

Соло-
материнство

Черная
метка

Панические
атаки

Юмор
как ресурс

СТОП, ОДИНОЧЕСТВО!



ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

051

С городского

8 (495) 051

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5

психологических
консультаций



8

сеансов
психологической
реабилитации



круглосуточный чат
психологической
помощи



2

сеанса
психологической
диагностики



3

тренинговые
программы



форум
психологической
поддержки

Единая справочная: **+7 (499) 173 09 09**

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 **Одиночество – проблема социальная**

КВАДРАТУРА СЕМЕЙНОГО КРУГА

10 **Соло-материнство**

ДЕТСКИЙ МИР

16 **Черная метка**

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

22 **Панические атаки**

28 **ТЕСТ**

СОЦИУМ

30 **Бабушки и внуки**

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

34 **Юмор как ресурс**

РАВНОВЕСИЕ

40 **Усы, лапы, хвост**

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ

44 **Владимир Дружинин**

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

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Абульханова-Славская К.А.
Барabanщикова В.В.
Грачева О.Е.
Гусева Л.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Малых С.Б.
Постников И.В.

ГЛАВНЫЙ

РЕДАКТОР
Тенн О.Р.

РЕДАКТОР

Капралова М.Л.


ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
E-mail: info@msph.ru





Существует расхожее мнение, что осень – традиционная пора хандры и что именно в этот период одиночество переживается особенно остро. Каждый человек испытывает необходимость в любви и заботе, желание быть понятым другими, иметь возможность поделиться чем-то ценным для себя. Социальная изоляция может разрушить сознание человека, однако существуют способы ей противостоять.

Этот номер журнала посвящен чувству одиночества. К сожалению, не существует универсального пути роста от ощущения изоляции к полному удовлетворению жизнью, но есть общие идеи и направления в психологии, которые в этом помогают.



ОДИНОЧЕСТВО

ПРОБЛЕМА

СОЦИАЛЬНАЯ



Наталья
БОЛДЫРЕВА,
психолог МСППН

Чем лучше средства сообщения, тем
дальше человек от человека.

Ялю Курек

Если говорить о проблеме одиночества, мы неизбежно придем к пониманию, что человек экзистенциально¹ одинок и так же фундаментально нуждается в том, чтобы быть в социуме, в связи с людьми. Мы вступаем в этот мир одни и уходим одни. Большинство важных решений нами принимаются самостоятельно. И понять нас ровно так, как мы живем с собой внутри – думаем, чувствуем, переживаем, – никто не сможет. Более того, философы рассуждают об одиночестве как о принципе замкнутого антропологического универсума – основе индивидуального бытия.

При рождении у нас появляется потребность быть в связи с другими людьми. Кроме необходимости в близости, у нас есть тяготение к тому, чтобы принадлежать к выбранной общности. Например, к профессиональному сообществу или группе единомышленников, иметь круг друзей, приятелей. **Есть данные исследований, согласно которым счастливее чувствуют себя люди, состоящие в браке. Также на уровень удовлетворенности жизнью влияют социальные связи.** Как тут не вспомнить слова философа В.С. Соловьева, ставшие формулой: «Человек – существо социальное»? Есть позиция, что только в диалоге человек может раскрыть и обрести себя. Мы развиваемся, находясь во внимании других людей, при этом они так же обретают себя в об-

¹ **Экзистенциализм** – направление в философии XX века, акцентирующее свое внимание на уникальности бытия человека.

Особо значимы социальные связи в подростковом и юношеском возрасте, затем происходит фокусировка на семейном круге и близких друзьях. В этот момент интенсивность социальных контактов снижается, но увеличивается снова в пожилом возрасте

щении с нами. Тогда получается, что диалог – это не просто вид коммуникации, а способ существования личности.

Тоска по обществу

Известно, что существует деление на интровертов и экстравертов. Получается, есть люди, которым социальные связи нужны в меньшем объеме и глубине, и те, кто нуждается в большем количестве общения. Особо значимы социальные связи в подростковом и юношеском возрасте, затем происходит фокусировка на семейном круге и близких друзьях.

В этот момент интенсивность социальных контактов снижается, но увеличивается снова в пожилом возрасте. Вне зависимости от особенностей характера, возраста или этапа развития общества мы нуждаемся в присутствии других людей в нашей жизни. Дальше можно определять индивидуально количество, характер, глубину и дистанцию, на которых комфортно находиться.

Что происходит с человеком, когда он не находит «своих» людей? Может снизиться уровень активности, вовле-

ченности в интересную и развивающую деятельность. Появляется чувство опустошенности, ненужности, отчаяния. Отношения с миром трансформируются. Его восприятие становится неуютным, несправедливым, а к людям может появиться настороженность или враждебность. В таком состоянии очень трудно опознать получаемый опыт как поддерживающий, события могут интерпретироваться негативно. Если говорить простыми словами, то мы теряем возможность «подпитываться», чувствовать себя нужными и строить многогранную целостную картину мира. Отстраненность от социума, сопровождающаяся тоской, активизирует те же части мозга, которые задействованы при ощущении физической боли. То есть одиночество мозг воспринимает так же, как физическую боль.

Спиной к другим

Часто одиночество связывают с представлением о самооценности. **Завышенная самооценка** может провоцировать отчуждение, потому что обратная связь от других не совпадает с представлениями

ми человека о себе. В таком случае происходит обесценивание людей, их позиций с последующим разрывом связей, чувствами обиды и непонимания.

В случае **заниженной самооценки** человек застенчив, неуверен, не может проявить себя, что также ведет к отчуждению. И в том, и в другом варианте не мешает работать над выстраиванием адекватного самоощущения – признавать и принимать, что мне не все подвластно. Какие-то черты характера, способности и навыки у меня присутствуют, а каких-то нет. Стоит искать возможности полноценной встречи с другими людьми, потому что это помогает выстроить свое «Я».

Иногда переживаемое чувство одиночества связано с недостатком коммуникативных навыков. В этом случае необходимо развивать эмоциональный

интеллект². Здесь чуть проще – можно постепенно научиться понимать другого через техники «активного слушания», говорить о себе и своих чувствах при помощи «Я-высказываний»³, грамотно формулировать просьбу, тактично давать обратную связь, освоить стратегии поведения в конфликте, пробуждать в себе эмпатию⁴, укреплять навыки саморегуляции.

Одиночество также сложно переживается после безвозвратной потери кого-то очень значимого. Часто ощущение невосполнимости объективно: смерть близкого, неизлечимый диагноз. Но бывают и временные субъективные переживания невозвратности. Например, человек после разрыва отношений может считать, что больше никогда не встретит свою любовь. Утрата погружает нас в чувствава-



ние горя, отчуждающего от других. В процессе проживания потери, спустя время, наступает момент, когда человек начинает постепенно выходить из изоляции. Чтобы не быть в хроническом, небезопасном для ментального здоровья одиночестве, нужно учиться после переживания утраты возвращаться к жизни в социуме. Мы устроены таким образом, что у нас есть силы переживать горе – самостоятельно или с помощью близких, врачей, психологических групп поддержки.

Не жизнь, а мучение?

Существует несколько классификаций одиночества в психологии.

Изоляция может быть физической, когда мы чувствуем себя тоскливо среди людей, так называемое одиночество в толпе. Отмечают отделенность человека от самого себя, когда он не понимает своих чувств, желаний, ценностей. В таком случае это состояние представляется в негативном проявлении.

Уединение обычно рассматривают как положительное проявление одиночества. Оно представляет вариант «психологической отдельности», осознания своей индивидуальности. Это нормальное состояние субъективно принимаемого затворничества, которое становится условием для самопознания, самоопределения и личностного роста

человека. Таким образом, позитивный потенциал реализуется через творчество.

Вероятно, позитивные стороны одиночества наряду с техническим прогрессом и социальными изменениями сделали возможным и явление **синглтонов – людей, которые сознательно выбирают одинокий способ существования без близких эмоциональных связей**. По данным статистики, в России 20% трудоспособного населения считают себя синглтонами. Пока нет серьезных исследований мотивации людей, избравших такой образ жизни. Есть мнение, что синглтоны эгоцентричны, инфантильны, придирчивы как потребители, охотно покупают товары для личного пользования, но не расточительны. Время покажет, увеличится или уменьшится количество таких людей. Пополнится и база исследований такого феномена.

Важно отметить, что одиночество становится проблемой в том случае, когда оно приобретает постоянный, «хронический» характер, что является стрессовым фактором для нашего организма. А он, в свою очередь, не имеет настолько обширного «запаса прочности» для продолжительного пребывания в негативном состоянии. Справиться с проблемой самостоятельно без должной поддержки – непросто. В таком случае лучше обратиться за консультацией к специалисту.

² **Эмоциональный интеллект** – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

³ **Эмпатия** – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

⁴ **Я-высказывание** – психологический термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих. Я-высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

КИНОФИЛЬМ

ОДИНОКАЯ ЖЕНЩИНА ЖЕЛАЕТ ПОЗНАКОМИТЬСЯ



Режиссер

ВЯЧЕСЛАВ

КРИШТОФОВИЧ

Эта история о двух людях, которые в зрелом возрасте пытаются найти свою половинку и построить счастливую жизнь.

