



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3

2018

## Научиться управлять страхом

Детские сказки  
для взрослых

Психология  
героизма

Экзамен, я  
тебя не боюсь!

Фобию можно  
победить



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



# 15

ЛЕТ

МЫ  
ПОМОГАЕМ  
ЛЮДЯМ

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОСНОВЕ

Жители Москвы,  
имеющие посто-  
янную московскую  
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей, при  
наличии у одного из супругов (партнеров)  
постоянной московской регистрации или  
постоянного места работы в Москве

Граждане РФ, имеющие  
временную регистрацию  
в Москве, сроком  
не менее 6 месяцев

Жители МО и РФ,  
имеющие постоянное  
место работы в  
Москве

Военнослужащие, несущие службу  
в частях Московского гарнизона и/или об-  
учающиеся в Военных академиях Москвы,  
и члены их семей

Студенты дневных  
отделений московских  
ВУЗов

## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА НА БЕЗВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**2**

консультации  
психотерапевта



**3**

тренинговые  
программы



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации

# Содержание

- Колонка главного редактора**  
**2** Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению
- Гость номера**  
**3** **Детские сказки для взрослых**  
**Почему мы такие**
- 8** **Из угла в угол**  
**Технология**
- 13** **БОС-терапия**  
**Сфера психологического здоровья**
- 14** **Страхи бывают разные**  
**Мамина школа**
- 18** **Почему ты плачешь, малыш?**  
**Равновесие**
- 22** **Комплекс плохого ребенка**  
**Уроки взаимопонимания**
- 26** **Как относиться к низким оценкам**  
**Социум**
- 28** **Психология героизма**  
**Приглашаем на тренинг**
- 32** **Экзамен, я тебя не боюсь!**  
**Случай из практики**
- 34** **Мне больше не страшно...**  
**Приглашаем на тренинг**
- 39** **На пороге школы**  
**Психология и жизнь**
- 42** **Страх интиму не помощник**  
**Психологический ликбез**
- 46** **Панические атаки**

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

**УЧРЕДИТЕЛЬ**  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
Петроченко Н.А.

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**  
Тенн О.Р.

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**  
**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ**  
Знаков В.В.

**ЧЛЕНЫ**  
**РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**  
Абульханова – Славская К.А.  
Грачева О.Е.  
Гусева Л.И.  
Барабанщикова В.В.  
Деркач А.А.  
Забродин Ю.М.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Малых С.Б.  
Постников И.В.  
Холостова Е.И.

**РЕДАКТОР**  
Синицына О.Ю.

**АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ**  
109125, Москва,  
2-й Саратовский проезд,  
д. 8, корп. 2  
E-mail: info@msph.ru



**ПЕТРОЧЕНКО Н.А.,**  
главный редактор,  
директор Московской службы  
психологической помощи  
населению

## **Не бояться СТРАХА**

Невозможно представить человека, которому в той или иной степени не был бы присущ страх. Он рождается в момент появления человека на свет и сопровождает всю жизнь. Мы боимся заболеть, потерять работу, переживаем за детей, родителей, близких. Боимся опоздать или чего-то не успеть, найти и потерять, запомнить и забыть, познать непознанное и остаться в неведении. Очевидно, что все эти эмоции мы переживаем с разной силой. И некоторые из нас однажды осознают, что страх начинает сковывать и ограничивать нормальное течение жизни, превращаясь в страшную преследующую фобию. Каждый из нас неоднократно испытывал это чувство в различных ситуациях. Даже самый отважный и храбрый человек может в глубине души чего-то бояться. Если это случилось с вами или вашими близкими, не откладывайте поход к специалистам. С их помощью можно разобраться в себе, а разобравшись понять, что не так страшно то, что нарисовало наше воображение. Страх можно победить, надо только постараться! «Смелость – это сопротивление страху и контроль над страхом, а не отсутствие страха», – говорил Марк Твен.



БЕСЕДОВАЛА  
Ольга Сеницына

## Детские сказки для взрослых

Сказки разных народов — «профессиональная лаборатория» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой. С детства издательство «Детская литература», телепередача «В гостях у сказки», театральные постановки исправно поставляли маленькой Тани новый материал для творчества. Со временем она увидела, как известный сюжет можно адаптировать для сцены, и он будет звучать совсем иначе, нести дополнительные эмоции и смыслы. Таковы истоки ее авторского метода Комплексной сказкотерапии, с которым нам предстоит познакомиться сегодня.



## Татьяна Зинкевич- Евстигнеева

автор метода Комплексной сказкотерапии, доктор психологии, президент Международного Союза сказкотерапевтов

Татьяна родилась и выросла в Ленинграде. Закончила факультет психологии ЛГУ. В детстве увлекалась живописью, музыкой, кукольным театром. Ее глубокое убеждение: практическая психология вмещает в себя разнообразные творческие опыты. На этом и строит свою работу.

Еще в университете начала искать и разбирать скрытые шифры сказок и связывать это с тем, что человек переживает в жизни. Благодаря этой практике утвердилась в «концепции жизненного урока». Не прочитала об этом, а именно открыла для себя: в сказках действительно шифруются многообразные «конструкции» непростых жизненных коллизий, требующих от человека изобретательности, приложения усилий, освобождения от жесточенности и равнодушия.

*— Татьяна, сказкотерапия — ваш авторский метод, и мы будем разбирать его подробно, особенно с точки зрения борьбы со страхами, темы сегодняшнего номера. С чего начнем это удивительное путешествие?*

— Попытаемся вспомнить мотивы, сюжеты, образы сказок разных народов и ответить на вопрос: о чем на самом деле этот сюжет? Как он отображается в жизни разных людей? Подобные вопросы открывают очень много информации, анализ которой и привел к концепции архетипов (универсальных, мужских, женских), архетипических сюжетов (женских, мужских, совместных). В этой концепции зашифрованы самые активные жизненные уроки, которые проходит современный человек в своей судьбе.

Экспериментируя с формой, понимаешь, как «упаковываются» обычные психологические упражнения в сказку, а также то, что этот формат является мощным терапевтическим инструментом. «Упаковка» историй моих клиентов в



сказки, фрагментарно и целостно, породила конструкции психокоррекционных и терапевтических сказок. Позже я догадалась, что можно восполнять острую нехватку психоэмоционального опыта через сказку и начала создавать особые истории, наполненные четко выстроенным «компенсирующим» и развивающим образным рядом. Так появилась методика медитативных сказок.

Словом, история Комплексной сказкотерапии — отдельная длинная-длинная сказка, которая рассказывалась мне круглосуточно самой жизнью.

— *Особенность метода в том, что он одинаково эффективен и для детей, и для взрослых. Это так?*

— Комплексная сказкотерапия изначально формировалась именно для взрослых. Многие люди трудятся на «левополушарных» работах, им требуется доступ к ресурсам правого полушария коры головного мозга. Тогда их внутреннее состояние быстрее приходит в равновесие. Упаковка в сказку обременяющей жизненной ситуации помогает человеку посмотреть на свой «камень

## ПРИЕМЫ ПО МЕТОДИКЕ Т.Д. ЗИНКЕВИЧ-ЕВСТИГНЕЕВОЙ

### ПРИСКАЗКА

*Внутри нас удивительная сила – сила Смелости. Она помогает быть спокойным в незнакомом месте, среди незнакомых людей. Смелость выглядит как настоящий богатырь в шлеме, доспехах, с волшебным мечом, которым она побеждает страхи и тревоги.*

*У каждого человека, маленького или взрослого, эта сила есть. Независимо от того, знает человек об этом или нет. Хотя, лучше, конечно, об этом знать! Есть и еще один персонаж. Назвать его добрым нельзя. Он любит доводить людей до слез. Этого героя зовут Король Страх. Ох, как же он заинтересован в том, чтобы никто не знал о существовании Смелости! Для этого изобретает тысячи способов одурачивания, чтобы люди даже не стремились открыть простую истину — Смелость живет внутри нас!*

*И, конечно, Король Страх одурачил многих людей и придумал особое сонное зелье. Как выпьет Смелость колдовского отвара, так сразу засыпает внутри человека. Так происходит не только с детьми, но и со взрослыми. Ведь вы не раз замечали, как взрослые волнуются, тревожатся и боятся. Совсем как дети.*

*Что же нам с этим делать? Объявить Страху войну! План хорош, да только Король не принимает таких вызовов, и всегда норовит обмануть храбреца. Самый верный путь — разбудить Смелость. А уж она точно знает, как следует обходиться с коварным соперником.*

*Первый шаг к победе мы сделали — узнали, что Смелость живет внутри нас. А теперь... давайте откроем, в каком она пребывает состоянии?!*

преткновения» с другой стороны и увидеть решение (или путь к нему).

Точное понимание жизненного урока текущей ситуации дает клиенту наполненность смыслом происходящего и конкретные инструменты для стратегических и тактических шагов. Я говорю о многослойном понимании жизненного урока, а не рационально «вычисленном». Зерно жизненного урока многомерно, только левым полушарием его постичь невозможно. Для этого нужно подключить и правое, и сердце, и собственное сакральное естество. Это позволяет сделать индивидуальную сказку, созданную по мотивам жизненных событий.

Сказки прорисовываются, вылепливаются, разыгрываются — все эти творческие формы проживания смыслов помогают взрослому раскрыть себя полнее, встретиться с собой настоящим. Как

говорится, «стать аутентичным». А это фундамент для решения всех жизненных задач.

**— Каждый конкретный случай из вашей практики – это новая сказка?**

— Новая редакция. Чаще всего, мы стартуем с моими клиентами со сказок «Теремок» и «Лубяная избушка», редкий взрослый минует их ключевые уроки.

«Теремок» — один из образов внутреннего мира человека. В нем удивительно уживаются весьма разнонаправленные процессы (мысли, чувства, желания, мотивы, ценности, состояния и пр.). Заяц прекрасно соседствует с Волком и Лисой. А вот Медведь не может жить ни с кем — он разрушитель Теремка. Вопрос: какая мысль, какое чувство, какое состояние разрушает Теремок? И следующий вопрос: как строить

## ОБЗОР ПОБЕДЫ НАД СТРАХОМ

*Люди накопили огромный опыт побед над Страхом и описали это в мифах, сказках, отдельных исторических документах и личных воспоминаниях. Представьте себе, что вы — историк Сокровенного. А опыт побед*

*над страхом – это область Сокровенного. Вспомните как можно больше историй, в которых герой/героиня проходили путь к победе над страхом. Выделите из каждой истории «зерно смысла», которое может и вам.*





отношения с Медведем? Он такой же житель леса, как и другие, но вот только в Теремке жить не может.

У каждого из нас — свой «внутренний Медведь». Коммуникация с ним — важное искусство управления собой.

Лиса-Захватчица из второй сказки тоже у каждого своя. У кого-то это навязчивая мысль, чувство, часто — тревога («он меня не любит», «мне нужно выплачивать кредит», «у меня это не получится» и пр.). В этом сюжете без Петуха-Мудреца с косой на плече не обойтись! Лису необходимо выгнать из «Избушки-Головы» или «Избушки-Сердца», или даже из «Избушки-Ценностного поля».

