталкиваться с трудностями после повреждения мозга?
- Можете ли вспомнить какие-то случаи, когда, несмотря на повреждение мозга, вы справились с трудностями?
- Как вы думаете, какие из ваших навыков позволяют вам успешно решать проблемы?



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.9. ОСОЗНАННОСТЬ

- Осознанность — это способность полноценно воспринимать текущий момент, не вынося суждений.
- Осознанность предполагает, что мы наблюдаем за своими мыслями и чувствами по мере их появления, принимаем их и работаем с ними.
- Навык осознанности заключается в том, чтобы замечать, когда наши мысли блуждают и куда они забрели, а затем мягко возвращать их в нужное русло. Задача не в том, чтобы что-то «исправить»!
- Осознанность помогает вовремя заметить признаки эмоции и сделать шаг назад. Она помогает переносить дискомфорт, вызванный отказом действовать под влиянием некоторых эмоций — например, гнева, раздражения, тревоги или огорчения.
- Попробуйте сосредоточиться на том, как вы вдыхаете и выдыхаете, замечая, если вдруг отвлечетесь, и вновь направляя внимание на дыхание, но не давая никаких оценок.
- Или попробуйте сосредоточиться на том, как вы едите шоколад: сначала обратите внимание на его внешний вид и запах, а затем отмечайте, какой он на вкус, какие ощущения вызывает.

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.10. УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

- Дышите животом. Медленно вдохните, считая до пяти.
- Остановитесь и задержите дыхание, пока не сосчитаете до пяти.
- Медленно выдохните (носом или ртом), считая до пяти. Важно выдохнуть весь воздух.
- Сделайте два обычных вдоха.
- Выполняйте это упражнение на протяжении примерно пяти минут — повторите уже описанные шаги десять раз. Если в какой-то момент у вас закружится голова, подождите 30 секунд и попытайтесь продолжить.
- Выполняя упражнение, дышите ровно и спокойно, не делая резких вдохов или неожиданных выдохов.
- Возможно, вам захочется произносить на выдохе какое-нибудь успокаивающее слово — например, «успокойся», «не волнуйся», «расслабься».



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.11. СОСТРАДАТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ

Сострадание — это:

- *доброта* к себе и другим, без осуждения;
- *принятие* — открытость чувствам и терпимое отношение к ним;
- *мудрость* — понимание, что нам не в чем себя винить, потому что мы не выбирали то, что с нами произошло;
- *мужество* предпринять что-то, чтобы исправить ситуацию.

Ниже описаны три типа сострадательного воображения, которые вы можете практиковать. Эти техники взяты с сайта *compassionate mind foundation*, где вы найдете более подробную их характеристику (<https://compassionatemind.co.uk>).

1. *Образ безопасного места.* Пусть воображение нарисует вам картину места, где вы чувствуете себя в безопасности, где вас принимают (например, прекрасного пляжа, залитой солнцем лесной поляны, уютного кресла у огня). Обратите внимание, как это место выглядит, какие там звуки и запахи, какие ощущения оно вызывает. Представьте себе, что в этом месте вас ждут, вам рады.



2. *Сострадательный друг.* Нарисуйте образ человека (реальный или вымышленный), во всем вам сопереживающего. Как выглядит этот человек, как он разговаривает? Что он скажет вам? Какие чувства у вас возникают, когда вы с ним?

3. *Развитие сострадания.* Представьте себя по-настоящему сострадательным человеком. Как вы будете выглядеть? Что будете делать и говорить?

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: *The Brain Injury Rehabilitation Workbook*, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.12. ПОСТЕПЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Выберите спокойное, удобное место. Сядьте или лягте так, чтобы вам было комфортно, и закройте глаза. Помните, что, выполняя упражнение, надо дышать медленно и ровно. Если вы не можете делать какие-то движения, если они вызывают у вас дискомфорт или причиняют боль, пожалуйста, пропустите их.