Одинокая женщина средних лет Клавдия решается на отчаянный шаг: она расклеивает объявления «Одинокая женщина желает познакомиться...». В тот же вечер в ее дверь звонит таинственный незнакомец. Валентин – бывший артист, некогда талантливый человек, а ныне алкоголик. «Принц» тут же начинает просить денег взаймы. Врожденная интеллигентность героини ставит ее в замешательство, и она уже не рада своей затее. Отношение Клавдии к Валентину очень противоречиво. Ей предстоит принять важное решение...

ГОД СОЗДАНИЯ: 1986
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Ирина Купченко, Александр Збруев,
Елена Соловей, Марианна Вертинская,
Валерий Шептекита

СОЛО-

МАТЕРИНСТВО





Анна
БИЗИНА,
психолог МСППН

К сожалению, проблема одинокого или соло-материнства является актуальной и далеко не редкой для современной жизни. Рождение малыша – это всегда радостное событие, но сложные жизненные обстоятельства и отсутствие поддержки со стороны могут значительно повлиять на эмоциональное состояние женщины. О признаках послеродовой депрессии, о том, как ее предотвратить, и пойдет речь дальше.

Современность вносит свои коррективы в процесс становления родителем. Иногда случается, что радость от рождения малыша омрачается сложными стечениями обстоятельств и даже появляются мысли о том, стоило ли брать на себя такую ответственность. Находясь в изоляции от родственников или друзей, без спутника жизни, одиноким мамам приходится очень непросто. В большой семье у молодой матери всегда есть поддержка и возможность отдохнуть. У женщины, находящейся без пары, на фоне постоянного стресса, одиночества, жилищных, финансовых проблем, рано или

Часто одинокие мамы игнорируют состояние послеродовой депрессии, встречают непонимание и отсутствие поддержки со стороны близких, осуждаются обществом, что только усугубляет их положение

поздно может появиться эмоциональное истощение или выгорание, которое идет рука об руку с послеродовой депрессией.

По статистике ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), 10-15% женщин страдают послеродовой депрессией. Часто одинокие мамы игнорируют свое состояние, встречают непонимание и отсутствие поддержки со стороны близких, осуждаются обществом, что только усугубляет их положение.

В период беременности и родов в организме женщины происходят гормональные изменения. Это большое испытание для тела и психики. Более того, сразу после рождения ребеночка кардинально меняется привычная жизнь одинокой мамы, которой теперь приходится самостоятельно справляться с новой ролью. Основное время принадлежит малышу, требующему непрерывного внимания и ухода.

Существует понятие послеродовой меланхолии, которая отличается от депрессии по степени тяжести и продолжительности. Как правило, меланхолия подразумевает легкое депрессивное состояние, сопровождающееся снижением настроения, плаксивостью и слабостью. Такое состояние испытывают 50–85% матерей, и длится оно не более двух не-

дель, а затем самостоятельно проходит. Поэтому важно различать эти понятия. Если состояние женщины долгое время остается подавленным, мир кажется ей мрачным, враждебным, она уделяет ребенку мало времени, перестает за собой следить, то это свидетельствует о наличии у нее послеродовой депрессии, требующей лечения и своевременной помощи специалиста.

Послеродовая депрессия – это аффективное расстройство, вызванное адаптацией к роли матери и гормональными изменениями в организме.

Признаки

Даже если женщина не находит понимания в своем окружении, ей крайне важно быть внимательной к своему состоянию и уметь обнаружить симптомы депрессии.

Как правило, это:

- **Сниженный фон настроения, тревога, апатия, отсутствие способности получать удовольствие от того, что раньше радовало, чувство вины – чаще всего от того, что она считает себя плохой матерью, ведь ей кажется, что она отвергает своего ребенка**

• Ощущение эмоционального истощения и утрата энергии. Ухудшение психических функций, таких как память, внимание, изменение аппетита (от значительного повышения до полного его отсутствия), заторможенность, раздражительность, суицидальные мысли

При наличии данных симптомов следует незамедлительно обратиться к специалистам.

Если у женщины появились малейшие признаки депрессии или эмоционального выгорания, важно не скрывать это состояние и поделиться опасениями со своим окружением, попросить о помощи по уходу за ребенком.

В решении любой проблемы важно признать факт заболевания не только самой родительнице, но и тем людям, которые с ней взаимодействуют. Внимание, принятие, чуткость и участие со стороны

других людей просто необходимы. Близким и друзьям важно стараться быть рядом, не оставлять молодую маму одну, ни в коем случае нельзя ее критиковать.

Зона риска

Диагнозу «послеродовая депрессия» подвержены далеко не все. Существуют факторы, способствующие началу заболевания:

• Разрыв отношений либо конфликты с отцом ребенка

• Тяжелое протекание беременности и родов

• Напряженные, эмоционально отстраненные отношения с собственной матерью (когда женщина не получила достаточно родительской любви и ей самой трудно осознанно стать мамой, она не знает, как быть в этой роли)



- Женщинам, которые увлечены карьерой, трудно расслабиться и взять паузу, поскольку им кажется, что они пропускают нечто важное. Из-за этого может возникнуть недовольство сложившейся ситуацией

- Психологическая неготовность стать мамой. Забота о ребенке воспринимается женщиной как обуза. Роженница не готова брать ответственность за жизнь другого человека, даже своего ребенка. Неспособность отказаться от собственных потребностей

- Низкий социально-экономический уровень жизни

Как предупредить болезнь

Чтобы не выгореть эмоционально и не допустить депрессии, важно иметь хотя бы час в день своего личного времени, а еще лучше – «мамин выходной день», чтобы сменить обстановку и выйти из рутины повседневной «рабочей недели». Стоит поддерживать общение с подругами или обзавестись приятельницами из числа таких же молодых мам. Немаловажно

стараться отдыхать вместе с ребенком, ведь сон – это лучший способ восстановления нервной системы.

Быстрее адаптироваться к новой жизни с малышом будущая мама может на встречах в школах для беременных. На занятиях специалисты рассказывают о том, как вести себя на каждом этапе подготовки к материнству: как облегчить течение беременности, какие существуют техники дыхания, как ухаживать за новорожденным.

Также полезно заранее сходить к психологу, чтобы морально подготовиться к появлению на свет малыша, обсудить вопросы изменений в жизни, разрешить возможные сложности в отношениях с близкими и укрепиться в новом статусе родителя.

В большинстве подразделений Московской службы психологической помощи населению на постоянной основе проходят бесплатные занятия Школы будущих родителей. Помимо теоретических знаний, касающихся рождения и ухода за новорожденным, психологи помогают снизить уровень тревожности молодых родителей и повысить у них уверенность в собственных силах.





Приглашаем горожан на регулярные бесплатные онлайн-марафоны

Ежемесячно в Telegram-канале МСППН проводятся авторские прямые эфиры по волнующим темам:

- любовь и отношения в паре
- совладание со стрессом
- техники личного роста и развитие творческого потенциала

Задавайте вопросы к анонсу выпуска накануне мероприятия, а уже на следующий день психолог ответит на них в прямом эфире. Остались вопросы? Напишите об этом в чат трансляции, наш специалист в режиме реального времени ответит на них.

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА TELEGRAM-КАНАЛ МСППН,
ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ ПОСЛЕДНИХ НОВОСТЕЙ**



@MSPHRU



В августе 2023 года проходил первый интерактивный «Психологический марафон», посвященный 20-летию Службы.

ЧЕРНАЯ МЕТКА





Елена
ВЕНЕВА,
психолог МСППН

Не будет преувеличением отметить, что проблема суицидальных проявлений¹ является одним из наиболее сложных вопросов человечества. Особенную тревогу вызывает увеличивающееся количество детских и подростковых попыток суицида². К сожалению, наша страна находится на третьем месте в мире по числу подростковой смертности от самоубийства.

Многие исследователи этой проблемы отмечают, что общей причиной для ухода из жизни является попытка человека освободить себя от страдания в виде невыносимой душевной боли. Человек стремится «остановить» мучительные мысли, перед которыми чувствует свое бессилие и беспомощность. После безуспешных попыток выйти из кризиса добровольный отказ от продолжения своего существования кажется ему наиболее «подходящим» и логичным способом решить проблему. В основе

¹ Суицидальное поведение – это аутоагрессивное поведение, представленное последовательно сменяющимися этапами, имеющими мотивом «движение» к смерти и иногда приводящими к «суицидальной попытке».

² Суицид – это преднамеренное, добровольное лишение человеком себя жизни. Он является наиболее очевидным, классическим проявлением «аутоагрессии», т.е. агрессии, направленной человеком против себя самого.