Немало жизненных историй по сказке «Лубяная избушка» связаны с манипуляцией. Лиса-Захватчица — это уже конкретный человек, постепенно завладевающий чужим ресурсом. Здесь жизненный вызов «стоит ребром»: защищай свое! Как это делать — мы проговариваем с каждым клиентом индивидуально.

### **— Как сказкотерапия помогает в случаях панических атак, фобий и страхов?**

— Некоторым родителям кажется, что сказки не исцеляют от страха, а, напротив, усиливают его. Можно ли читать ребенку страшную сказку про Красную Шапочку или Мальчика-с-Пальчик?! Разве не будет травматичным рассказ о судьбе Колобка?! Может, стоит рассказывать только красивые истории, в которых нет угроз для жизни? И кто сказал, что злодеев нужно обязательно убивать?! Это негуманно и учит жестокости?!

Да, все не так! Сказки — «прививка от стресса», форма мягкого, но реалистичного проживания страха, основа психологического иммунитета против патологических видов страхов.

Процесс взросления не обходится без победы над страхом. Чтобы стать

сильнее, смелее, умнее, — требуется приложение усилий. Победа над страхом — это важная жизненная победа ребенка, укрепляющая его характер. Важная жизненная победа взрослого: преобразование тяжелых чувств в силу. Я называю это «сказкотерапией смелости».

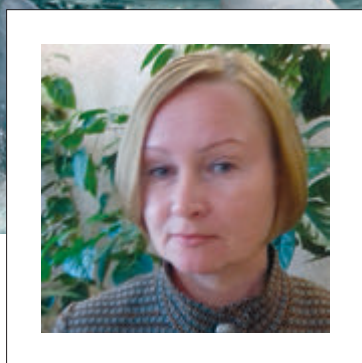
Ключевая идея — пробуждение смелости, укрепление ее. Смелость становится сказочным героем, который по каким-то причинам спит, находится в плену или изгнании. В сюжете мы прослеживаем «историю вопроса»: почему Смелость оказалась так далеко, и находим пути к восстановлению с ней крепкой связи. Дальше вместе со Смелостью главный герой дает Страху и его армии честный бой. И обязательно побеждает! Пусть и не сразу. Но благодаря поражениям, герой изобретает большой арсенал «противостраховых» орудий. Одним из которых будет, конечно, Смех.

Панические атаки, фобии, многообразные страхи — все это разные виды войск Короля Страху. Их задача — похитить Смелость, уморить ее, сделать сердце и разум человека своей добычей. У каждой фобии есть «черный хранитель», — и в сказке нужно разгадать секрет его уязвимого места.

Такого рода сказки мы сочиняем вместе с клиентом. Если человек страдает фобией, приступами паники, — у него внутри есть и противоядие от них. Но оно надежно спрятано. Задача сказкотерапевта построить сказочный сюжет так, чтобы эта информация вышла на поверхность сознания. Как в случае со «смертью Кощеевой»: победить Кощея в прямом бою нельзя, а вот найти его «точку уязвимости» и воздействовать на нее можно. При этом мы получаем бонус — освобождаем из плена Смелость!

# Из угла в угол

Мир страхов чрезвычайно разнообразен. Чего только не боятся люди: лягушек, темноты, высоты, экзаменов. Так что же такое страх и для чего он нужен? И как понять, какие страхи необходимы человеку, а какие мешают жить? Какими страхами надо руководствоваться при планировании своей деятельности, а от каких нужно избавляться?



## Анна Калинушкина

психолог 2-й категории  
филиала «Зеленоград»  
ГБУ МСППН

Страх — одно из базовых чувств. Он необходим для выживания, для того чтобы вовремя распознать опасность и избежать ее.

Полезные или адекватные страхи появляются тогда, когда что-либо в окружающей среде определяется нами как опасное. Например, запах дыма в помещении свидетельствует о начале пожара. Что делать? Правильно, испугаться и бежать. И это нормально.

Но бывают ситуации, когда страх становится неоправданным, иррациональным, и начинает отравлять жизнь.



Он часто прячется за смутной тревогой, которую человек часто не осознает и переводит в моторную активность (постукивает ручкой по столу, щелкает пальцами, качает ногой или бесцельно ходит из угла в угол).

#### **ВСПЛЕСК АДРЕНАЛИНА**

С физиологической точки зрения, страх и тревога всегда сопровождаются выбросом в кровь адреналина. Именно адреналин позволяет быстро привести мышцы в состояние готовности для того, чтобы спастись бегством или принять

бой. Но в современном мире люди крайне редко поступают именно так. А выделившийся адреналин? — Оставаясь в мышцах, начинает распадаться. Тело человека как бы замирает, парализованное страхом.

Научные исследования показали, что продукты распада адреналиновой цепочки являются токсичными для нашего организма и приводят к различным соматическим заболеваниям. Поэтому при страхе и тревоге рекомендуется давать адекватную физическую нагрузку, которая помогает вывести лишний

адреналин из мышц. Но физическая нагрузка является лишь мерой, которая помогает избежать последствий страха и тревоги, но не способствует распознаванию внутренних причин страха. Как правило, если человек долгое время старается игнорировать эти чувства, со временем развиваются различные фобии.

### ПРИЧИНЫ ИРРАЦИОНАЛЬНОГО СТРАХА

Страх — одна из первых эмоций, появляющихся у ребенка. В каких ситуациях младенец испытывает его, когда остается один? Помимо страха, новорожденный переживает беспомощность, которая превращается в... злость.

Развиваясь, малыш проходит стадию магического мышления. Он чувствует себя всемогущим, думает, что молоко появляется волшебным образом только потому, что он хочет есть. Если потребности младенца не удовлетворены, он начинает испытывать ярость вместо беспомощности. Источник опасности находится в его агрессии.

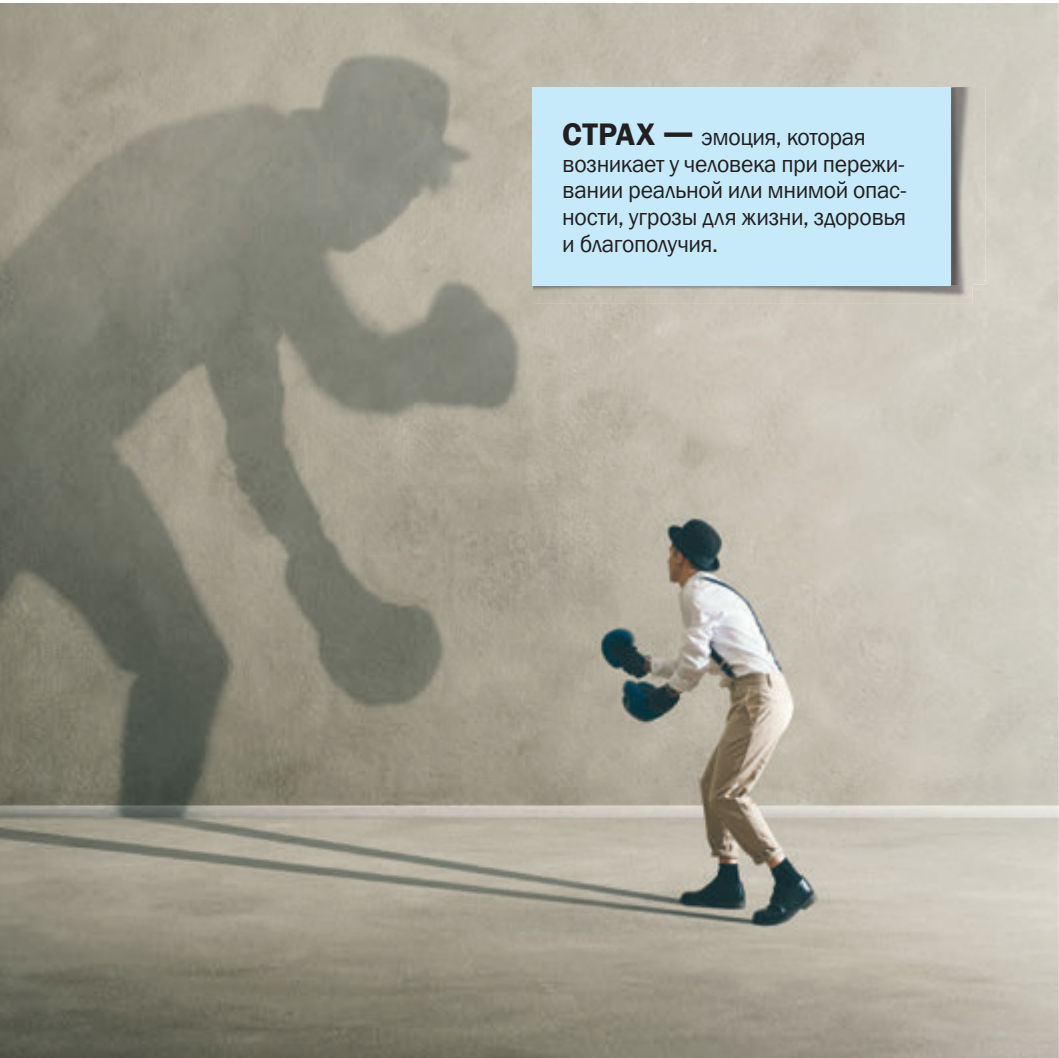
Чувство, противоположное агрессии, — страх. Младенец со временем учится выносить агрессию вовне, проецируя ее на объекты окружающего мира. Например, дергает собаку за хвост до тех пор, пока она не залает или не укусит, — появляется подтверждение того, что собака опасная и ее нужно бояться.

Собственные агрессивные импульсы оказываются нейтрализованными. По сути, функция страха и заключается в том, чтобы «обезвредить» агрессию там, где это опасно для жизни. Еще один путь формирования иррациональных страхов — подавленная бессознательная агрессия родителей, которая также выражается в виде родительских страхов за ребенка.



Немного подрастая, чадо начинает осознавать: на самом деле не он всемогущий, а родители, и ответить на бессознательную агрессию родителей можно только собственным страхом. По сути, с психоаналитической точки зрения, любой страх является страхом внутренних агрессивных импульсов. То есть люди, страдающие от иррациональных страхов, находятся в достаточно сложных и запутанных отношениях с собой, своим внутренним миром.





**СТРАХ** — эмоция, которая возникает у человека при переживании реальной или мнимой опасности, угрозы для жизни, здоровья и благополучия.

### ПЕРЕХОДИМ К ФОБИЯМ

Фобии — это постоянные и устойчивые страхи, имеющие под собой иррациональную причину. Индивидуум прекрасно понимает нелепость своего состояния, но ничего не может поделать с этим и сознательно избегает ситуаций, вызывающих страх. Как правило, фобии сопровождаются вегетативными реакциями, такими как одышка, потливость, сухость во рту, ощущение головокружения, учащенное сердцебиение и сильная тревога.