- Начните со ступней. Подожмите пальцы; примерно на 5 секунд напрягите мышцы ступней. Затем расслабьте их. Снова подожмите пальцы и на 5 секунд напрягите мышцы ступней. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь на ощущениях в расслабленных ступнях.
- Теперь выпрямите и напрягите ноги, вытянув пальцы. Оставайтесь в таком положении 5 секунд. Затем расслабьте ноги, позвольте им свободно болтаться. Снова выпрямите и напрягите ноги, вытянув пальцы, сохраняйте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь. Почувствуйте, как ваши мышцы расслабляются всё больше и больше. Насладитесь этим ощущением.
- Напрягите мышцы живота, подтянувшись, словно вы готовитесь принять удар. Сохраняйте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь. Снова напрягите мышцы живота. Снова расслабьтесь.
- Выгните спину, сохраняйте напряженную позу около 5 секунд. Расслабьтесь.
- Еще раз выгните спину и снова расслабьтесь.
- Опустите голову на грудь, почувствуйте напряжение мышц шеи. Теперь поднимите плечи к ушам и сохраняйте напряженное положение. Сделайте пару круговых движений плечами и отпустите напряжение. Получите удовольствие от того, как ваши мышцы всё больше расслабляются.
- Теперь переходите к рукам. Вытяните руки и сожмите кулаки. Сохраняйте напряжение, затем разожмите кулаки и расслабьте руки. Снова вытяните руки и сожмите кулаки. Подержите эту позу, затем расслабьтесь.
- Сосредоточьтесь на лице. Напрягите лоб и челюсть. Нахмурьте брови и плотно сомкните зубы, сохраняйте напряжение некоторое время. Расслабьтесь. Снова напрягитесь, затем расслабьтесь.
- Наконец, сосредоточьтесь на всем теле. Напрягите всё тело: ступни, ноги, живот, спину, плечи и шею, руки, лицо. Сохраняйте напряжение несколько секунд. Расслабьтесь. Снова на несколько секунд напрягите всё тело. Расслабьтесь.

Почувствуйте, как ваши мышцы всё больше и больше расслабляются.

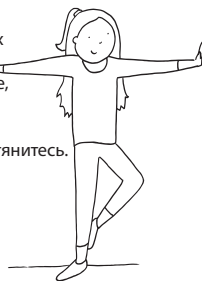
Теперь ваше тело полностью расслаблено. Насладитесь этим ощущением.

Подумайте, на какие мысли вас наводит это расслабленное состояние, отметьте любые всплывающие образы и воспоминания.

Насладитесь чувством расслабления во всей его полноте и сделайте его мысленный снимок, к которому вы сможете обратиться в другое время.

Как только вы полностью расслабитесь, сосчитайте от четырех до одного. На счет «четыре» соберитесь с мыслями, на счет «три» приготовьтесь двигаться, на счет «два» осознайте, где вы находитесь, на счет один откройте глаза — вы взбодрились и расслабились.

Как только будете готовы, медленно встаньте и осторожно потянитесь.



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.13. ВАШИ ДОВОДЫ?

- О чем вы думали буквально перед тем, как ощутили злость, испуг или грусть? (Например, «От меня никакого толку, у меня ничего не получается!»)
- Какие доводы вы можете привести в подтверждение этой мысли? (Например: «Мне не удалось сегодня сделать то, что я планировал(а)».)
- Какие доводы опровергают эту мысль? (Например: «Возможно, это утомляемость после инсульта, вот почему мне сегодня так трудно».)
- Какая мысль уравнивает и подытоживает все доводы? (Например: «Сегодня трудный день, потому что я устал(а), — завтра постараюсь использовать стратегии для борьбы с утомляемостью».)

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 8.14.

МОЙ ПРОФИЛЬ НАСТРОЕНИЯ

Из-за повреждения головного мозга у меня пострадали следующие области, отвечающие за регуляцию эмоций:

Из-за болезни я иногда...

На мою способность справляться с трудностями также влияет...

Самыми полезными для преодоления этих трудностей оказались стратегии...

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.1. Y-ОБРАЗНАЯ МОДЕЛЬ ИЗМЕНЕНИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.2. «ПОРОЧНЫЙ КРУГ»



РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.3. ЦЕННОСТИ

Разрежьте лист по пунктирным линиям, чтобы каждое слово или фраза оказались на отдельной карточке. Теперь распределите карточки в зависимости от того, важны для вас эти слова или нет.