Важной особенностью суицида является двойственность переживаний личности. С одной стороны человек движим стремлением «остановить» свое существование, но с другой – надеется на помощь окружающих и подает им скрытые или явные «сигналы» бедствия, «SOS»

страдания такого человека лежит глубокая неудовлетворенность каких-то потребностей. Он замыкается в своих мыслях, его сознание «сужается», возникает эффект «тоннельного мышления», отличающегося ограниченностью вариантов выбора, негибкостью. Важной особенностью совершения суицида является двойственность переживаний личности. С одной стороны, человек движим стремлением «остановить» свое существование, но с другой – надеется на помощь окружающих и подает им скрытые или явные «сигналы» бедствия, «SOS».

Крик о помощи

Особенность подростковых суицидов заключается в том, что в большинстве случаев они являются «криком о помощи». Школьник надеется привлечь внимание значимых близких людей к своей беде, получить их поддержку, «руку помощи». Вместе с этим он стремится «убежать» из того «душевного ада», в котором оказался. Ребенок сигнализирует о своем состоянии, а взрослым важно уметь распознавать эти тревожные звонки.

Причины суицидальных проявлений

Почему пытаются свести счеты с жизнью подростки? Как правило, это разрыв первых значимых любовных отношений либо изнуряющий, длительный конфликт с резким обострением как повод для совершения суицидальной попытки. В условиях неблагоприятных внешних обстоятельств у таких ребят можно найти нечто общее, что подталкивает к роковому шагу.

Личностные особенности подростка

Многие дети «из группы риска» имеют трудности в распознавании своих потребностей, не могут найти подходящий способ для их удовлетворения. Они пессимистичны, быстро «сдаются» в трудной жизненной ситуации, не владеют навыками стрессоустойчивости, у них не хватает необходимого практического жизненного опыта. В большей степени подвержены суицидальным проявлениям ребята, не обращающиеся в сложный момент жизни за советом и помощью к взрослым. Эгоцентризм, избыточная сосредоточен-



ность на себе и своих переживаниях, эмоциональная нестабильность, излишняя впечатлительность и внушаемость, несформированность представлений о смысле жизни и ценностных основаниях – это факторы, способствующие возникновению суицидального поведения.

Неблагоприятная семейная ситуация

Различные «семейные проблемы»: развод родителей, их болезни, смерть, измены, эмоциональное или физическое насилие дома, отсутствие взаимопонимания с близкими.

Эмоциональное насилие в публичной сфере

Буллинг – травля со стороны другого человека, насмешки, унижения в школе. Такое отношение со стороны сверстников способно сильно повлиять на личность. Бойкоты, «дружба против», дележка

класса на успешных и аутсайдеров. Здесь триггером может стать что угодно. Также социальные сети делают ребят беззащитными перед травлей. Это так называемое явление **кибербуллинга**³. Трудности общения с коллективом, ощущение одиночества, покинутости, изоляция – все это сложно переживается подростками.

Подражательный характер суицидального поведения

Дети чрезвычайно подвержены влиянию авторитетных сверстников, внушаемы и способны вовлекаться в разнообразные деструктивные взаимодействия. Подражательное поведение будет воспроизводить те образцы, которые могут быть представлены в интернете или подростковых субкультурах. В последнее время широко распространен термин «несуицидальные самоповреждения», позволяющий разграничить истинные суициды от поведения, когда ребенок нано-

³ **Кибербуллинг** – это травля с использованием цифровых технологий. Он может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей разозлить, запугать или опозорить того, кто стал объектом травли.



Триггеры в поведении подростка, предположительно связанные с угрозой суицида

Высказывания, связанные со смертью: «Вот бы умереть», «Лучше бы меня не было», «Возьму и выброшусь», «Скоро отдохнете без меня»

Повышенное внимание к теме смерти. Оно проявляется в подборе соответствующей информации в интернете, в сфере искусства, направлении бесед

Слова или действия, эмоции, намекающие на расставание с друзьями и близкими. Человек, готовящийся к смерти, может легко расстаться с дорогими для него вещами, дарить одежду, любимые принадлежности

Подозрительный интерес к лекарственным препаратам, химическим веществам и другим объектам, которые могут являться частью суицидального плана

Информирование друзей о готовящемся суициде. Ребенок часто вывешивает соответствующие посты в социальных сетях, использует «символику» смерти на личной странице

Подавленный эмоциональный настрой, тоска, раздражительность, резкие перепады настроения, состояние безнадежности, бессилия, страха и отчаяния. Нарушение сна

Негативное отношение к себе, к своей внешности, неведение в себя, «самобичевание», безосновательное чувство вины. «Ничего у меня не получится», «Я бездарность», «Я тупой», «Все бесполезно», «Это всё из-за меня», «Лучше бы меня не было»

Ухудшение успеваемости, нарастающее равнодушие к результатам учебной деятельности, прогулы школьных занятий, игнорирование требований учителей, невыполнение домашних заданий

Необъяснимые изменения в поведении ребенка. Возбужденность или апатия, агрессивность или несвойственная мягкость, равнодушие к радовавшей ранее деятельности. Настораживающим признаком является тенденция к рискованным действиям, неуправляемость, попадание в опасные ситуации

Подозрение на употребление алкоголя, запрещенных веществ, курение. Опасные увлечения, например, зацепинг⁴, руфинг⁵

Отсутствие перспективы будущего, понимания смысла жизни: «Зачем все это», «Дальше будет только хуже»

⁴ **Зацепинг** – это способ передвижения на поезде, при котором человек цепляется к вагонам снаружи за различные поручни, лестницы, подножки и другие элементы. Зацепер может ехать на крыше, на открытых переходных и тормозных площадках, с боковых или торцевых сторон вагонов.

⁵ **Руферы** – современная городская субкультура, приверженцы которой посещают крыши различных зданий и строений. Руферство является разновидностью сталкерства, заключающегося в проникновении и исследовании различных труднодоступных объектов.

сит себе телесные повреждения с целью уменьшить свое психологическое напряжение. Это явление чаще встречается у подростков.

Депрессивное состояние и зависимости

Биологические особенности подросткового периода создают предпосылки для зависимого поведения, злоупотребления психоактивными веществами и риска возникновения суицидальных мыслей и намерений. Зависимости влияют на состояние головного мозга и психики человека, в частности, способны усиливать депрессивные реакции.

Страхи

В подростковом возрасте дети себя сравнивают с более «успешными» сверстниками, авторитетными для них людьми, в том числе со всевозможными блогерами. В результате зарождается множество страхов, самооценка падает и формируется тревога, связанная с будущим. В тяжелых случаях ситуация кажется безвыходной, что может спровоцировать попытку свести счеты с жизнью.

Эмоционально чувствительные подростки боятся внешней непривлекательности, что выражается в нетерпимости к физическим недостаткам других людей или в навязчивых мыслях о собственной «уродливой» фигуре, «неправильных» чертах лица и т.п. Социальные страхи могут подпитываться разного рода идеями фикс, и, как следствие, появляются навязчивые опасения какой-либо неудачи, поражения, стыда и позора.

Данный список не является исчерпывающим. Крайне сложно описать все факторы риска и причины, подводящие ребенка к опасной черте.

Рекомендации взрослым

Что делать близким, которые обнаружили несколько из вышеперечисленных проявлений у своего подростка? Важно не игнорировать «тревожные сигналы», которые подает ребенок. Для родственников это повод глубоко задуматься над методами воспитания и обстановкой в семье в целом.

• Поддерживайте эмоциональный контакт с сыном или дочерью.

Важно дать подростку возможность в безопасной обстановке делиться своими мыслями и переживаниями.

Не избегайте разговоров, связанных с суицидальными тенденциями. Проявляйте интерес к разным сторонам его жизни – реальной и виртуальной, «будьте в курсе, чем он дышит»

• **Помогайте ребенку учиться понимать себя, свои эмоции, мотивы поступков,** выстраивать ценностные ориентиры, формировать представления о смысле жизни, любви и дружбе. Заверьте его в вашей готовности помочь и поддержать в любой трудной жизненной ситуации

• Научите радоваться разнообразным проявлениям жизни, замечать ее позитивные стороны.

Поделитесь советами, как именно вы справляетесь со стрессом. Расширьте границы восприятия мира, его сложности, неоднозначности.

Помогите ребенку понять, какие его потребности не реализованы и как их можно удовлетворить

За профессиональной помощью при суицидальном поведении обращайтесь к специалистам.

ПАНИЧЕСКИЕ

АТАКИ



Сталкивались ли вы с неожиданным и, казалось бы, необоснованным приступом страха? Таким сильным, что вы даже начинали спрашивать себя: «Может, это сердечный приступ?» или «А вдруг я умираю?». Возможно, это была паническая атака. Поговорим о том, что же такое паническая атака и как помочь себе и близким справиться с ней.



Владимир
МИХАЙЛОВ,
психолог МСППН

Паническая атака – это внезапный приступ страха, сопровождающийся интенсивными телесными реакциями, при этом нет никакой реальной угрозы жизни или здоровью человека или какой-либо другой явной причины, объясняющей, почему возник настолько сильный страх. Панические атаки могут сопровождать трудные периоды в жизни: экзамен, развод, переезд, увольнение, защиту диплома. Или же могут разово возникнуть после того, как вы выпили слишком много кофе. Зачастую панические атаки случаются один или два раза и проходят сами собой, когда ситуация разрешается.