### ФОБИИ И СТРАХИ: ОТЛИЧИЯ И СХОДСТВА

В отличие от страха, который возникает при реальной опасности или угрозе и проходит с исчезновением последней, фобия может преследовать человека постоянно, вне зависимости от ситуации. Одна мысль о поездке в лифте, публичном выступлении или рассказе о насекомых может вызывать у человека, страдающего соответствующей фобией, приступ тревоги и паники.

Если со страхом человек может сознательно бороться, выдерживать его и преодолевать, то фобия, как правило, всегда вызывает бегство. Человек, страдающий соответствующими фобиями, перестает пользоваться лифтом, спускаться в метро, ходить в лес и выезжать на природу, где могут быть ненавистные насекомые. Такого рода «защита» от предмета фобии существенно осложняет жизнь.

Конечно, каждый случай индивидуален, но в целом можно сказать о том, что за фобиями стоит некий дефект в структуре «Я», нарушение целостности представления о себе. Можно говорить о недостаточности защищающих объектов в психике. Человек как бы оказывается в пугающей пустоте,

в одиночестве, и никто не может его защитить от «внешней опасности», которая превращается в фобию.

В практической психологии накоплен достаточно большой опыт успешной помощи людям в преодолении иррациональных страхов и фобий. В сотрудничестве со специалистом любой человек может изучить свои страхи и связанные с ними ограничения. Свобода от иррациональных, вредных страхов дает возможность стать активнее и продуктивнее в своей деятельности. Адекватные, полезные страхи помогут сохранить себя и свое окружение, уберегут от разрушительных действий. Основная задача в работе со страхами — превратить страх в друга и помощника.

## КАКИЕ БЫВАЮТ ФОБИИ?

*Современные исследователи насчитывают более тысячи фобий. Наиболее распространенные из них:*

### ВИДЫ СОЦИОФОБИЙ:

# 1

- страх публичности,
- близости,
- отношений,
- осмеяния

### АГОРАФОБИЯ:

# 2

- страх открытых пространств,
- поездок,
- перемещений,
- большого скопления людей

### ЗООФОБИЯ:

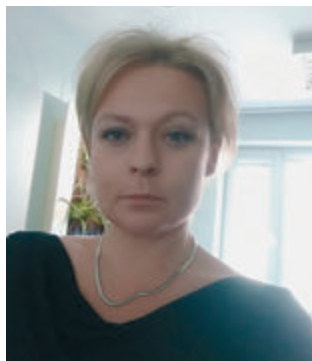
# 3

- страх различных животных





## БОС- терапия



### Ксения Головиниц

заместитель начальника отдела  
психологической реабилитации  
ГБУ МСППН, практический  
психофизиолог, БОС-терапевт

Одним из ведущих направлений работы по методу биологической обратной связи (БОС) в Московской службе психологической помощи населению является работа с фобиями (страхами). Наиболее распространенный запрос москвичей в кабинете БОС-терапевта – работа со страхом в метро. Речь может идти как о боязни спуститься в подземку, так и о страхе ехать в вагоне поезда. Кто-то из клиентов боится спускаться на платформу на эскалаторе, кто-то испытывает массу негативных ощущений в случае, если поезд внезапно остановился в тоннеле. Что это? Фобия или паническая атака?

Как и паническая атака, фобия относится к невротическим расстройствам, которые связаны со стрессом. Наиболее эффективен в таких случаях метод

биологической обратной связи (БОС).

Мы уже знаем, что фобия проявляется рядом физиологических реакций. Поэтому необходимо провести диагностику и определить, какие параметры человека лучше всего отражают проявление фобии. После прохождения диагностического этапа переходим к обучению человека саморегуляции. Наша цель — клиент должен научиться контролировать свое состояние и находиться в состоянии релаксации. Таким образом, мы не лечим — человек сам учится контролировать себя, свои реакции. Клиенту предьявляется на экране индикатор, демонстрирующий, например, частоту его сердечных сокращений (ЧСС). БОС-терапевт предлагает уменьшить значение ЧСС. После прохождения определенного количества тренингов, у человека появляется новая система управления своим сердечным ритмом — он обучается контролировать снижение ЧСС.

Далее составляется видеоряд из раздражающих стимулов, вызывающих тот или иной страх. Стимул чередуется с нейтральными объектами, не вызывающими у клиента негативных чувств (ассоциаций). Постепенное предьявление видеоряда приводит к тому, что оборонительные реакции на аверсивные (пугающие) стимулы ослабевают. Одновременно проводится анализ изменения сердечного ритма. На первых сеансах, несмотря на то, что мы научили человека расслабляться, при предьявлении стимулов его ЧСС будет оставаться выше нормы. Постепенно, от тренинга к тренингу, значение этого параметра снижается.

Сколько времени на это уходит? Все зависит от индивидуальных особенностей. Обычно речь идет о курсе длительностью не менее 10-15 процедур.

Получается, фобию победить можно! Необходимо лишь признаться себе, что проблема есть, и начать с ней бороться.

# Страхи бывают разные

Тревога и страх — давно изучаемые психологией чувства. В этой статье вы познакомитесь с их основными видами



## Вадим Шарапов

психолог отдела «Кожухово»  
ГБУ МСППН, экзистенциальный  
психотерапевт

Согласно Международной классификации болезней в десятой редакции (МКБ-10) можно выделить пять больших групп страхов: паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, агорафобия, социальная фобия и специфические фобии. Совершенно нормальным является то, что отголоски упомянутых страхов могут встретиться у любого человека. Проблемой они становятся тогда, когда эти чувства проявляются слишком часто, слишком долго и их интенсивность слишком высока или когда они появляются непонятно почему.

**ПАНИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО** должно быть вам хорошо знакомо через расхожее выражение «паническая атака». Повторяющиеся приступы сильной тревоги (паники) — основное проявление данного расстройства. У такой паники есть важные аспекты. Во-первых, приступы «панической атаки» не привязаны к конкретной ситуации и происходят неожиданно. Во-вторых, проявляются характерные для любой сильной тревоги симптомы: ускоренное сердцебиение, потливость, сухость в горле, затруднение дыхания, чувство удушья, боль или дискомфорт в груди, тошнота или дискомфорт в животе, головокружение, ощущение нереалистичности происходящего. Если человек в этот момент о чем-то думает, то его мысли наполнены опасениями: упасть в обморок, умереть из-за остановки сердца или дыхания, сойти с ума и т. п. В этом состоянии человек субъективно переживает сильный страх, потерю контроля, которые могут сопровождаться желанием убежать, где бы человек ни находился. Как правило, паника длится 5-20 минут, после чего может быть тремор. Некоторые люди боятся этого тремора, не понимая, что это реакция организма на избыток адреналина. Когда стресс проходит, может наступить слабость или вялость. После этого человек, как правило, начинает бояться повторных приступов паники (страх страха).

Паника случается у каждого человека. Когда можно говорить о расстройстве? Расстройство средней тяжести — это 4 панические атаки в течение 4-х недель. Чаще — хуже. Плохим последствием считается, если человек начинает избегать те места или ситуации, где с ним случилась паника. Например, если паника произошла в автобусе, то человек впоследствии может избегать автобусов из-за, якобы, опасности для жизни (агорафобия) или неловкости перед людьми (социальная фобия).

Как правило, люди, страдающие паническими атаками, думают, что не все в порядке с их физическим здоровьем. Они часто бывают удивлены, когда врачи у них ничего не находят и направляют к психотерапевту. Трудной ситуацией является та, когда у человека есть проблемы со здоровьем, и тогда нужно отделить симптомы болезни от симптомов паники.

**ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО (ГТР)** проявляется как общая «свободно плавающая» и постоянная тревога. Когда тревога нарастает, у человека может возникнуть мышечное напряжение, усталость, раздражительность, трудности с концентрацией внимания и бессонница.

Мысли людей с подобным «хроническим беспокойством» вертятся вокруг возможных опасностей и/или будущего несчастья. Они переоценивают риски и игнорируют свои способности справиться с трудностями. Из-за этого им трудно расслабиться и легко получить бессонницу. Тревога — это переживание неопределенной опасности, а страх — переживание конкретной опасности. Психике легче переживать конкретный страх. Постоянное ощущение неясной тревоги изматывает. Поэтому психика ищет себе более легкий путь: старается превратить тревогу в конкретный страх. Чаще всего тревога обретает пристанище около страхов на следующие темы:

- **Здоровье.** Узнав о чьей-то болезни, человек может начать беспокоиться о возможности заболеть.
- **Семья и близкие.** Озабоченность проявляется в сомнениях, хорошим ли человеком является родителем, другом; сделал ли он все, что мог для родных; озабоченность безопасностью близких.

- **Работа или учеба.** Беспокойство по поводу того, удалось ли все сделать, было ли это на должном уровне, не было ли ошибки.
- **Повседневные обязанности.** Это беспокойство, что в обычных делах может пойти что-то не так, например, справится ли человек с запланированным делом, не опоздает ли.

Люди с ГТР часто убеждены, что если будут обращать внимание на опасность, то смогут ее контролировать, то есть избежать. И здесь тревога может загнать человека в ловушку иррациональных выводов: он может начать бояться думать об опасности из-за страха ее притянуть. Но, вместе с тем, не делать этого человек не может, так как считает, что думая об опасности, он имеет больше шансов ее избежать.

**АГОРАФОБИЯ** — это болезненный страх мест, откуда трудно выбраться «в случае чего». Например, где есть толпы людей, магазины, общественный транспорт, лифты и замкнутые пространства (в последнем случае имеется в виду — клаустрофобия), эскалаторы, самолеты (аэрофобия), момент покупок, широкие улицы, тоннели, подземные переходы, мосты и т.п.

Чем дальше от безопасного места, например, от дома, тем сильнее тревога. Чем больше понимание того, что побег невозможен, тем больше тревога. Таким образом, человек начинает избегать подобных мест. Таким людям часто кажется, что если они будут далеко от безопасного места, то с ними может что-то произойти, и они не смогут контролировать ситуацию. Например, случится инфаркт, потеря сознания или что-то еще. В этот момент люди переживают симптомы тревоги, которые были описаны выше (паническое расстройство).

**СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ** — сильный и постоянный страх одной или нескольких социальных ситуаций. Они боятся негативных последствий социального взаимодействия: критики, негативных оценок, насмешек, «злых языков» и отвержения. Страх может распространяться на все социальные ситуации или быть сужен до конкретных: звонить по телефону, говорить перед группой, есть в общей столовой, пользоваться общественными туалетами, заполнять бланки при людях, знакомиться с новыми людьми. Страх также может быть сужен до определенных людей: чиновники, начальство, люди противоположного пола. Человек начинает избегать этих ситуаций, что влечет за собой понижение тревоги, однако, он платит за это немалую цену.