авторитет	безопасность	близость	богатство	великодушие
верность	веселье	власть	воля Бога	воспитание
гибкость	добродетель	долг	достижение	досуг
дружба	духовность	желание помочь	забота	задача
здоровье	знания	комфорт	красота	любезность
любовь	мастерство	мир в душе	мир во всем мире	моногамия
надежда	надежность	наслаждение	независимость	нонконформизм
обязательство	осознанность	ответственность	открытость	перемена
подлинность	популярность	порядок	привлекательность	приключение
принятие	принятие себя	простота	рациональность	реализм
риск	романтика	рост	самоконтроль	самооценка
самопознание	самостоятельность	сексуальность	семья	слава
смирение	содействие	сострадание	сотрудничество	справедливость
стабильность	страсть	творчество	терпимость	точность
традиция	трудолюбие	увлечение	уединение	умение прощать
умеренность	хорошая форма	цель	честность	экология
юмор				

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.4. РОЛИ В СЕМЬЕ

Кто брал на себя эти обязанности раньше (до повреждения головного мозга)? Кто выполняет их теперь? Кто будет выполнять их потом?

ОБЯЗАННОСТИ	В ПРОШЛОМ	ТЕПЕРЬ	В БУДУЩЕМ
Заботиться о детях			
Планировать семейный досуг			
Готовить обед			
Готовить ужин			
Убираться			
Стирать и гладить			
Заниматься ремонтом			
Планировать бюджет			
Заключать договоренности			
Ходить за покупками (в большие магазины)			
Ходить за покупками (в небольшие магазины)			
Отвечать на письма			
Заниматься автомобилем			
Оплачивать счета			
Работать в саду (во дворе)			
Выносить / сдавать на переработку мусор			
Заботиться о домашних животных			

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.5.

МОЯ МОТИВАЦИЯ: ПОЧЕМУ Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ДЕЛАЮ?

Где я этим занимаюсь?	С кем я этим занимаюсь?	Насколько это для меня важно?
Нужно ли мне какое-либо оборудование?	Когда / как часто я занимаюсь этим?	Насколько я уверен(а) в своих способностях?
Насколько я убежден(а), что мне необходимо этим заниматься?	Деятельность	Почему мне нравится / не нравится это занятие?
Отвечают ли мои результаты моим собственным требованиям? (0–10)	Насколько я уверен(а), что у меня получится и/или что это доставит мне удовольствие? (0–10)	Насколько это занятие приносит удовлетворение? (0–10)
	Получаю ли я удовольствие? (0–10)	

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.6. ПРОГНОЗЫ

По шкале от 1 до 10 (1 — «ужасно», 5 — «неплохо», 10 — «отлично») оцените, насколько, по вашим предположениям, вы справитесь с каждым из видов деятельности (способность), насколько уверенно вы будете себя ощущать, занимаясь ею (уверенность), и насколько вам понравится этим заниматься (удовольствие). Это ваши прогнозы. После того как вы выполнили задание, оцените ваши реальные способности, уверенность и удовольствие.

ЗАНЯТИЕ 1

	СПОСОБНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	УДОВОЛЬСТВИЕ
<i>Прогноз</i>			
<i>В реальности</i>			

ЗАНЯТИЕ 1

	СПОСОБНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	УДОВОЛЬСТВИЕ
<i>Прогноз</i>			
<i>В реальности</i>			

ЗАНЯТИЕ 1

	СПОСОБНОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	УДОВОЛЬСТВИЕ
<i>Прогноз</i>			
<i>В реальности</i>			

Разработано совместно с Марией Мартин-Сазз.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.7. ЭКСПЕРИМЕНТ С ПРОФЕССИЕЙ

ОПИСАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ЧУВСТВА И МЫСЛИ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ	ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИЗОШЛО — С ВАШЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ?	ВАША ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЭТОГО ОПЫТА

Разработано совместно с Марией Мартин-Сазз.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.8. ВОПРОСЫ И НАБЛЮДЕНИЯ ПО ЭКСПЕРИМЕНТУ С ПРОФЕССИЕЙ