К примеру, у меня паническая атака была один раз в жизни, когда я шел на поправку после особо тяжелого гриппа. В то время я уже работал психологом, поэтому сразу понял, что со мной происходит. Чтобы справиться с панической атакой, я стал мысленно отслеживать возникающие неприятные ощущения дрожи, на-

Ничего так не спасает от паники,
как простые и внятные действия.

Сергей Лукьяненко



За 16 лет работы филиала
«Телефон неотложной
психологической помощи»
специалисты отработали
около **1 МЛН** обращений



ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ



С МОБИЛЬНОГО
ТЕЛЕФОНА



“



ПОЛУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ В КРУГЛОСУТОЧНОМ РЕЖИМЕ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ – 051 И В ЧАТЕ. В НАШЕМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ РАБОТАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ТОЛЬКО С ВЫСШИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ОБРАЗОВАНИЕМ И БОЛЬШИМ ОПЫТОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. МЫ ТАКЖЕ ГАРАНТИРУЕМ ПОЛНУЮ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ ПЛЮСОМ НАШЕГО ТЕЛЕФОНА МЫ СЧИТАЕМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОКАЗАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ. ВЕДЬ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ, КОГДА ОДНОГО РАЗГОВОРА ПО ТЕЛЕФОНУ НЕДОСТАТОЧНО, МЫ МОЖЕМ ПРИГЛАСИТЬ АБОНЕНТА НА БЕСПЛАТНЫЕ ОЧНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ В ОДНО ИЗ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Любовь Терневская,
заведующая
филиалом «Телефон
неотложной
психологической
помощи»

Регулярно и внезапно повторяющиеся кризы называют паническим расстройством. Это заболевание, описанное в медицинских справочниках, и оно нуждается в лечении

пряжения в мышцах, учащенного сердцебиения, пока они не прошли. Кстати, это один из способов сопровождения панической атаки. Не пытаться бороться с ней, а наблюдать за тем, как она постепенно разворачивается и исчезает. Симптомы прошли сами за 5-7 минут.

Возникновение атак

Панические атаки могут проявляться по-разному. Люди, испытавшие паническую атаку, описывают ее обычно так:

- ощущение надвигающейся угрозы
- интенсивный страх умереть
- страх потерять контроль над ситуацией
- учащенное, «громкое» сердцебиение
- страх упасть в обморок
- ощущение нереальности происходящего
- головокружение
- слабость
- дрожь
- озноб
- потоотделение
- приступообразное ощущение жара
- тошнота
- спазмы в животе
- боль в грудной клетке

Возникнуть паническая атака может в любое время дня или ночи, даже когда вы занимаетесь повседневными делами и нет реальных угроз вашей жизни. Она может настигнуть человека, когда он общается с другом, едет на работу или сидит за своим ноутбуком.

Длительность приступа

Человек может очень тяжело переживать проявления панической атаки. При этом исчезает она довольно скоро. У каждого моего клиента паническая атака сопровождалась своим сочетанием симптомов и длилась разное время. Но обычно она достигает своего пика в течение первых 10 минут, после чего постепенно угасает. Как правило, приступ паники проходит сам по себе за 20-30 минут.

Паническое расстройство

Случается, что панические атаки повторяются, доставляя массу неудобств человеку дома, в гостях, на работе. Да и ожидание следующего приступа приносит не меньше беспокойства, чем сама паническая атака.

Регулярно и внезапно повторяющиеся кризы называют паническим расстройством. Это заболевание, описанное в медицинских справочниках, и оно нуждается в лечении.

Подобные приступы – частое и хорошо поддающееся лечению явление. Они не опасны для здоровья и не являются признаком серьезного психического или физического расстройства. Принятие самого факта – большой шаг к тому, чтобы от них освободиться. В редких случаях атаки могут быть не только следствием стресса или недомогания, но и частью других заболеваний. Например, они могут сопровождать генерализованное тревожное⁶ или биполярное расстройство⁷. Поэтому, если панические атаки повторяются, важно обратиться к специалисту.

Как освободиться от панического расстройства

Человек с паническим расстройством многие месяцы и даже годы может не понимать, что с ним случилось. В поисках ответов он обращается к врачам. Раньше далеко не все специалисты знали об этом диагнозе и проводили обследования по своему профилю: кардиолог проверял сердце, гастроэнтеролог – желудок и кишечник, невролог разбирался с тремором. Сейчас ситуация изменилась, многие доктора знают о существовании такого диагноза и советуют обратиться к профильным специалистам. Вылечить паническое расстройство можно и у психиатра медикаментозными методами, и у психолога, работая с ментальными трудностями, которые приводят к возникновению этой проблемы. Самым эффективным способом справиться с подобным расстройством считают сеансы психотерапии в сочетании с курсом медикаментов, которые выписывает психиатр.

Как помочь себе во время приступа

Существуют способы самопомощи, которые помогают снизить остроту панической атаки. Можно начать их практиковать еще до того, как вы попадете на прием к специалисту.

- 1 **Принятие факта**, что панические атаки не опасны для здоровья, приводит к снижению продолжительности и частоты приступа паники.
- 2 **Осознанное дыхание**. Лучше овладеть этим навыком в спокойной обстановке, чтобы затем воспроизвести его во время атаки. Способ заключается в фокусировании на глубоком спокойном дыхании.
- 3 **Мышечная релаксация**. Сфокусируйтесь на своем теле, замечая, какие группы мышц напряжены больше, а какие меньше. Не пытайтесь изменить степень этого напряжения, надо переводить внимание с одной части тела на другую, наблюдая за возникающими изменениями (важно, что мы не боремся с напряжением, а лишь обращаем на него свое внимание).
- 4 **Найдите аргументы против этого внезапного приступа страха**. Скажите себе слова поддержки.
- 5 **Спокойно ждите, пока атака пройдет сама**, напомнив себе, что так уже было много раз. Обычно приступ завершается в течение получаса.

⁶ **Генерализованное тревожное расстройство** – психическое расстройство, характеризующееся общей устойчивой тревогой, не связанной с определенными объектами или ситуациями. Часто сопровождается жалобами на постоянную нервозность, дрожь, мышечное напряжение, потливость, сердцебиение, головокружение и дискомфорт в районе солнечного сплетения.

⁷ **Биполярное расстройство** – эндогенное психическое расстройство, проявляющееся в виде аффективных состояний: маниакальных и депрессивных. Возможны многообразные варианты смешанных состояний.



ТЕСТ

МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ, НО ВСЕ-ТАКИ МЫ ОБЩАЕМСЯ!

Типы личности относительно потребности в общении

Когда дело касается коммуникаций, мы по-разному ведем себя с другими людьми, ведь каждому из нас необходима своя «доза» общения. Кому-то достаточно раз в неделю поговорить со старым приятелем по телефону, а кому-то жизненно

необходимы ежедневные знакомства и длинные беседы в шумной компании. Все зависит от того, каков тип личности человека: экстраверт, интроверт или амбиверт. Какая ваша «норма» общения? Узнайте это, пройдя тест.

Выберите один из наиболее подходящих для вас вариантов ответа. От вашей искренности зависит достоверность результата.

Оказываясь на многолюдном мероприятии, где мне мало кто знаком, я:

- 1/ Стараюсь найти тихое место и по возможности быстрее сбежать
- 2/ Попрошу своих знакомых ввести меня в курс дела, а может, и познакомить с остальными
- 3/ Испытываю воодушевление и сразу присоединюсь к беседе с новыми людьми

В общении с незнакомым человеком я:

- 1/ Ощущаю себя скованно и неуверенно
- 2/ Веду себя в зависимости от своего настроения и обстоятельств
- 3/ Проявляю инициативу и с удовольствием иду на контакт

Близкие и друзья говорят, что я:

- 1/ Произвожу ошибочное впечатление на незнакомых людей
- 2/ Хорошо понимаю других
- 3/ Душа нашей компании

Размышляю о себе, о своем поведении, о происходящих событиях вокруг меня:

- 1/ Постоянно
- 2/ Время от времени
- 3/ Достаточно редко

Когда что-то идет не по плану, я:

- 1/ Расстраиваюсь и переживаю
- 2/ Веду себя по-разному в зависимости от ситуации
- 3/ Люблю, когда такое происходит, и начинаю импровизировать

Если мне предстоит выступление перед большой аудиторией, то я:

- 1/ Приложу максимальные усилия, чтобы это сделал кто-то за меня
- 2/ Подготавлиюсь и обязательно получу классный опыт
- 3/ С энтузиазмом сделаю это, еще смогу и на дополнительные вопросы ответить

Чтобы как следует отдохнуть, я люблю:

- 1/ Посидеть с книгой и своими размышлениями в спокойном месте
- 2/ В зависимости от настроения: могу заняться долгой медитацией в тишине или рвануть с друзьями в путешествие
- 3/ Встретиться со всеми, кого не видел, поехать в новое неизвестное место, успеть пройти дополнительный курс обучения и при любых обстоятельствах закатить пару вечеринок

Я стою перед выбором: удаленная работа с хорошей зарплатой и перспективой или работа с менее выгодными условиями, зато с отличным коллективом и лояльным начальством.