Социальная тревога преувеличивает возможные негативные последствия общения. Более того, люди часто убеждены, что, во-первых, другие заметят их тревогу (дрожь, волнение, покраснение); во-вторых, обязательно веско и негативно это оценят. Может возникнуть порочный круг: чрезмерная тревога делает человека менее эффективным, подтверждая его убеждение в своей некомпетентности в социальных взаимодействиях. Например, если тревога мешает новым знакомствам, то человек может избегать знакомств. Его навыки знакомств не будут развиваться, и вероятность неудачи возрастет. Каждая такая неудача подкрепит негативное убеждение о самом себе.

Клиенты с социальной фобией часто понимают, что их страх чрезмерен, необоснован, они могут даже стыдиться этого, но такое осознание им не помогает. Как и при панических атаках, может наступить страх страха. Социальный стыд часто мешает обращаться за помощью, мешает

учиться, строить карьеру и строить качественно отношения. Социальная фобия часто ассоциируется с низкой самооценкой и боязнью критики. В самых трудных вариантах это может привести к социальной изоляции.

Специфические (изолированные) фобии — это иррациональный страх конкретного объекта или ситуации. Например, страх близости определенных животных, высоты, бури, темноты, полетов на самолете, замкнутых пространств, мочеиспускания или дефекации в общественных туалетах, крови, приема определенной пищи, стоматолога и т.д.

В этих ситуациях люди также начинают испытывать страх страха. Начинают избегать ситуаций, где они могут столкнуться с объектом их фобии. При избегании тревога

снижается. Интенсивность тревоги может быть разной: от легкого дискомфорта до ощущения ужаса. Независимо от источника страха, фобия состоит из трех компонентов: типичных физических симптомов тревоги, страха испытать страх и избегание его объекта.

Страх и тревога тысячелетиями помогали человеку избежать угрозы физической или социальной смерти. Человек довольно уязвим, и природа за миллионы лет сформировала у него соответствующие защитные механизмы. Поскольку эволюция сознания — процесс медленный, мы часто наблюдаем рассогласованность защитных механизмов и актуальной социальной ситуации. При возникновении подобного рода трудностей лучше обращаться к специалистам.

### ЧИСЛО 13 РОКОВОЕ?

*Вы, наверняка, слышали от знакомых, что 13-го числа каждого месяца их жизнь замирает. Она откладывает важные дела или даже не выходит из дома. Доказано, что никакого влияния на человеческую судьбу это число не имеет. Поводом, скорее всего, послужили*

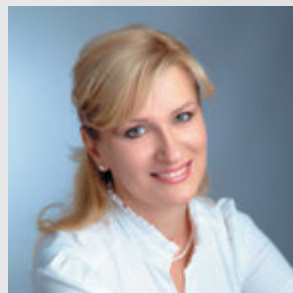
*пытки и казни членов ордена Тамплиеров в XIV веке, устроенные Филиппом IV. Остальное надуманно религиозными деятелями и никакому объяснению не подлежит. Зато кинематографисты всех стран этот факт в стороне не оставили: фильмам ужасов нет числа.*











## **Людмила Правдивцева**

психолог,  
кандидат психологических наук

Укладывал сына спать, он никак не мог уснуть:  
— Пап, проверь под кроватью, вдруг там монстры.  
Я опустился, посмотрел под кровать, а там был он.  
Он посмотрел на меня и прошептал:  
— Пап, там кто-то на моей кровати...

# **Почему ты плачешь, малыш?**

Чувство одиночества – вот что вызывает страх у младенцев, поэтому малыш плачет и зовет маму. Его пугают резкие звуки, смена световых пятен, малейшая боль. Если к нему приближается большой предмет, младенец откидывает голову, поднимает ручки. В возрасте 2-3 лет ему может присниться что-то страшное, отсюда и беспокойство перед сном. Это так называемые охранительные страхи.

В возрасте от трех до пяти ребенок может бояться темноты, замкнутого пространства, отдельных сказочных персонажей. Его пугает одиночество. Становясь старше, малыш приобретает страхи, связанные со смертью. Он боится за себя, родителей и близких.

Кроме того, появляются мистические страхи. Он любит смотреть мистические фильмы, закрывая глаза в особо страшных моментах. Дети пугают друг друга «ужасниками», детскими страшилками.

В школьном возрасте возникают страхи несоответствия. Дети боятся непризнания со стороны взрослых и сверстников, а также физических и психических изменений, которые с ними происходят. Им свойственно появление неуверенности в себе, заниженной самооценки. Подростки более других нуждаются в психологической защите, в этом возрасте появившиеся длительные и неразрешимые переживания на фоне невротических состояний приводят к возникновению новых или обострению уже имеющихся страхов. На это работает и травматический опыт ребенка. Он может являться свидетелем сцены насилия, пережить физическую боль или унижение. Подростков страшит потеря власти над своими чувствами, поступками. Весь этот комплекс имеет название невротических страхов.

## ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

- **Первый фактор** связан с поведением самих родителей. Родители несознательно формируют чувство страха у ребенка своим поведением и отношением к окружающей действительности, если они все время пытаются оградить свое чадо от влияния мира, постоянно находятся в стрессе при малейшем несоответствии их желаний и происходящих в жизни явлений. Постоянно ожидают отрицательных действий окружающих людей. Такими действиями родители формируют у ребенка чувство постоянной опасности.

- **Второй фактор** связан с традициями и устоями. Семейные конфликты пугают ребенка. Рождаясь, он вносит в этот мир гармонию и ожидает от самых близких людей того же. Достаточно вспомнить, как ведет себя ребенок, если родители в ссоре. Он старается их помирить, садится между ними, стараясь объединить двух самых близких людей. Безусловно, если конфликты носят взрывной характер, ребенок может испугаться настолько, что подобная ситуация неизбежно приведет к возникновению неврозов. Страхи возникают и тогда, когда родители предъявляют к своему чаду чрезмерно высокие требования. Дети постоянно должны оправдывать высокие ожидания родных. Особенно тяжело, когда родители импульсивно, непоследовательно и непредсказуемо ведут себя со своим ребенком.

Если же стиль семейного воспитания авторитарный, то ребенок постоянно держится в системе мелких и крупных страхов — правильно или неправильно он действует с точки зрения маминого (или папиного) желания. Такой ребенок, как правило, нервный, запуганный, даже в том случае, если к нему не применяется физическое насилие. Постоянное

состояние тревожности приводит к возникновению все новых и новых страхов. Если же к ребенку применяются насильственные методы, то они постоянно провоцируют возникновение целого букета страхов. Даже если в семье просто кричат на ребенка. Кричит — значит сердится! А так как понимание результатов деятельности у ребенка и родителей разное, ребенок начинает думать, что родители перестали его любить. Он не понимает, за что его ругают, ведь он не сделал ничего дурного (с его точки зрения). Если же родительская агрессия постоянна, если отпрыска все время наказывают, дергают,

угрожают — может появиться вражда по отношению к родителям, которая временно вызывает у него чувство вины перед ними. Вот это самое чувство вины и переходит в страхи.

• **Третий фактор.** Кроме причин семейного характера, оказывает сильное влияние нарушенное, негармоничное общение со сверстниками. Ведь не секрет, что дети часто обижают друг друга, выдвигая чрезмерные требования. Все это создает атмосферу нервозности в ребячьей среде и является условием возникновения страхов у отдельных детей.

### ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ СО СТРАХАМИ

1

*Первое правило — увидеть юмор в страшном. Страхи больше всего боятся смеха. Злому Бармалею, к примеру, которого боится маленькая Леночка 4 лет, не удалось поймать всех хороших девочек в городе, потому что он... такой ленивый, что лежит на диване целый день и ест конфеты.*

2

*Нужно больше говорить о страхе — и он станет меньше. Страхи не выносят, когда о них рассказывают, пытаются разгадать. В этот момент они чувствуют себя букашкой, пойманной в ладонь.*

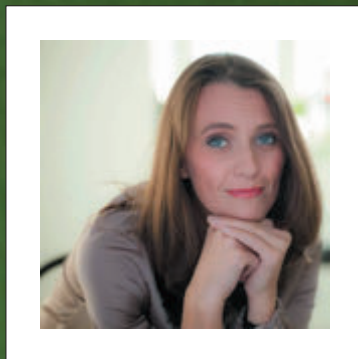
3

*А когда в страхи начинают играть, пытаются их нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги, словом, проделывают над ними разнообразные забавные действия, — они таят. Как снег в погожий весенний день.*









## Марина Голубцова

психолог филиала  
«Южный» ГБУ МСППН,  
семейный психолог, гештальт-терапевт,  
сертифицированный тренер

# Комплекс плохого ребенка

Как же мы боимся оказаться плохими родителями! В собственных глазах или по мнению окружающих — не важно. Наши страхи и неуверенность в себе становятся причиной формирования «комплекса плохого родителя»

Мой сын, мой дорогой мальчик, сегодня крикнул мне со слезами: «Да, да! Я плохой!». Остановившись, подумала: «Как я могу так ранить самого любимого мной человека, своего ребенка?». Что не так? Ведь мой ребенок, пытаюсь соответствовать моим требованиям и желаниям, начинает делать что-то вопреки самому себе?

Это же я себя спрашивала сегодня, ворча на него: «Что ты тянешь время? Почему ты меня не слышишь? Сколько можно повторять?». А он... Он просто пытался мне со-от-вет-ство-вать...

### СО МНОЙ ТРУДНО НЕ ОПАЗДЫВАТЬ

У меня, как у любой работающей мамы, сотня дел в минуту, я постоянно на них отвлекаюсь, мне нужно многое успеть... Поэтому пока он одевается — я пишу письма, пока он завтракает — я вскакиваю из-за стола заправить стиральную машину и взглянуть в телефон... И совершенно не отдаю себе отчет, как это выглядит со стороны.

А со стороны детей это выглядит так: мама сказала нужно позавтракать. Села за стол, встала, отвлеклась, вернулась, села, встала, ушла, вернулась... Так сто раз. Что вижу я — сел завтракать, встал, ушел с кухни, вернулся под мой окрик, сел, начал есть, отвлекся игрой... Я в негодовании: «Неужели нельзя поесть спокойно?!». Ловлю себя на мысли: «А кому я это сейчас говорю?». Себе!

Ужас в том, что девяносто процентов того, что я вне себя высказываю в повышенном тоне своим детям, адресовано себе самой. Про мою усталость и несостоятельность, про боль и обиду, про нежелания и желания, про возможности и невозможности. Про меня... Что же остается им? Соответствие! Они не понимают, искренне не понимают, но изо всех

сил пытаются соответствовать моим требованиям... к себе...

И тут мне подумалось про то, какими видят нас наши дети и что они подсознательно считывают, как самую правдивую из всех правд — наше душевное состояние. Чтобы чему-то научиться, нужно прежде научиться самим. Наши дети — лучшие наши учителя. Они пришли в этот мир с тем, чтобы сделать его лучше нас, а мы все время пытаемся переделывать их. Понятно — каждый родитель хочет для своих детей только лучшего. Вопрос в том, чье это лучшее?