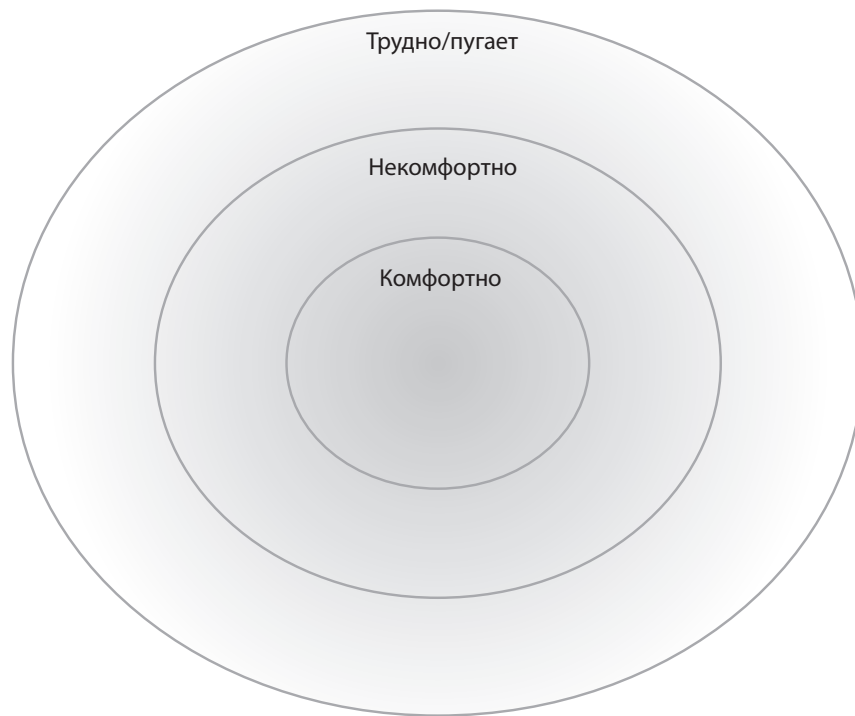
ВОПРОСЫ	НАБЛЮДЕНИЯ
<i>Стремление (личная мотивация)</i> Считаете ли вы, что у вас есть способности для этой задачи? Считаете ли вы, что ваши усилия помогут вам достичь цели?	
<i>Стремление (ценности)</i> Важна ли для вас эта задача?	
<i>Стремление (интересы)</i> Нравится ли вам этим заниматься? Почему / почему нет?	
<i>Привычки (повседневность)</i> Как выполнение этой задачи повлияет на вашу повседневную жизнь?	
<i>Привычки (роли)</i> Может ли эта задача стать вашей обязанностью в качестве _____?	
<i>Обстановка</i> Какие аспекты обстановки (вещи, люди, пространство) помогают или мешают вам при выполнении задачи?	

Разработано совместно с Марией Марин-Сазз.

Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.9. ЗОНЫ КОМФОРТА

Немыслимо/жутко



Из книги Уинсон Р., Уилсон Б. Э., Бейтман Э. «Реабилитация при заболеваниях и травмах головного мозга: Пособие для специалистов, пациентов и их близких». М.: Олимп-Бизнес, 2024 (оригинал: The Brain Injury Rehabilitation Workbook, edited by Rachel Winson, Barbara A. Wilson, and Andrew Bateman. Copyright © 2017 The Guilford Press).

РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ 9.10. КАКИМ Я СЕБЯ ВИЖУ?

У всех у нас есть планы и надежды, касающиеся нашей жизни и наших целей. Повреждение головного мозга порой серьезно нарушает эти планы (в силу изменений в отношениях, работе, досуге или общении).

Может случиться, что вы начнете думать, каким вы были до болезни, и сравнивать себя «того» с собой теперешним, задаваясь вопросом: «Почему всё не может быть как раньше? Почему не может быть так, как должно быть?» Заполните анкету ниже, чтобы разобраться в своих мыслях о себе до и после болезни, понять, какие сильные стороны по-прежнему при вас, каковы ваши ценности и где искать поддержку.

До болезни я видел(а) себя как _____

Повреждение мозга повлияло на мою жизнь и планы следующим образом: _____

После болезни я начал(а) смотреть на себя как _____

Каковы мои сильные стороны и ценности? _____

Как мои сильные стороны и ценности помогают в тех областях, которые даются мне с трудом? _____

Моему хорошему самочувствию содействуют следующие люди и вещи: _____

Люди и вещи, вдохновляющие меня и напоминающие мне о моих ценностях: _____
