

## Авторки



**Андреа Діксіус**  
Andrea Dixius

Дипломований психолог  
Психологічний психотерапевт  
Терапевт з ДПТ,  
Тренер з ДПТ-А,  
лікування психотравм

**Проф. д-р. мед. Єва Мьолер**  
Eva Möhler

Спеціаліст з дитячої та підліткової психіатрії та психотерапії

[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

## Контакт



Андреа Діксіус & проф. д-р. Єва Мьолер



[info@startyourway.de](mailto:info@startyourway.de)  
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)



**Матеріали:**  
Джерело - посібники та DVD  
[www.startyourway.de](http://www.startyourway.de)

Андреа Діксіус & Єва Мьолер  
Andrea Dixius & Eva Möhler



**START**  
Stress-Traumasymptoms-  
Arousal-Regulation-Treatment

Концепція для  
регуляції стресу та емоцій  
для підлітків



## START Stress-Traumasymptoms-Arousal – Regulation – Treatment

START – це концепція для підлітків, які знаходяться під сильним стресом та сильною емоційною напругою.

П'ять модулів включають, переважно в групах, вправи для регуляції стресу та емоцій, а також для розвитку навичок з міжособистісного спілкування. Шляхом втручання надається підтримка в подоланні кризових ситуацій і зосереджується увага на зміцненні стійкості. Вправи спрямовані на покращення самооефективності та зміцнення ресурсів.

Посібник START написаний простою мовою, і навіть при культурно-інтеграційному підході легкий для розуміння. Вправи перекладені кількома мовами, а також пропонуються у вигляді аудіофайлів. Для більш легкого практичного виконання є допоміжний наочний матеріал.

Результати оцінювання свідчать про позитивну дію. Як показує практика, програма особливо добре сприймається підлітками.

## START - огляд

### Цільова група

- Підлітки (від 13 років)

### Основи

- 5 модулів
- Робота з групами (можлива індивідуальна робота)
- Багатомовні перекладені матеріали
- Допоміжний наочний матеріал
- Втручання на основі ДПТ
- Втручання через EMDR (десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей) та Tf-KVT (травма-фокусована когнітивно-поведінкова терапія)

### Вихідна позиція

- валідуюча
- культурно-інтеграційна
- орієнтована на ресурси
- на основі вмінь

## START - огляд

### Постановка цілей

- Стабілізація при гострому навантаженні
- Регуляція стресу, регуляція емоцій
- Посилення самооефективності
- Стабілізуючі засоби після травми
- Допомога при страшних снах
- Підтримка подальшої психотерапії
- Використання в педагогічному контексті
- Профілактика та покращення стійкості

### Матеріали

- Посібники
- DVD: багатомовні матеріали паперова версія та аудіофайли

### Для

психотерапевтів, лікарів, соціальних працівників, клінік, закладів допомоги неповнолітнім, психо-соціальних закладів, шкіл