Как-то замечательный психолог Клаудио Наранхо говорил на своей лекции о том, что эмпатия, сопереживание, начинается с того, чтобы научиться принимать другого, как «Ты», другой мир, который находится за рамками моего бытия. Так воспринимают нас наши дети — безусловно, сопереживая, стараясь соответствовать ожиданиям.

Что же видим в наших детях мы? Порой свое родительское несовершенство, несбыточные мечты и амбиции, заблуждения. И как же мы караем их за это, как боимся этого в них! Как активно боремся с проявлениями себя в детях, называя это воспитанием, вместо того чтобы просто любить. Любить, невзирая на собственные страхи и обиды, невзирая на опасения избаловать. Научиться понимать в них то, что раздражает, и стараться искать это в себе — это же мои дети, значит, многое в них от меня! Что толку спрашивать с пафосом: «В кого ты такой уродился?!». К кому вопрос?

Взращивая в себе из неуверенности и страха «комплекс плохого родителя», мы так же даем основу для появления у детей «комплекса плохого ребенка». Поэтому есть несколько



моментов, которые помогут вам выбраться из этих эмоциональных состояний:

### ПРОСТИТЕ СЕБЯ

Родителем быть нелегко, это большая ответственность и множество обязанностей. И ни один человек не сможет быть в них идеальным. Идеальных родителей не существует. И это хорошая новость, потому что, понимая и принимая это, мы можем выработать привычку думать о себе хорошо и, соответственно, как хороший родитель, быть уверенными, что наш ребенок перенимает от нас хорошее. А это дает возможность видеть достоинства наших детей, а не придирается к недостаткам.

### ВЫДЕРЖИТЕ ПАУЗУ

И если мы, родители, выходим из себя, то ребенок тоже на нашей эмоциональной волне начинает переживать все, что происходит с нами. Он тоже тревожится, раздражается и кричит, или уходит в «глухую оборону». Выдохните, поставьте ситуацию на паузу. 10 секунд... Пульт для этого в наших, родительских руках, хотя бы и усилием воли... Вы увидите, как успокаивается ребенок. Через некоторое время вы сможете продолжить общение с более спокойной, уравновешенной позиции.

### ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ О СВОИХ ЭМОЦИЯХ

Не сорваться в крик очень помогает метафора. Например, шарик терпения... Он может быть абсолютно пуст, с горшину, но вот начинает надуваться, надуваться, теперь он уже с теннисный мяч, потом с большой воздушный шар, малыш, еще минута и он лопнет, мне тяжело его удерживать. Давай, помоги мне, чтобы он сдулся, а не лопнул. Подсознание мыслит символами и образами и, создавая такую картинку, вы убеждаете ребенка и себя

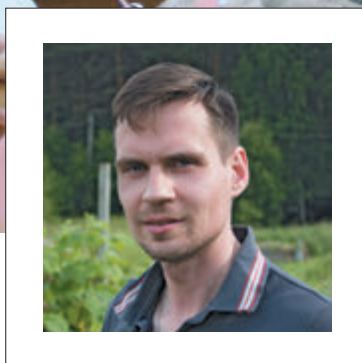
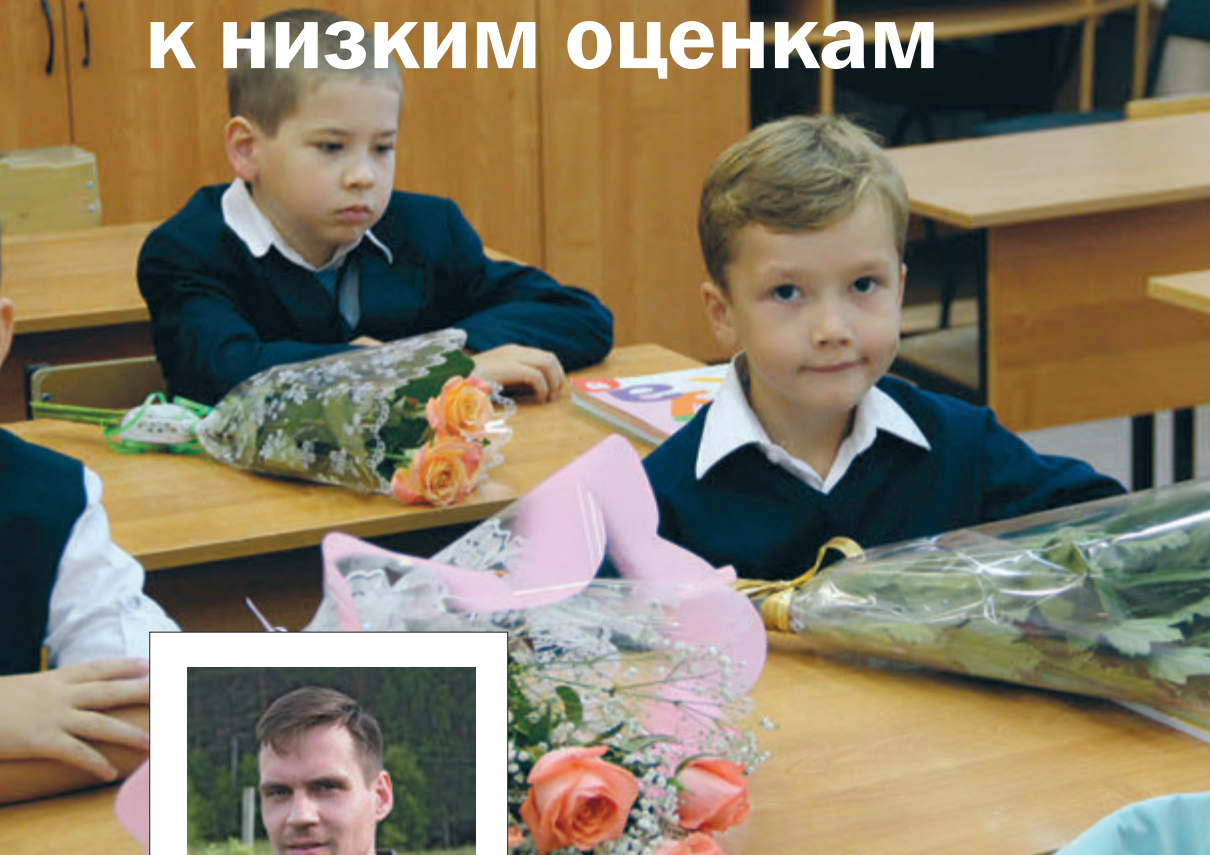
в том, что все кончится хорошо, учите договариваться, искать компромисс, уважать чувства и интересы других и, самое главное, выражать свои эмоции. В этом может помочь ваше родительское чутье и взгляд на себя как на человека, у которого тоже есть свои тревоги и переживания.

Иногда в отношениях с ребенком нам бывает нужна помощь бесстрастного, объективного третьего — им может быть специалист, психолог, который поможет справиться с чувствами, глубже понять себя и детей. Эта задача очень важна для родителя, так как понимание своего ребенка — один из путей к тому, чтобы полюбить и принять себя с внутренней нерешительностью, собственными страхами, чувством вины. Когда возникают эти чувства, то бессознательно мы передаем их детям, а те, в свою очередь, теряют опору и с еще большим доверием хватаются за родителей (таких нестабильных в этот момент). Получается замкнутый круг.

Часто отследив эти реакции в себе, я раскручиваю ситуацию в обратную сторону — успокаиваю детей и... начинаю успокаиваться сама. И говорю им: «Спасибо за то, что вы есть, за вашу искренность и доброту. За вашу безусловную любовь».

В потоке повседневной жизни так важно иногда посмотреть на себя глазами наших детей, увидеть какими они видят нас — взрослыми, самостоятельными. Найти и похвалить себя за свои достижения и успехи. Тогда, вполне возможно, нам станет проще быть решительными, смелыми, добрыми, сильными, уверенными. Быть родителями, которые могут показать ребенку, как поддерживать, доверять и любить себя так же, как это делаем сейчас мы сами. Наша задача, как родителей, обеспечить эту передачу, прервав обмен взаимных упреков и претензий, и заменить его на возможность дарить и получать близость и любовь.

# Как относиться к низким оценкам



## Вадим Дементьев

психолог отдела  
Специальных программ  
ГБУ МСППН

Мы постоянно сталкиваемся во взрослой жизни с преодолением разного рода трудностей. А потом учимся оценивать, насколько хорошо смогли справиться с ними. Экзамен и оценка — первая ступень научения преодоления. Школа — место для формирования научения. Родители — главные экзаменаторы. Знаете ли вы насколько готов ваш ребенок к экзаменам? Как он учится проявлять ответственность и преодолевать трудности?

### ЧТО СКАЖЕТ МАМА?

Говоря об экзаменах, стоит задуматься, а какие экзамены мы проходим в этот период жизни. Вроде бы само собой разумеющиеся события, которые преодолевают все.

Иногда детям бывает «все равно» как их оценят на экзаменах, потому что и родителям «все равно», их не беспокоит успеваемость. И это только формирует безразличие и низкую мотивацию у детей

Обычно родители ограничиваются оценкой успешности своего ребенка в школе «сдал»/«не сдал». Получил 5 или 4 — хорошо, 3 — не очень, 2 — значит, что-то пошло не так. Но что стоит за этим? Какие эмоции переживает ребенок и что означает для него успех или неуспех? Дети взвешивают свои успехи по тому, как воспринимают это родители. Понимание ребенком своей успешности складывается из отношений «ребенок-родитель». Вот так за цифрами кроется родительское отношение к детским успехам и неудачам.

Родительское предписание индивидуально для каждого ребенка. Каждая семья применяет свои методы воспитания. Начиная от методов внушения и «строгого физического воздействия», заканчивая попустительством и игнорированием детских «неудач».

Умение преодолевать трудности формируется именно тогда, когда родители наглядно демонстрируют, как относятся к неудачам своего ребенка. «Плохая» оценка своего рода первый показатель «неудачи» — не выучил, не подготовился, ленился. Здесь и зарождаются первые детские страхи. Как родители отреагируют? Что скажет мама... Что сделает папа?..

### НАКАЗАНИЕ НЕИЗБЕЖНО?

Если ребенок начинает бояться собственных родителей и не думать о том, почему не получилось сдать на «отлично» (что помешало ему), — не происходит внутреннего анализа. Мысли о наказании (к сожалению, часто и физическом) мешают научению преодолевать трудности. Находясь, хоть и изредка, в страхе перед наказанием, ребенок учится только бояться экзаменов. А становясь взрослым — ответственности. Детский страх экзаменов настолько силен, что может вызвать соматические расстройства на уроках или экзаменах: головокружение, тошноту, боли в животе — они носят и психологический характер.

### КАК ОТНОСИТЬСЯ К «ПЛОХИМ» ОЦЕНКАМ?

Секрет уместается в три пункта:

- Выразить сожаление по поводу плохой оценки, посочувствовать ребенку.
- Понимать причину «неудачи». Возможно, накануне ребенок себя плохо чувствовал или не имел достаточно времени полноценно подготовиться к уроку.
- Анализировать вместе успехи и неудачи: «Давай обсудим, почему такая оценка, чтобы на следующем уроке ты смог исправить».