- 1/ Конечно, первое, тут нет других вариантов
- 2/ Буду ориентироваться на должность, которая больше подходит именно мне

3/ Естественно, второе, хороший коллектив – это уже половина успеха в работе

Если мне необходима какая-то информация, то я:

- 1/ Буду искать это в интернете, а если понадобится – в литературе
- 2/ Поищу в сети и поспрашиваю в моем окружении, может, кто-то знает
- 3/ Подниму на уши всех близких, друзей и знакомых, спрошу даже у бывших одноклассников и соседей, если понадобится

Больше всего мне нравится выражение:

- 1/ «Молчание – золото»
- 2/ «Старый друг лучше новых двух»
- 3/ «Не имей сто рублей, а имей сто друзей»



🔑 КЛЮЧ К ТЕСТУ:

Если чаще вы выбирали ответ под номером **1**, то вероятнее всего, вы – интроверт, если ответ под номером **2** – амбиверт, **3** – экстраверт.

Интроверт – человек, стремящийся к уединению, ориентирующийся на свой внутренний мир. Может быть вдумчивым, нерешительным, склонным к постоянному самоанализу.

Экстраверт – человек, склонный к широким социальным контактам, общительный, разговорчивый, ориентирующийся на внешний мир. Чаще всего оптимистичен, импульсивен, может работать в режиме многозадачности.

Амбиверт сочетает в себе качества экстраверта и интроверта. Быстро адаптируется к новой ситуации, эмпатичен, склонен к перепадам

настроения. Неопределенность в выборе между общением и одиночеством может привести к тому, что амбиверты не всегда знают, чего хотят на самом деле. Такие люди нуждаются во времени для саморазвития и отдыха, чтобы сохранить баланс между взаимодействием и одиночеством.

Типы личности, как и темперамент, являются врожденной характеристикой, формируются на основании свойств нервной системы. Это наши индивидуальность и изюминка. Наиболее комфортно мы себя чувствуем именно тогда, когда ведем себя в соответствии с нашим складом характера. Мы не можем радикально его изменить, но, как существа разумные и динамичные, можем вносить в него корректировки для гармоничного взаимодействия с другими людьми.

БАБУШКИ И ВНУКИ





Людмила
АШИХИНА,
психолог МСППН

Какими должны быть отношения бабушек и внуков? Для начала дадим определение, кого мы называем этим ласковым словом. Поделюсь любимой формулировкой: «Бабушка – это женщина, у которой есть внуки». Ей можно стать довольно рано, до выхода на пенсию, а можно и после семидесяти лет. Автор исследования «Модели взаимоотношений между людьми старшего поколения и их внуками в России», демограф Татьяна Гудкова создала типологию взаимодействия прародителей и их потомков:

Традиционная модель.

Помощь в воспитании внуков воспринимается в семье как обязанность. Старшее поколение подстраивается под график работы своих взрослых детей и расписание кружков малышей. Их собственные интересы отодвигаются на второй план. Нагрузки по уходу за карапузами могут восприниматься как обременительные.

У бабушек и дедушек, которые заботятся о своих внуках, чувство одиночества возникает значительно реже

Активные молодые бабушки и дедушки – в таких семьях прародители работают, а в воспитании внуков принимают участие по своим возможностям и сами решают, с какой периодичностью будут с ними видеться

Гостевая модель – «возрастные» пары, которые не имеют достаточно физических или эмоциональных сил для помощи детям в воспитании третьего поколения

Пример бабушек и дедушек как носителей опыта – здесь есть диалог между поколениями прародителей и внуков, они обмениваются знаниями друг с другом

Кризисная форма взаимодействия – у людей слишком разные ценности, и удовольствия от общения не возникает. Любовь к детям и внукам может выражаться в их поддержке деньгами или подарками

Тип самореализующихся прародителей – в таких семьях старшее поколение не присутствует в жизни своих детей, «живет для себя», сознательно отказываясь от воспитания внуков

Из этого научного исследования следует, что у бабушек и дедушек, которые заботятся о своих внуках, чувство одиночества появляется значительно реже.

По своему многолетнему профессиональному опыту и принимая во внимание, что я сама являюсь бабушкой четырех внуков, могу сказать, что, уделяя значительное внимание воспитанию внуков, люди чувствуют себя менее одиноко, поскольку увеличивается круг их общения. Межпоколенное взаимодействие играет очень важную и по-настоящему лечебную роль в деле укрепления здоровья, эмоционального благополучия и повышения самооценки у людей зрелого возраста.

Есть женщины, которые думают, что у них не получилось стать достаточно хорошей матерью, но они смогут быть достаточно хорошей бабушкой. И надо заметить, что это в действительности легче, чем быть мамой. Ведь когда мы растим своего ребенка, на нас лежит ответственность за его жизнь (успехи, здоровье, учебу, общение, отдых), а бабушки могут получать удовольствие просто от общения. Тем не менее старшее поколение помогает внукам обрести душевное равновесие и чувство защищенности. Дети, поддерживающие тесный контакт хотя бы с одной из своих бабушек (или с дедушкой), отличаются большей эмоциональной стабильностью, чем их сверстники, у которых такого контакта нет.

Как стать супербабушкой

Когда внучата маленькие, с ними хлопотно, но есть ощущение, что мы ведем их за руку, вводим в этот мир. Здесь мо-



гут пригодиться навыки, которые мы накопили, когда воспитывали своего ребенка. Если наши взрослые дети работают, у них недостаточно времени на неспешные разговоры с детьми, совместное чтение и обсуждение прочитанного и просмотренного. У бабушек такая возможность есть. Чем больше времени мы проводим с внуками за душевным общением, тем сильнее привязанность. Важно помнить о том, что авторитетами для детей всегда должны оставаться их родители. Если есть спорные моменты в вопросах воспитания, то лучше обсуждать их не при внуках.

Мудрая пословица гласит: «Маленькие детки – маленькие бедки». Отношения с потомками становятся сложнее, когда они подрастают.

На консультациях некоторые бабушки говорят: «С подростками трудно общаться, они в социальных сетях, в телефонах!». Хочется спросить: «А что вы готовы им предложить взамен?». Может, и мы частично виноваты в этом увлечении гаджетами? Критикой и недовольством здесь не поможешь. Наверное, стоит поинтересоваться увлечениями ребенка – какие музыка, мода, игры, книги его интересуют. Если вы недостаточно освоили

интернет-возможности, попросите внуков научить вас. Это даст возможность использовать цифровые технологии для регулярного общения.

В молодости наше время было распланировано буквально по минутам: за день нужно успеть что-то посмотреть, почитать, пообщаться с друзьями. Поэтому общаться с младшим поколением лучше короткими фразами, но чаще, узнавая при этом, удобно ли им в данный момент с вами говорить. И помните, что первым звонит тот, кто больше нуждается в общении.