Так дети учатся самостоятельности. Продумывать и выстраивать пути решения, признавать за собой ответственность за поступки. А страх не будет помехой на экзаменах. Интерес станет выше страха неудач.







**Гюлумян А.Ю**

психолог 2-й категории  
отдела Экстренной психологической  
помощи ГБУ МСППН

# Психология героизма

Страхи заложены в человеке самой его «природой» и призваны защищать его от условий, представляющих опасность для жизни или здоровья. Это непросто — быть адаптированным, приспособленным к ситуациям экстремального характера. Как не потерять контроль над собой и самообладание?

## ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ РЯДОМ

В экстремальных случаях большинство неподготовленных людей испытывают шок. Страх сковывает тело, парализует волю, работу мозга. Как следствие, может наступить оцепенение или охваченность паникой, суженное сознание не будет воспринимать ориентиры. Человек может слишком быстро смириться с «участью» или начать заражать паникой окружающих.

Если же человек «привычен» к опасным ситуациям (прошел специальную подготовку, имеет опыт), страх может помочь ему мобилизоваться. Мотивация осуществления профессиональной деятельности пожарных, сотрудников полиции, как правило, выше мотивации самосохранения, все действия практически всегда направлены на выживание: «спасать себя» и стремиться «помогать выживать» окружающим.

## ЭКЗАМЕН ДЛЯ СПАСАТЕЛЯ

Не только космонавты, профессиональные спасатели, летчики, водители, врачи, но и операторы, диспетчеры (скорой помощи, аэропорта, пожарной части, атомной станции) регулярно отрабатывают и совершенствуют на тренажерах или в режиме тренировок алгоритм действий в различных нештатных ситуациях, сдают квалификационные экзамены. Так, актуальный уровень знаний специалистов (от которых порой зависит жизнь и безопасность других) поддерживается на требуемой высоте, развиваются соответствующие новому времени умения, формируются профессионально необходимые навыки.

Итак, казалось бы, страх — негативно окрашенное чувство: он может не только парализовать, помешать, стать непреодолимым препятствием. Однако у него есть и полезная, помогающая функция, которая состоит в том, чтобы

человек быстро вошел в состояние «собранности», мобилизации, способности следовать самоприказам. Кроме того, страх заставляет избегать неоправданных рисков и бросков в неизвестность, а также может подталкивать человека к овладению специальными знаниями и своим поведением в потенциально опасных («страшащих» именно его) ситуациях.

## ПОДЛИННАЯ ПРИЧИНА СТРАХОВ

Не только прямая опасность для жизни вызывает страх — известно множество социальных страхов, которые мешают нам задать вопрос, внести предложение, выступить на публике и т.д.

Психологи выделяют такие группы страхов: пространственные (высоты, глубины и т.п.); социальные (людей, перемен, страх выделиться и пр.); страх болезней (заразиться, страдать, сойти с ума); детские страхи; страх близких отношений и т.д.

Для большинства людей глубинным, неосознанным, из которого «растут» другие, является страх смерти. Боясь высоты, замкнутого пространства, болезней и прочего — человек неосознанно боится гибели вследствие чего-либо. Хотя, на первый взгляд, здесь уместен вопрос: «Какая связь, например, между социальными страхами и гибелью?». Настало время вспомнить, что в первобытных или племенных общинах быть изгнанным, а на сегодняшнем языке — быть не признанным общественностью, было равнозначно скорой смерти: вне племени, общины индивид очень быстро погибал.

Пытаясь уберечь себя от подобной возможной «социальной смерти», многие современные люди опасаются публичных выступлений, иных форм самовыражения. Кажется, что данный страх и подобная его трактовка — умозрительны, однако они вполне актуальны.



Тема смерти в обществе табуирована, ее не принято обсуждать, почти у всех людей она ассоциируется с крайней степенью неизвестности, вызывает волнение. Облегчение наступает, когда на пути своего развития факт собственной конечности человек однажды воспринял как неперемнную часть жизни, целостно ощутив себя хозяином данной ему жизни от рождения до последнего активного вдоха.

### ПСИХОЛОГИЯ ГЕРОИЗМА

Редко можно встретить человека, свободного от страха смерти. Ушли из нашего времени самураи, чья жизненная философия была построена на готовности в любой момент принять смерть без тени колебания во имя господина или ради сохранения его чести. Большая часть человечества не готова заявить о таком отношении к своей жизни.

Однако мы видим, как и в наши дни люди по своей воле приносят жизнь в жертву во имя других (жизнь, здоровье, счастье!), при этом подлинный героизм лишен драматизма.

Психология героизма, как пишут в научных статьях, не изучена до конца, однако, выделены важнейшие элементы его: он носит добровольный характер, приносит пользу, подразумевает серьезный риск (который с большой долей вероятности может привести к смерти или травме помогающего), не требует вознаграждения или громкого объявления.

Парадокс состоит в том, что чем меньше страх смерти, тем больше человек оправданно рискует, тем меньше боится жизни: смелее идет навстречу неизвестности, сталкивается с ней, делает открытия, выше ценит способность думать и действовать (и тем более — чувствовать).

## СМОТРИ НА СТРАХ БЕЗ СТРАХА

*Предлагаем вам освоить интересную технику, помогающую справиться со страхом и позволяющую отгородиться от происходящего, почувствовать себя неуязвимым, недостижимым для опасности, но вместе с тем способным думать и двигаться.*

*Для описания себя в патовой ситуации используется метафора «подводная лодка, плывущая через событие». Причем, ей заранее известен «план минного поля», лодка неуязвима — нужно спокойно досмотреть в иллюминатор «страшный эпизод» до конца.*



# ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ «ЭКЗАМЕН, Я ТЕБЯ НЕ БОЮСЬ!»



**Что делать, если боишься экзамена?  
Как быть, если все выучил,  
а тревога не отступает и, сколько ни «зубри»,  
страх не проходит. Как избежать ситуацию,  
когда сильная тревога заставляет делать ошибки?**

Для начала нужно понимать, что к экзамену можно подготовиться психологически. Далее важно, где можно пройти такую подготовку.

Всего за три часа вполне реально справиться со своим страхом и получить навыки **СОВЛАДАНИЯ** с тревогой (в том числе, на экзамене). Важно прийти на тренинг, а не просто прочитать информацию в интернете.

Здесь можно получить соответствующее знание и научиться владеть своим состоянием, отточить новые навыки и применить их в нужный момент.

Учащемуся старших классов или абитуриенту, готовящемуся к вступительным экзаменам и желающему научиться владеть тревогой и страхом, необходимо:

посетить два 1,5-часовых занятия, которые проходят регулярно по мере набора группы **по понедельникам и вторникам с 16.30 до 18.00**



прийти с паспортом по адресу: Лухмановская улица, дом 1, за 15 минут до начала занятия.



Записаться на бесплатный тренинг по телефону: **+7 (499) 721 00 02**

**отдел Психологической  
помощи молодой семье  
«КОЖУХОВО»**



Психологи отдела Психологической помощи молодой семье «Кожухово» с успехом проводят этот тренинг в течение 5 лет как на территории отдела, так и по договоренности на территории учебных заведений. Участники, прошедшие тренинг, отмечают, что полученные знания и умения были для них полезными и эффективными при сдаче экзаменов









# Мне больше не страшно...

Нельзя, чтоб страх повелевал уму;  
Иначе мы отходим от свершений,  
Как зверь, когда мерещится ему.

*Данте Алигьери*





Наталья ПРИЙМАКОВА,  
начальник отдела  
Психологической реабилитации

### НЕСТРАШНЫЕ МУРАВЬИ

Алеша рос обычным мальчуганом. Учился хорошо, во дворе со сверстниками гонял в футбол, строил планы на будущее. В общем в 8 лет хлопот родителям не доставлял, только радовал.

Однажды на дачных посиделках, когда взрослые тихо переговаривались за чашкой чая о борьбе со «страшным зверем», медведкой и невесть откуда взявшейся тлей, Алешка потянулся к уху своей молодой тетушки и взалхб прошептал: "Да что медведка! Вот муравьи...". Вскинув брови, девушка поинтересовалась: "А что муравьи?".

— Они страшные! Боюсь я их!

Чем они страшны, паренек объяснить не смог — задрожали губы, в глазах появились слезы.

— А знаешь, кто такие муравьи?

— Ктоооо? — у мальчишки в голове вмиг пронеслись фантастические истории о пришельцах с других планет или подземных неведомых жителях, спрятавшихся много веков назад в недрах

земли. Словом то, что успел посмотреть в голливудских кинофантазиях.

Повезло Алексею: его двадцатилетняя тетя изучала в университете биологию. Захватывающий рассказ об этих насекомых, их видах, иерархии, муравьях-солдатах и строителях, кормильцах, царице, наконец, — сумел зажечь интерес у племянника. С трудом остановились...

— Ой, поздно уже! Пора спать!

— А дальше, дальше что?..

— А дальше, Лешенька, ты сам... В книгах мноооого информации.

Через пару недель очередная встреча родственников на даче за столом была посвящена непосредственному рассказу Алексея о муравьях. С профессорским видом он вещал более сорока минут, выкладывая недавно приобретенные знания о муравьином мире. В конце лекции с гордостью сообщил, что подготовил реферат о муравьях и защитил его в школе, перед всем классом. Дружные аплодисменты и восторженные возгласы слушателей подтвердили ценность информации. А в виде наглядных пособий "профессор" Алексей представил собственноручные рисунки и березовую палочку с бегающими по ней живыми муравьями.

### ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СТРАШНО?

В возрасте 34 лет у моей клиентки появился страх находиться в метро (раньше такого не было). Как только она спускалась по эскалатору, появлялись приступы: нехватка воздуха, головокружение, повышение артериального давления, предобморочное состояние, боязнь того, что ей никто не поможет, если она потеряет сознание.

Однажды, прогуливаясь по парку, женщина задала себе вопрос: «Почему так? Что мне мешает? Метро — средство передвижения и только, там много людей, и если мне станет плохо, кто-нибудь обязательно поможет!».

Собравшись с силами на следующий день, она вновь попробовала воспользоваться подземкой, взяв бутылку с водой, нашатырный спирт «на случай если плохо станет» и наушники.

Спустилась. Когда стало появляться ощущение удушья, сделала глоток воды, надела наушники, включила музыку. Зашла в вагон и решила не садиться, а ехать стоя. Получилось преодолеть пару остановок. Затем вышла на улицу, не-

много отдышалась, опять попила воды и вернулась в метро, чтобы ехать домой.

В вагоне женщина сосредоточила внимание на пассажирах, стала рассматривать их с любопытством, наблюдала за действиями некоторых людей и при этом слушала приятную музыку. Добралась успешно! И это была победа!

На следующий день наша героиня решила повторить попытку и проехать не две остановки, а больше. Получилось! С каждым днем женщина преодолевала все большее расстояние. Оказалось, это совсем не страшно! Как говорится, у страха глаза велики. Некоторые фобии могут быть надуманными. Не давайте эмоциям захватить себя целиком.

Чтобы преодолеть страх, нужно задать такие вопросы: «Почему я боюсь? Чего именно? На самом деле так страшно, как мне кажется, или нет?».

Разобравшись, вы поймете природу своих переживаний. Главное, постоянно работать над собой, своими чувствами и эмоциями, уметь переключаться. Пробуйте преодолевать свои страхи и ничего не бойтесь!





Елена ГЕРАСИМОВА,  
психолог-реабилитолог

### КОМУ СТРАХ НЕВЕДОМ, ТОТ ИДЕТ К ПОБЕДАМ

Больница... Само название этого учреждения навевает тоску и страх. Женщина, о которой пойдет речь, волею судеб оказалась на больничной койке. И вынуждена была по назначению врачей принимать ряд процедур. Но тут обрушилась непреодолимая проблема: пациентка страшно боялась лифтов! Дома пользовалась исключительно лестницей... Однако в клинике 12(!) этажей, ежедневно 5 – 6 процедур на разных. Что делать? Не просить же медперсонал постоянно сопровождать себя. Приняла решение: ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХ!

Помог клинический психолог. Для этого один из лифтов был «занят» на целый час. Вначале, стоя перед открытыми дверьми «адовой машины», мысленно украшала салон дизайнерскими находками: «обивала» розовым бархатом, «завешивала» картинами любимых Гойи и Васнецова, живыми цветами и зеркалами. Затем был сделан первый шаг. После паузы еще один. И так до тех пор, пока не появилось желание подняться на этаж, а затем спуститься вниз.

На следующий день женщина скрылась за закрывающимися дверьми теперь уже не внушающей никаких отрицательных эмоций кабины. Психолог с трудом узнавала в цветущей женщине вчерашнего «лифтового дизайнера». Оказывается, путь на процедуры был легкий и прекрасный! Особенно в бархатной розовой кабине с цветами, картинами Гойи и Васнецова, зеркалами...

# ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ "НА ПОРОГЕ ШКОЛЫ"

Иногда мы даже не замечаем, как быстро пролетает время. Кажется совсем недавно ждали малыша, а вскоре в доме начали раздаваться первые шажки... И вот ребенок уже подрос, впереди новый важный этап – первый поход в школу. Как подготовить будущего первоклассника? Справится ли он с предстоящей нагрузкой? Озабоченность родителей вполне естественна. Ведь благополучное начало учебы во многом определяет дальнейшие успехи



Записаться на тренинг  
можно по телефону:  
**+7 (499) 173 09 09**





## ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИГРЫ

Придя на прием к детскому психологу, многие родители гордо докладывают, что их ребенок может читать, считать и наизусть рассказывает несколько произведений.

Все эти достижения они воспринимают как признак отличной подготовки к школьному обучению.

Однако эти навыки свидетельствуют, скорее, о хорошей памяти будущего первоклассника и терпении неутомимой мамы, чем о реальной готовности дошкольника к учебе

**Самая главная задача дошкольного развития ребенка — игра. Именно в процессе игры формируются и закладываются те черты детской психики, которые непосредственно влияют на качество учебной деятельности и развитие коммуникативных навыков ребенка. Поэтому так важно при подготовке к школе обучать дошкольника играя.**

**От чего зависит эффективность игры? Разумеется, игра должна быть направлена на развитие необходимых умений, которые в скором будущем пригодятся первокласснику. Вы заметили, что в последнее время наши дети стали меньше играть?**

**Они все чаще отдают предпочтение всевозможным гаджетам, проводят свободное время на просторах сети.**

**Да и родители все реже вовлекаются в ролевые игры с куклами и машинками, игрушечной кассой и настоящими эмоциями. На это просто не хватает времени. Между тем, эта тенденция способна негативно повлиять на уровень психологической зрелости будущих первоклассников. Детская психика просто не успевает сформироваться.**

Для определения уровня психологической подготовки ребенка к школьному обучению, а также для получения развивающих рекомендаций, в Секторе игровой психотерапии можно пройти диагностику на готовность ребенка к школьному обучению. Несмотря на то, что психологическая готовность к школьному обучению – это некий итоговый результат психологического развития всего дошкольного детства, целенаправленная игра дает возможность скорректировать необходимые навыки и умения ребенка, даже если он еще не готов к школьному обучению, а до первого звонка осталось всего несколько месяцев. В Секторе игровой психотерапии открыта запись в группу развивающих занятий «Тропинка к школе». Занятия разработаны с учетом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста и направлены на психологическую подготовку детей к школьному обучению. Приглашаются родители с детьми 5 - 7 лет.

## ТРОПИНКА К ЗНАНИЯМ



## ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК К ШКОЛЕ?

Давайте разберемся, что же такое психологическая готовность ребенка к школе, как понять, что ваш ребенок готов к школьному обучению.

Психологическая готовность к школьному обучению — это такой уровень психологического развития ребенка, который просто необходим для успешного усвоения учебной программы. Она включает в себя несколько основных элементов: мотивационную, интеллектуальную, эмоционально-волевою и социальную (личностную) готовность.

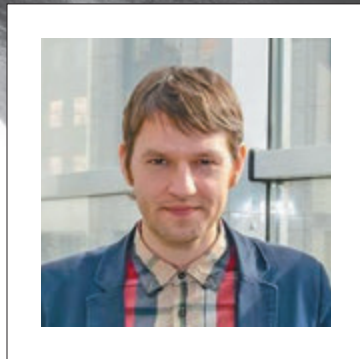
1. **МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ.** Отражает желание ребенка получать новые знания в процессе обучения. Может развиваться благодаря различным формам игровой деятельности, а также разнообразным интересным и творческим упражнениям.
2. **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ.** Связана с тем, на каком уровне у ребенка развито мышление и внимание, каковы его способности к запоминанию и восприятию информации. Выполняя различные учебные и игровые задания, ребенок не только применяет уже имеющиеся знания на практике, но и ищет альтернативные способы решения задач.
3. **ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ.** Говорит о способности ребенка контролировать свое поведение в определенных ситуациях и должным образом воспринимать оценку за выполненное им задание. Это тот уровень, на котором сформированы его произвольные психические процессы, включающие в себя целенаправленное восприятие, внимание и запоминание.
4. **СОЦИАЛЬНАЯ (ЛИЧНОСТНАЯ) ГОТОВНОСТЬ.** Определяет, насколько будущий школьник готов к общению с одноклассниками и учителями, к новым способам взаимодействия с окружающим миром, как ребенок относится к самому себе. Первоклашке необходимо понимать, что порой он не может подчинять свои действия только собственным желаниям, даже если такое поведение не отвлекает других детей или учителя от работы на уроке.

## НА ЗАНЯТИЯХ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ ДЕТИ БУДУТ УЧИТЬСЯ:

- Планировать свою деятельность.
- Подчинять поведение правилам.
- Удерживать свое внимание на заданиях в течение определенного времени.
- Адекватно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Занятия способствуют развитию мышления, речи, памяти, зрительного и слухового восприятия, мелкой моторики и пространственной ориентации. Вместе с психологом вы сможете выработать индивидуальную стратегию подготовки вашего ребенка к школьной жизни.





## **Денис Зубов**

психолог отдела  
Специальных программ ГБУ МСППН,  
системный расстановщик,  
эриксоновский гипнотерапевт

# **Страх интиму не помощник**

Страхи в интимной жизни... Кто только с ними не сталкивался? И кто только не пытался преодолеть? Если сексуальные отношения сравнивать с потоком воды, то можно сказать, что зажимы, страхи — это то, что затрудняет движение потока, делает его скудным, воду мутной

### ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СТРАШНО?

Значение сексуальной сферы для жизни человека чаще либо переоценивают, либо недооценивают. Мы поговорим о самых распространенных подводных камнях в этой сфере и о том, как их обойти.

### НЕСООТВЕТСТВИЕ КУЛЬТУРАЛЬНЫМ НОРМАМ

Пример из практики. Клиент жаловался на депрессию. Ничто в жизни не приносило радости, хотя благополучно женат, образование и профессия достойные. Психологи начали исследовать его чувства, личную историю. Гипотез не было. Ни одна из техник, в аналогичных случаях имевшая успех, не давала результата. Через несколько консультаций человек нашел в себе силы признаться в том, что он гомосексуалист, но всю жизнь подавляет в себе это начало, стыдится и боится его. Более того, он очень религиозен. Сама мысль о собственной гомосексуальности является для него грехом, не совместимым с религиозными убеждениями. К сожалению, разрешить этот внутренний конфликт не удалось. Эмоциональное состояние клиента продолжило ухудшаться. Что делать? Быть собой! Исследовать себя, доверять себе и не бояться себя. Уважая правила и нормы общества, выбирать самому то, что делает подлинно счастливым. Истинные ценности не разрушают, а создают.

### СТРАХ НЕСООТВЕТСТВИЯ СОЦИАЛЬНЫМ СТЕРЕОТИПАМ

Интернет и массовая культура предлагают бесчисленное количество стереотипов, которые часто вообще не имеют ничего общего с реальностью. «Секс должен длиться 30 минут», «мое тело должно соответствовать параметрам 90-60-90», «много сексуальных партнеров — залог собственной привлекательности».

В фильме «Я худею» показана драма отношений, в которой парень разрывает связь с девушкой из-за ее внешности, находит «идеал сексуальности», но в итоге теряет любовь. А героиня, работая над телом, открывает в себе новое: приходит к себе настоящей, к ранее не испытанным чувствам, которые прятались в глубине, идет навстречу страхам и в итоге становится собой, свободной от мнения окружающих.

### СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ

Страх боли. Я откроюсь, а он/она нет. Я полюблю, а он/она обесценит, воспользуется, не заметит, обидит, отвергнет, оскорбит, не почувствует, не услышит, обманет, начнет манипулировать.

Пожалуй, большинство людей с этим сталкивались. Однако важно выбрать: открываться, а не закрываться, любить, а не быть одиноким, вступать в близкие отношения, а не избегать их. Помните, любить, предлагать, брать инициативу, рисковать — это сильная позиция.

### СТРАХ НАСИЛИЯ

Клиентка, имевшая в прошлом опыт сексуального насилия, не могла довериться партнеру, которого полюбила, хотя прошло много лет. Она не находила в себе силы поговорить с ним, внутри — боль и невыплаканные слезы. Неосознанно боялась повторения. В такой ситуации может быть полезна психотерапия, работа с психологической травмой и ее последствиями. Мягкий, деликатный разговор. Формирование позиции «со мной так нельзя», «я могу себя защитить» позволит получать радость от сексуальных отношений.

### СТРАХ ПРОБОВАТЬ НОВОЕ

Часто в парах со стажем секс постепенно становится более редким, ощущения притупляются. Возможно, стоит присмотреться — действительно ли вы

так уж хорошо знаете своего партнера? Может, пора начать узнавать, экспериментировать, фантазировать и реализовывать себя? Известно, пары, которые вместе проживают новый опыт (путешествуют, знакомятся с новыми людьми, занимаются творчеством), более удовлетворены совместной жизнью.