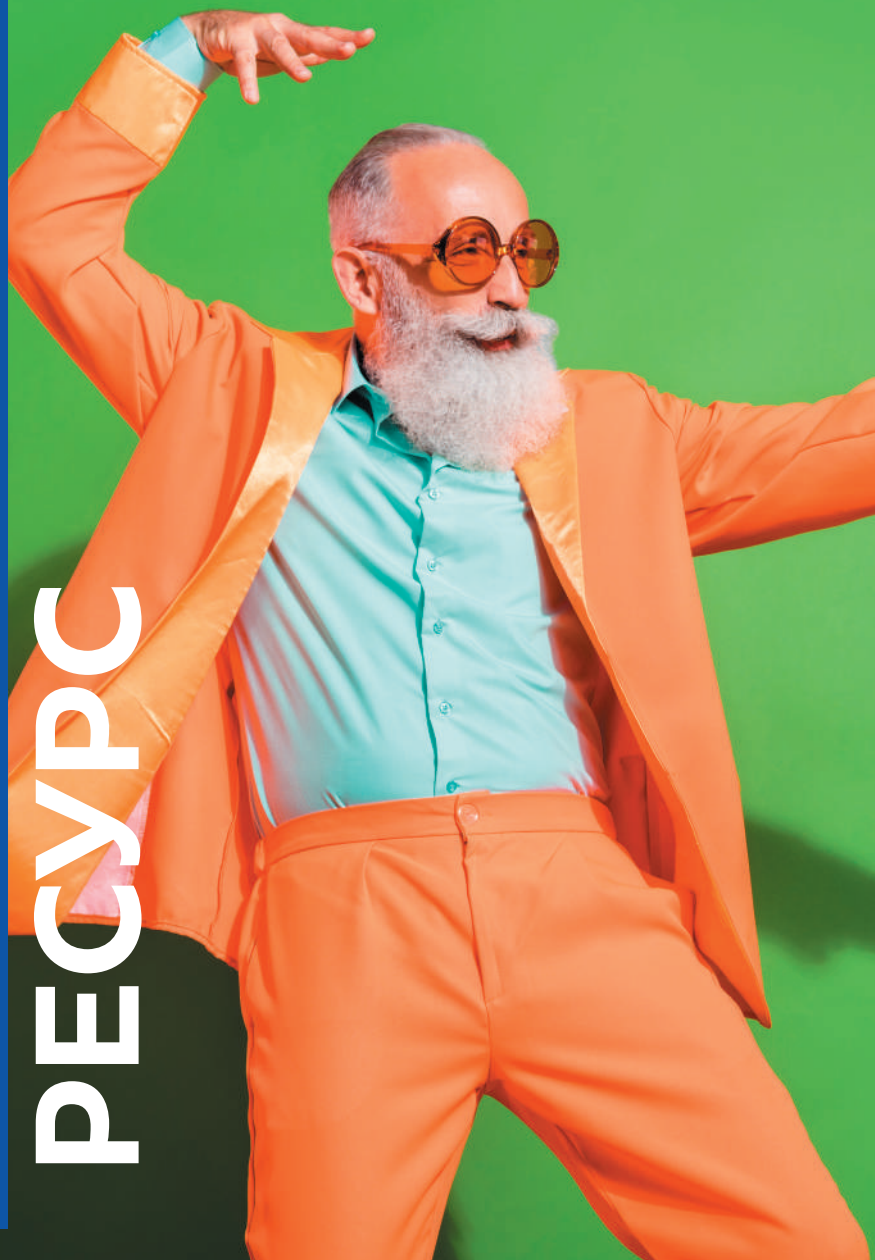
В отношениях с внуками важно создать доверительную и теплую атмосферу взаимопонимания. Важно серьезно относиться к их увлечениям и интересам, тогда дети активнее будут идти на контакт, принимать ваши звонки и просьбы о помощи. Относитесь к младшему поколению с уважением – и тогда они ответят вам взаимностью.

В сказках бабушки и дедушки – персонажи, закаленные жизнью, поэтому они справляются со стрессами намного легче молодежи. Люди зрелого возраста терпеливы и способны принять практически любой исход сложившейся ситуации без лишнего гнева. Жизненный опыт помогает находить выход из трудных ситуаций: «Капризы детей? Очереди и заоблачные цены? Ерунда! Были и хуже времена, и ничего – пережили». Такой подход мотивирует младшее поколение уважать старших за их мудрость.

Внуки влияют на нас, а мы – на них. Доброжелательное, искреннее общение – «витаминно» для каждого. Важное наследие, которое дедушки и бабушки могут оставить, – учить детей благодарности за все, что у них есть. Ведь в процессе жизни приходит понимание того, что самое важное – это связи любви, которые мы сами формируем.

ЮМОР КАК

РЕСУРС



Пошутить, посмеяться, рассказать анекдот, послушать хорошую шутку – простые вещи, знакомые каждому. Веселье сопровождает все сферы нашей жизни, помогает наладить общение и снять стресс. Однако подобная обыденность нечасто становится предметом анализа, мы не задумываемся, что скрыто за этим достаточно сложным явлением. В этой статье речь пойдет о юморе, его значении и пользе для человека.



Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

Суть феномена

Сложно дать четкое, однозначное, исчерпывающее определение юмору из-за его широкого и разнообразного спектра проявлений. Но одно можно сказать точно: без шуток и дружеского подтрунивания жить было бы несравненно сложнее. Если говорить обобщенно, то это способность замечать противоречия в окружающем мире и людях, их поведении, видеть абсурд и странность некоторых окружающих нас вещей. Чувство юмора – это умение человека видеть смешное в различных ситуациях, смеяться над этим или шутить самому. Оно формируется в детстве и развивается в течение жизни под воздействием окружающей среды – общения с людьми, соприкосновения со сферами работы, искусства и т.д.

Разумеется, данное явление появилось эволюционно не просто так. Оно выполняет определенные роли и является маркером внутренних характеристик человека. Те остроты, которые преобладают в репертуаре весельчака, говорят о его окружении, привычках, нередко

Никогда не переставай улыбаться,
даже когда тебе грустно: кто-то
может влюбиться в твою улыбку.

Габриэль Гарсиа Маркес

Чувство юмора — это умение человека видеть смешное в различных ситуациях, смеяться над этим или шутить самому. Оно формируется в детстве и развивается в течение жизни под воздействием окружающей среды: общения с людьми, соприкосновения со сферами работы, искусства и т.д.

даже и психологических особенностях. «В каждой шутке есть доля шутки» – хорошее выражение, показывающее, что и через веселость проступает проблема или кризис.

Еще одна функция юмора – защита. Смех помогает снять напряжение, возвыситься над ситуацией, абстрагироваться и лишиться ее негативной окраски (хотя бы отчасти). С другой стороны, может произойти перекокс: превращая все неприятные моменты в очередной «прикол», становится сложнее конструктивно разрешить трудность. Полезный механизм противостояния невзгодам превращается в глухую стену, мешающую работать с конфликтом или, к примеру, горем.

Помимо этого, смех – преодоление ограничений, всегда так или иначе присутствующих в любом обществе. Шутя, мы как бы говорим это не всерьез, а стало быть, можно пройтись и по «скользким» вопросам, обычно игнорируемым людьми. Ведь в случае обиды или агрессивной ответной реакции всегда есть возможность все списать на недопонимание оппонента, ведь «это же было ради забавы».

Серьезно о смешном

Чем важен юмор и какое полезное значение имеет? Можно выделить его основные функции:



1 Коммуникативная

Одна из самых важных. Общение – значимая часть жизни, и, даже будь вы интровертом до мозга костей, поделиться мнением, узнать что-то новое об интересующей теме, услышать голос близкого человека все равно хочется. Смех и веселые истории как нельзя лучше помогают подстроиться друг к другу, тем более если подход к содержанию совпадает и шутки понимаются с полуслова. Тут главное не переборщить, особенно при новых знакомствах, ведь, не понимая вас, шутку могут неверно истолковать. И наоборот: конфликт может быть разрешен (или его накал значительно снижен) при удачно использованной остроте.

2 Антистрессовая

Юмор – одно из эффективных и доступных каждому средств противодействия психоэмоциональным нагрузкам. Искренняя улыбка и смех позволяют

безопасно сбросить пар после тяжелого рабочего дня или какой-то неприятной ситуации. Просмотр забавных видео или хорошей комедии вечером становится отличной отдушиной, снижающей негативную роль эмоционального выгорания, и способствует восстановлению сил.

3 Адаптационная

Большинство людей умеют шутить (худо-бедно) и адекватно воспринимают нетоксичные анекдоты и подколки. Это обстоятельство – важный фактор включения в группу: неважно, общество ли это новых друзей или команда, состоящая только из коллег.

В более широком контексте смех позволяет подстроиться к новым жизненным обстоятельствам, принять кардинальные изменения в окружении без сильного потрясения. Данный феномен можно назвать одним из механизмов выживания.



Неумение или нежелание использовать юмор как ресурс может иметь разные причины. Например, при сильном стрессе легкого и шуточного осмысления ситуации не произойдет. Стоит учитывать воспитание, культурный аспект, в котором человек рос

4 **Терапевтическая**

Сатира – это в том числе изменение взгляда на привычную действительность, так или иначе ограниченную установками и стереотипами восприятия. Ее деконструкция позволяет увидеть многие обстоятельства с новой, неожиданной и даже комичной стороны. Человеку становится доступен более широкий диапазон понятий и действия и, следовательно, разнообразный инструментарий для работы со своими проблемами и травмами. Многие психотерапевтические школы рассматривают данную черту как один из важнейших компонентов, позволяющих клиенту добиться прогресса на пути личностных трансформаций.

5 **Познавательная**

В забавной форме подается множество важных и интересных вещей, усвоение которых помогает нам лучше понять себя и мир.

Даже разнообразные поговорки и пословицы, окрашенные в шуточный тон, несут образовательный посыл. Такой формат помогает в непринужденной манере познакомиться с новой для нас информацией или выработать критический взгляд на какие-то вещи.

Когда не смешно

Всегда ли посмеяться над чем-то хорошо и уместно? Разумеется, нет. Здесь резонно возникает вопрос о его «качестве». Можно пошутить над собственной забывчивостью или вспомнить с приятелем забавный случай из университетских лет. А можно рассмеяться, видя, как кто-то споткнулся и упал в грязь. Все зависит от конкретных людей, их опыта и стиля взаимодействия с окружением. Однако стоит все-таки отметить, что второй тип часто общественно порицаем, ведь он не несет никакого конструктивного посыла.

Неумение или нежелание использовать юмор как ресурс может иметь разные причины. Например, при сильном стрессе легкого и шуточного осмысления ситуации может не происходить. Стоит учитывать воспитание, культурный аспект, в котором человек рос.