### СТРАХ НЕ ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЯ ДРУГОГО

На прием пришла молодая семейная пара. Они жаловались на недопонимание, конфликты, неудовлетворенность в сексе. Оказалось, что каждый из партнеров, скорее, видит образ партнера, причем, идеальный, чем его самого и свои реальные потребности. Женщине хотелось больше предварительной ласки, но она боялась об этом сказать, чтобы не задеть мужчину. Мужчина стремился обеспечить «динамику», не очень чувствуя, что же хочется именно ему.

Не бойтесь быть «неудобными» для других, только так вы станете собой.

...Страхи в сексуальной сфере могут привести к аноргазмии, преждевременному семяизвержению, невозможности вступать в отношения, одиночеству, депрессии и даже суицидальным попыткам.

### ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ, НЕОБХОДИМО:

- *Открыто обсуждать их с партнером.*
- *Любить и принимать свое тело.*
- *Изучать свое тело. «Как я расскажу партнеру о том, как мне нравится заниматься сексом, если сам/сама не знаю своего тела?»*
- *Объяснять свои чувства относительно секса. Партнер не обязан догадываться!*
- *Делиться сексуальными фантазиями друг с другом*
- *Корректировать свои убеждения! Секс — это нормально, необходимо, красиво и полезно.*
- *Принять свою агрессию и желание обладать другим.*







# ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

**Анна  
Гюлюмян**

психолог 2-й категории  
отдела экстренной психологической  
помощи ГБУ МСППН

К сожалению, все больше городских жителей стали жаловаться на внезапно возникающий необоснованный приступ тревоги, во время которого человек чувствует угрозу надвигающейся опасности в сочетании с бессилием и неспособностью как-то повлиять на происходящее.

При панических расстройствах атаки могут случаться регулярно, до нескольких раз в день: в транспорте, людных местах, в замкнутых пространствах. При этом актуальной реальной угрозы и опасности не существует.

## В ЧЕМ СПЕЦИФИКА ПАНИЧЕСКИХ АТАК?

Во время ПА человек боится умереть, ощущает, что это случится здесь и сейчас. Это и вызывает ужас. Страх сопровождается учащенным сердцебиением, головокружением, удушьем и затрудненным дыханием, сдавленностью в грудной клетке, поэтому человек подозревает у себя серьезное и неизлечимое заболевание, ходит по врачам, бесконечно сдает анализы, проходит обследования. Однако все специалисты говорят, что он здоров.

В медицине паническая атака (ПА) обозначается различными терминами:

- вегетососудистая дистония (ВСД) с кризовым течением;
- нейроциркуляторная дистония (НЦД);
- кардионевроз

Чаще всего страдающий от ПА отправляется к кардиологу, тот, в свою очередь, не обнаружив заболевания, направляет к неврологу. Невролог или психиатр прописывают препараты, которые могут временно помочь, после чего симптоматика возвращается, иногда даже с большей интенсивностью, поскольку не устранены основные причины. Медикаментозное лечение оказывается не эффективным.

В лечении ПА помогает **психотерапия**. Возникает вопрос: чем может помочь психотерапевт, если бесполезно перепробовано столько препаратов? Даже некоторые врачи не понимают, что происходит во время психотерапии, как работают ее методы?

Получив назначение, большинство клиентов доходят до психотерапевта зачастую через 3-5 лет безуспешного лечения, в основном от отчаяния, безысходности со словами: «Мне ничего не помогает, нет сил, но больше идти некуда».

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ:

- 1** *Переключить внимания на другую деятельность: позвонить другу, родителям, начать мыть полы, посуду, посмотреть вверх, рассматривая что-либо.*
- 2** *Сделать физические упражнения: отжимания, приседания; контрастный душ.*
- 3** *Дыхательные упражнения: а) брюшное дыхание с визуализацией: положи руку на живот, проговаривать: «Вдыхаю спокойствие, выдыхаю страх»; б) 3 вдоха с удлинением выдоха со счетом 3, затем 6 и до 12; в) 3 вдоха, после 4-го – громкий выдох «Ха!».*
- 4** *Надуть бумажный пакет, сложив руки «лодочкой». CO<sub>2</sub> «сжигает» адреналин.*
- 5** *Создать положительный «якорь»: приятные воспоминания, ситуацию, когда было спокойно.*
- 6** *Открыто рассказать о своем состоянии, не стесняясь, не «маскируясь» под болезнь.*
- 7** *Получить консультацию врача-эндокринолога. Пройти обследования: УЗИ щитовидной железы и надпочечников, сдать анализ на гормоны щитовидной железы.*

### СХОЖИЕ ОСОБЕННОСТИ ПА:

- Страх неожиданной гибели — в связи с тем, что столкнулись с темой смерти в недавнем времени (либо сами оказались на грани жизни и смерти, либо узнали о трагичной смерти близких).

- Трудности в выстраивании границ — жалобы на отсутствие безопасного места, где можно побыть наедине с собой. Страдающие от ПА стремятся соответствовать ожиданиям других людей и часто не могут однозначно сказать, что в жизни делали для себя.

- Отрицание злости по отношению к чему-либо, — поскольку проявлять злость неприемлемо в обществе. Переживаемые паника и страх — на самом деле отрицаемая человеком злость.

- Принятие ПА за неизлечимую болезнь — поскольку медикаментозное лечение не помогает.

- Ожидание повторяющихся спонтанных приступов — обычно человек чувствует приближение ПА.

- Получение вторичной выгоды — человек не хочет выходить на работу, получает таким образом внимание и заботу окружающих или другие, неочевидные преимущества.

Итак, если прочитав эту статью, вы опознали свою проблему и тоже сталкивались с подобными тревожными симптомами, если переживания о собственном здоровье не покидают, в то время как врачи стабильно говорят «здоров», то лучше не откладывать прием психотерапевта, который грамотно поможет избавиться от панических атак, не прибегая к медикаментозной помощи.

# ▶ ГДЕ ПОМОГУТ?

Жизнь современного человека переполнена стрессовыми ситуациями, что может приводить к различным последствиям (депрессия, тревожность, соматические расстройства и т.д.).

**Аутогенная тренировка** способствует профилактике депрессий, неврозов, психосоматических заболеваний, снятию психического и физического напряжения, повышению стрессоустойчивости и работоспособности.



## На тренинге вы:

- Ознакомитесь с понятием аутогенной тренировки
- ▶ Обучитесь навыкам самовнушения и снятию напряжения
- ▶ Закрепите навыки саморегуляции организма

## Методы тренинга:

- ▶ Элементы телесно-ориентированной психотерапии
- ▶ Аутотренинговые упражнения



## ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ «АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Направление на тренинг вы можете получить у психолога-консультанта или пройти собеседование с психологом

**ДАТУ И ВРЕМЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ  
УТОЧНЯЙТЕ  
У АДМИНИСТРАТОРОВ**

**Группа закрытая  
(занятия последовательные)**

**Внимание!  
Имеются медицинские  
противопоказания**

**ЗАПИСЬ  
ПО ТЕЛЕФОНУ:  
+7 (499) 173 09 09**

## Результат:

- ▶ Освоение навыков самовнушения и релаксации с возможностью их применения в повседневной жизни.

**Размер группы:** от 4 до 8 человек  
**Возраст:** от 18 до 60 лет

ТРЕНИНГ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ

**3 ВСТРЕЧИ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ  
2 ЧАСА 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ**

## ГДЕ?

МСППН, Саратовский 2-й  
пр., д. 8, корп.2

## Читайте в следующем номере:



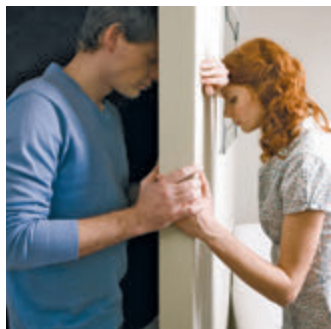
**Я вышла замуж  
за свекровь**



**Любовь  
и закон**



**Мужчина  
не спешит,  
а женщина  
торопится**



**До свадьбы  
она была  
другой**

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 3 [80] 2018

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77–51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций (Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ  
М. Капралова, А. Калинушкина,  
К. Головинчиц, В. Шарапов,  
М. Голубцова, В. Дементьев,  
А. Голумян, Н. Приймакова,  
Е. Герасимова, Д. Зубов

ИЗДАТЕЛЬ  
ГБУ города Москвы «Московская  
служба психологической помощи  
населению» Департамента труда  
и социальной защиты населения  
города Москвы»

ОТПЕЧАТАНО  
ИП Чувашова Н.В.  
Адрес: 125635, г. Москва,  
ул. Новая д. 3  
E-mail: rostest-iv@inbox.ru  
Тел.:+7 (903) 511 04 26

Тираж 10 000 экз.

Рукописи свыше 10 000 зн. просим  
присылать только после  
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



Телефон неотложной  
психологической помощи

051

+ 7 (495)-051 (с мобильного)

- Центральный офис  
ГБУ МСППН**  
М «Комсомольская»,  
Докучаев пер., д.12  
☎ +7 (499) 975 10 94
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д.38  
☎ +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1  
☎ +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорогожская, д.4, стр.1  
☎ +7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д.11  
☎ +8 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2  
☎ +7 (495) 454 40 94  
☎ +7 (915) 121 66 70
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д.38, корп.2  
☎ +7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп.3  
☎ Тел.: 8-916-106-43-01
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Алтуфьево»,  
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3  
☎ +7 (499) 975 65 61  
☎ +7 (499) 975 69 45
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д.23, корп.3  
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи  
молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино»,  
ул. Лухмановская, д.1  
☎ +7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд д.8, корп.2  
☎ +7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М Выхино,  
Волгоградский проспект, д.197  
☎ +7 (495) 377-31-48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
М «Варшавская»,  
Чонгарский б-р, д.15  
☎ +7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**  
Прием населения временно осуществляется  
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
М 2-й Саратовский проезд,  
д.8, корп.2  
☎ +7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М Скобелевская,  
ул. Изюмская, д.46  
☎ +7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М Академическая,  
ул. Новочеремушкинская, д.9  
☎ +7 (499) 126-63-60
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М Кунцевская,  
проезд Загорского, д.3  
☎ +7 (499) 726-53-96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М Планерная,  
ул. Вилса Лациса, д.1, корп.1  
☎ +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М Сходненская,  
ул. Подмосковная, д.7  
☎ +7 (495) 491 20 12  
☎ +7 (495) 491 60 66
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М Тушинская, М Речной вокзал,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418  
☎ +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВО»**  
От М Тушинская, М Речной вокзал,  
г. Зеленоград, корп.2028  
☎ +7 (499) 210 26 29
- Филиал В ТиНАО**  
М Бульвар Дмитрия Донского,  
ул. Брусилова, д.13  
☎ +7 (499) 234 12 20

WWW.MSPH.RU

Телефон для справок и записи: +7 (499) 173 09 09