Как было сказано, чрезмерная «веселость» также может идти во вред (как и любой дисбаланс). С помощью приколов и острот человек нередко маскирует внутренние проблемы, не проживая те негативные чувства, которые может испытывать. Стадия защиты затягивается и превращается в самодовлеющий феномен, мешающий полноценной жизни человека.

Рекомендации

Можно ли развить в себе чувство юмора? Да. И, наверное, нужно. Способность к смеху, умение взглянуть на ситуацию под разными углами являются признаками душевного здоровья и равновесия личности.

Посмотрите на свое окружающее пространство с новой и неожиданной перспективы.

В этом периодическом разрыве шаблонов, выходе за привычные рамки и кроется суть иронии и сатиры

Работайте над развитием воображения – именно оно главный двигатель возникновения новых сюжетных линий в вашей истории

Развивайте самоиронию. Люди, которые принимают себя и не ждут доказательств своей значимости со стороны, те, кто внутренне свободен, смогут найти смешное как в окружающем, так и в себе. Важно не высмеивать, а замечать свои особенности и привычки, которые могут показаться кому-то забавными и чудными. Так мы

не унижаем себя, но в шутке оттеняем яркие черты. Самоирония не предполагает стремления избавиться от своих «недостатков», она пропитана принятием себя


Помните, что чувство юмора у всех людей отличается. Оно не обязательно делится на «плохое-хорошее», просто бывает специфическим.

У кого-то улыбку вызовет высокоинтеллектуальная острота с отсылкой на литературных персонажей или игра слов, основанная на профессиональном лексиконе. Ну а кого-то рассмешит внезапно чихнувший кот. Смех помогает делать жизнь приятнее.

Юмор – важная и значимая часть жизни. Он позволяет увидеть привычное под новым углом так, чтобы это дало повод пошутить и тем самым определенным образом осмыслить. С улыбкой проще заводить знакомства и поддерживать контакты с близкими людьми. Иногда так можно даже «защититься», если это необходимо. Ну и, конечно, хорошее настроение и его пользу для здоровья никто не отменял.



УСЫ, ЛАПЫ, ХВОСТ



ВЛИЯНИЕ ПИТОМЦЕВ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

О том, как пушистые любимцы помогают поддерживать физическое и ментальное здоровье человека, сказано и написано много. Мурлыканье кошки успокаивает, помогает справляться со стрессом и снижает давление. Регулярные прогулки с собакой в любое время года улучшают иммунитет и работу сердечно-сосудистой системы человека. Аквариум в доме увлажняет воздух, а созерцание происходящего в нем помогает расслабиться и отдохнуть после напряженного рабочего дня. Питомцы приносят в дом не только радость, но и ощутимую пользу. Но стоит ли заводить пушистого котенка или игривого щенка для борьбы с одиночеством?

Каждый нуждается в любви, внимании и душевном тепле. Современная жизнь складывается таким образом, что, даже имея семью и друзей, мы периодически испытываем чувство одиночества. Цейтнот на работе, бытовые хлопоты, проблемы в личной жизни, да и просто темп большого города – все это мешает иной

Если у вас есть собака, то вы возвращаетесь не в дом, а домой. И это абсолютная правда! Приходить туда, где тебя ждут с нетерпением, — отдельное счастье

раз обсуждать с близкими свои эмоции, переживания. Что говорить о людях, которые волею судьбы не имеют родных.

Споры по поводу того, может ли домашний питомец избавить человека от чувства одиночества, ведутся постоянно. Специалисты приводят различные доводы относительно этого вопроса. Согласно одним исследованиям, животные в действительности помогают одиноким, особенно пожилым людям, придать жизни ярких красок и улучшить свое здоровье, а согласно другим — привыкая к общению с братьями нашими меньшими, люди теряют стимул искать «человеческих» друзей и вступать с ними в отношения, ведь им уже есть с кем прекрасно проводить время.

Не стоит спорить, кто из них прав, давайте лучше рассмотрим модель того, как может поменяться жизнь одинокого человека с появлением домашнего животного.

Когда питомец в доме

Если у вас есть собака, то вы возвращаетесь не в дом, а домой. И это абсолютная правда! Приходить туда, где тебя ждут с нетерпением, — отдельное счастье. И неважно, будет ли вас встречать радостный лай пса или заливиное щебетанье канарейки, — только переступив порог дома, вы уже почувствуете, что не одиноки и вам очень рады. Даже простое наблюдение за повадками, привычками и проказами любимцев приносит

массу положительных эмоций. Не говоря о том, что они всегда отвечают взаимностью на добро.

Большинству людей очень важно заботиться о ком-то, ощущая себя нужным. Если человек один, то многое, что в обычных семьях считается само собой разумеющимся — например, приготовление вкусных блюд или уборка квартиры, в ситуации переживания одиночества теряет смысл. Ведь особенно приятно прилагать усилия и что-то делать для кого-то. Лохматые и пернатые друзья нуждаются в заботе человека постоянно. Причем вне зависимости от того, будет ли это прогулка, игра, кормление, вычесывание шерсти или обустройство места отдыха, они всегда будут благодарны за то время, которое хозяин провел вместе с ними.

Важны и тактильные ощущения во взаимодействии человека с питомцем. Гладя животное, мы чаще всего испытываем приятное ощущение в силу того, что у кошек и собак температура тела выше, чем у человека. Когда мы переживаем тревогу и волнение, у нас холодеют руки, но, обнимая собаку или кошку, мы чувствуем их теплоту. Питомцам тоже нравится контакт. Начинаешь гладить кошку — она выгибается, подставляет спинку, чтобы ее почесали, — и это приятное ощущение, которое нравится человеку. Он понимает, что де-

лает приятно другому живому существу. Это провоцирует улыбку, и у него поднимается настроение.

Когда ухаживаешь за животным, возможностей хандрить практически не предоставляется. К тому же необходимость заботиться о том, кто сам себя не покормит, не выгуляет или не вычистит свою клетку, в прямом смысле слова поднимает с постели, заставляя забыть о собственных недугах.

В интернете можно встретить картинку, на которой изображены кошка с собакой, наблюдающие за сборами хозяйки на работу. Надпись гласит: «Вы тоже сообщаете своим питомцам, куда уходите и когда вернетесь?». Возможно, тем, у кого нет живности, это покажется странным, но все остальные точно знают: домашние животные понимают наши слова и чувства. Для одиноких людей возможность поговорить с тем, кто тебя слушает и способен отреагировать на радость или печаль, необыкновенно ценна.

Не секрет, что со временем домашние питомцы могут играть в жизни владельцев настолько значимую роль, что становятся фактически членами семьи. Преданность, искренность и безусловная любовь – это далеко не весь список того, что получает в награду каждый, для кого братья наши меньшие – не просто животные. Они любят нас здоровыми и больными, бедными и богатыми, дарят свои сердца однажды и навсегда. Именно поэтому, находясь рядом, они способны сильно повлиять на мироощущение человека.

Человек человеку друг

Какая бы ни была в жизни ситуация, общаться с окружающими людьми надо обязательно! Этому также могут помочь четвероногие друзья. Редкие хозяева собак одной породы, темперамента или характерных качеств, встретившись на

прогулке, будут игнорировать друг друга. Когда разговор завязался, то в дальнейшем уже можно не ограничиваться одним только приветствием. Возможно, помимо любви к собакам, вас объединяет близкое соседство, один род занятий или увлечений? Даже если вы не отличаетесь общительностью, беседа об особенностях питомцев способна положить начало приятельским отношениям, а то и настоящей дружбе.

Благодаря интернету и существованию множества виртуальных площадок по интересам коммуникациями обеспечены все владельцы самых разных животных – даже экзотических.

Счастье рядом

Отдельно стоит выделить работу групп помощи животным, оказавшимся в беде. Часто организаторами таких сообществ являются одинокие люди, которые обладают временем и возможностями для распространения информации о потерявшихся или брошенных созданиях. Можно ли, занимаясь столь значимым делом, чувствовать внутри пустоту и ненужность?

Разумеется, далеко не всегда жизненные обстоятельства позволяют завести дома собаку, кошку или даже черепашку. Значит ли это, что от столь благотворного для души общения придется отказаться? Вовсе нет. В мегаполисах многим зверушкам требуются помощь и забота человека. Любое учреждение, направленное на помощь «брошенкам», всегда нуждается в волонтерах, а животные, находящиеся там, – в добрых людских сердцах!

Конечно же, домашние животные не могут стать смыслом жизни. И все же любовь и забота по отношению к ним способны наполнять значимостью каждый день существования, – причем не только одинокого человека. Из отдельных проживаемых нами дней и состоит целая жизнь.

ВЛАДИМИР ДРУЖИНИН



**Владимир Николаевич Дружинин –
доктор психологических наук, профессор,
выдающийся российский ученый-психолог.**



Марина
ХОЛОДНАЯ,
доктор психол. наук,
профессор,
главный научный
сотрудник Института
психологии РАН

1955–2001

Говорить или писать о Владимире Николаевиче Дружинине мне всегда очень трудно, потому что до сих пор я не могу смириться с его столь ранним и таким несправедливым уходом из жизни: ранним утром 22 июля 2001 года в возрасте 46 лет он утонул во время купания в Черном море в районе Сочи.

Мои непосредственные контакты с В.Н. были ограничены только научными делами и событиями в лаборатории, при этом в моем отношении к этому человеку всегда доминировало чувство изумления. Меня постоянно удивляла его способность говорить, действовать и жить в манере, отличной от поведения большинства известных мне представителей научного сообщества.

Жизнь Владимира Николаевича – это демонстрация удивительного эффекта социального лифта. Дружинин родился 12 августа 1955 года в поселке Дунилово Ярославской области. Мать, Капитолина Николаевна, – учительница математики, директор поселковой школы; отец, Николай Константинович, – инженер-электрик в том же поселке. В 1973 году Дружинин поступил на факультет психологии и биологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Уже в 1979 его взяли на работу в Институт психологии АН СССР. С 1990 года он – заведующий лабораторией психологии способностей Института психологии РАН, в 1991 защищает докторскую диссертацию на тему «Теоретические основы диагностики познавательных способностей», с 1992 по 2000 год – заместитель директора Института психологии РАН, с 1995 года – директор (декан) созданного по его инициативе Института психологии Государственного университета гуманитарных наук при РАН, с 1999 года – ректор Института практической психологии ИМАТОН (Санкт-Петербург), профессор МГУ и МПГУ.

Научное наследие В.Н. отличается поразительной многоплановостью. Проблематика его исследований охватывала множество разных направлений: психология труда, творчества и одаренности, интеллекта, семьи, психология и психодиагностика способностей, когнитивная, экспериментальная, экзистенциальная психология – всего 115 публикаций. Самые известные его работы: «Психология общих способностей» (1995, 1999, 2007), «Экспериментальная психология» (1997, 2000, 2003), «Когнитивные способности: Структура, диагностика, развитие» (2001), «Психология семьи» (1996, 2005, 2011), «Варианты жизни» (2000, 2005, 2010).

Неповторим научный стиль В.Н., в частности, постоянное и органическое

взаимодействие в его творчестве науки и поэзии. Стихи он начал писать в детстве и на протяжении всей жизни периодически возвращался к этому занятию. Когда не приходила научная мысль или внешние условия оказывались неблагоприятными для осуществления научных планов, Владимир Николаевич погружался в мир поэзии. По словам его жены, сам он очень ценил эти специфические состояния, которые у обычного человека называются депрессией, поскольку они были для него источником поэтического вдохновения. Результатом таких порой достаточно длительных периодов были десятки и даже сотни стихов, после чего он с еще большей страстью переключался на научную работу. Дружинин публиковал монографии и одновременно издавал сборники стихов, в том числе «Разговор с эхом» и «Законы отражения». К поэзии он относился трепетно и опять же необычно. Так, в предисловии к одному стихотворному сборнику он писал: «Поэзия – это не деятельность, а образ жизни, требующий личной отваги, а я – не поэт. Хотя очень хотел им быть».

Уникальность склада личности В.Н. проявлялась в многосторонности его одаренности. Уже в детстве он занимался рисованием, музыкой, лепкой. В начальной школе прочитал весь школьный курс учебников, в подростковом возрасте серьезно заинтересовался философией. Во время учебы в университете, благодаря успехам в занятиях, ему было предоставлено редчайшее право свободного посещения лекций и индивидуальный план обучения. В.Н. всегда увлеченно рассказывал о своих успехах в футболе, и это было для него предметом гордости.

У Дружинина был мощный интеллект с особым типом логики и оценочных критериев. С другой стороны, это был человек



эмоциональный, порывистый, с необычайно тонкой социальной чувствительностью и обостренным самолюбием. Этот баланс интеллекта и аффекта был чрезвычайно продуктивен. Ярким примером является книга Владимира Николаевича «Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии», которая была написана летом 2000 года на одном дыхании.

В ходе своих исследований В.Н. сформулировал несколько ключевых идей, которые до сих пор обсуждаются в российском психологическом сообществе:

- Модель интеллектуального диапазона, позволяющую объяснить связь между уровнем психометрического интеллекта и реальными достижениями человека с позиции существования для каждой специфической деятельности своих «нижнего» и «верхнего» порогов интеллекта

- Ситуативный подход в психодиагностике интеллекта и креативности, требующий учета влияния ситуативных и мотивационных факторов

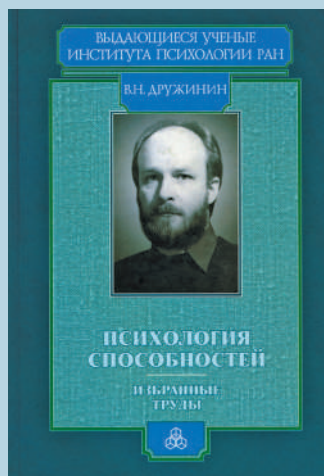
на показатели познавательных способностей при их тестировании

- Понятие когнитивного ресурса, в рамках которого выделялись базовые элементы общего интеллекта

- Представление о природе творческих способностей, которые не сводятся к высоким показателям оригинальности и имеют в своей основе механизм подражания (овладение способами творческого поведения через подражание другому творцу)

- Описание индивидуальных «концепций» собственной жизни в терминах экзистенциальных переживаний человека

Коллеги Дружинина отмечали его высокие профессиональные качества (концентрированность на предмете, умение ставить новые проблемы, энциклопедизм, системность мышления и высочайшую работоспособность). По воспоминаниям Д.В. Ушакова, В.Н. был ярко выражен-



В.Н. Дружинин
ПСИХОЛОГИЯ СПОСОБНОСТЕЙ.
Избранные труды

Институт психологии РАН, 2007

В книге собраны статьи и монографии разных лет жизни В.Н. Дружинина. Ученый предлагает читателям авторский вариант осмысления различных вариантов смысла жизни, их экзистенциального анализа. В сборнике представлена не только теория, но и практические наблюдения по вопросам психологии общих познавательных способностей человека. Книга будет интересна как специалистам, так и широкому кругу людей, интересующихся темой развития интеллектуальных и творческих возможностей.

ным генератором идей, при этом особенность его мышления заключалась в том, что, разработав множество моделей, он не стремился объединить их в единую теорию, более того, было впечатление, что он столь же мало ценит порождаемые им идеи, сколь легко они ему даются.

Еще об одном качестве Владимира Николаевича нельзя не упомянуть. Он был поразительно терпим к альтернативным, по отношению к его собственной, точкам зрения. При этом он не считал нужным скрывать свое отрицательное отношение к научным работам, которые, по его представлению, были выполнены на низком уровне. Некомпетентность других возмущала его, особенно выводила из себя так называемая научная беллетристика, которую он называл «художественным свистом».

Интенсивность дискуссий, которые он вел, и тот фейерверк идей, которые он обрушивал на сотрудников лаборатории и своих аспирантов, были столь же регулярны, сколь и поразительны. Многие его коллеги обращали внимание на удивительную преданность В.Н. науке. Он мог говорить о психологии сколь угодно долго и в любых ситуациях.

Уход из жизни Владимира Николаевича – это не только потеря известного ученого, но и разрыв перспективы в развитии целых отраслей психологической науки. Когда его не стало, возникло чувство пустоты, потому что мы уже никогда не узнаем, какие неожиданные идеи благодаря В.Н. могли бы появиться в разных областях психологии и сколько трудов он бы опубликовал. Но жизнь продолжается. Лаборатория психологии способностей и ментальных ресурсов Института психологии РАН носит имя В.Н. Дружинина. До сих пор Владимир Николаевич является одним из наиболее цитируемых отечественных психологов. Его идеи включены в современные психологические исследования.

Читайте в следующем номере:



Браки закключаются на небесах?



Вырастим из мальчиков мужчин



Взгляд сквозь время



Путешествие в эру милосердия

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№5 [103] 2023

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:

Болдырева Н., Холодная М.,
Михайлов В., Ашихина Л.,
Игонина Е., Хакимов Д.,
Венева Е., Бизина А.,
Атанелова К.

ИЗДАТЕЛЬ

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано:

ООО «Группа компаний МПФ».

Адрес: 121467, г. Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.

gkmpf@bk.ru

+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 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 8 (495) 051

С городского

С мобильного

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
☎ +7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
☎ +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
☎ +7 (499) 261 22 90
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
☎ +7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
☎ +7 (495) 454 40 94
- 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
☎ +7 (499) 477 30 67
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новоокосино», М «Лухмановская»,
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»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
☎ +7 (499) 794 20 09
- 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) 724 26 05
- Участковый отдел «КУНЦЕВО»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
☎ +7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1
☎ +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
☎ +7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
☎ +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
☎ +7 (499) 210 26 29
- Филиал ТИНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
☎ +7 (499) 234 12 20

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

WWW.MSPH.RU