

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 2 * 2023

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Ментальное
здоровье

О, спорт, –
ты мир!

Мозаика
восприятия

Навязчивые
привычки



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

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 Ментальное здоровье

Равновесие

10 Найти свой дзен

Социум

14 О, спорт, ты – мир!

Точка зрения

20 Мозаика восприятия

28 ТЕСТ

Уроки практической психологии

30 Навязчивые привычки

Квадратура семейного круга

36 Дорогие мои старики

Психология в лицах

42 Вадим Ольшанский: прорыв в социальной психологии

46 ВОПРОС-ОТВЕТ

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.

Барабанщикова В.В.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

дизайнер

Комарова О.В.

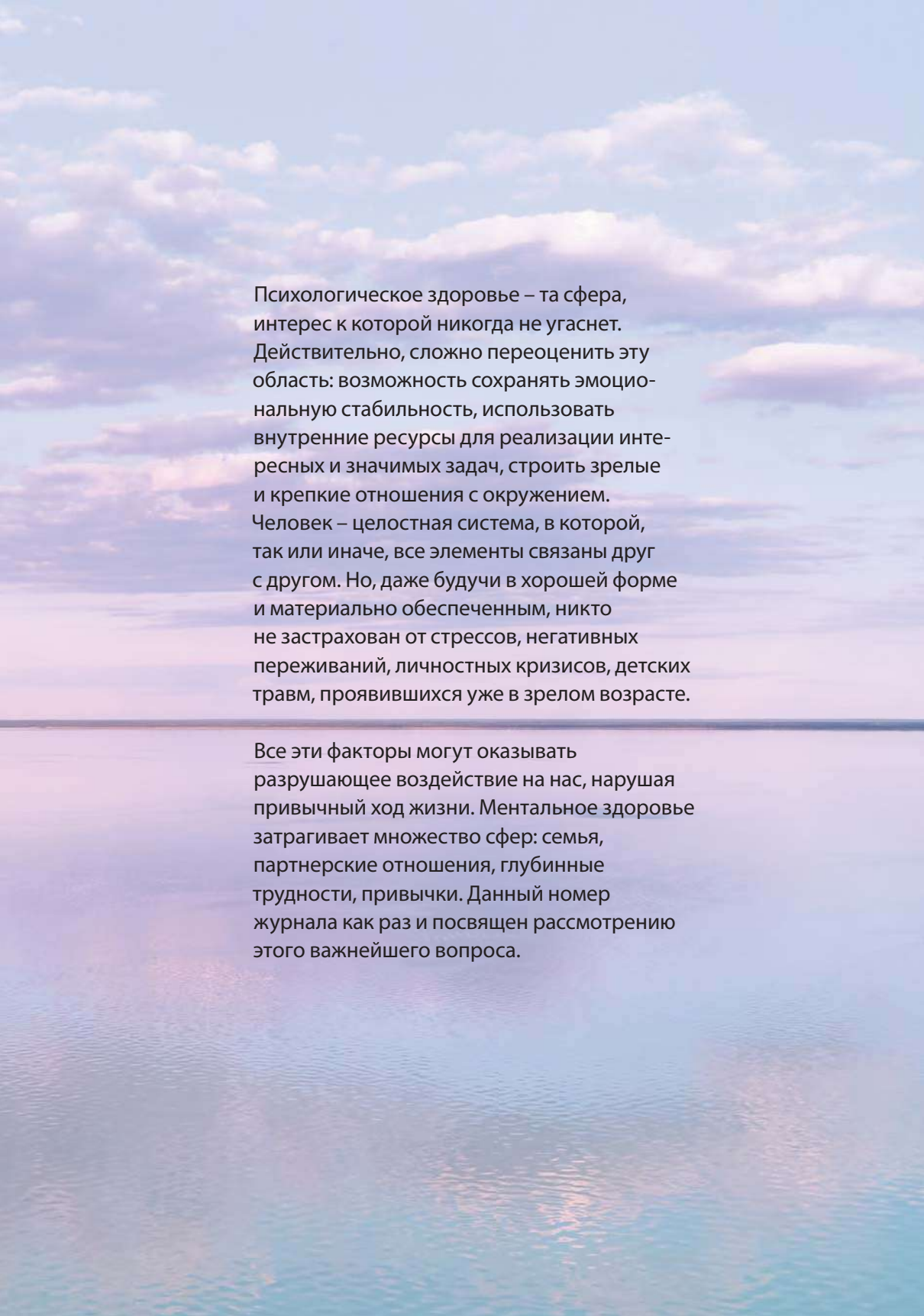
адрес издателя и редакции

109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru





Психологическое здоровье – та сфера, интерес к которой никогда не угаснет. Действительно, сложно переоценить эту область: возможность сохранять эмоциональную стабильность, использовать внутренние ресурсы для реализации интересных и значимых задач, строить зрелые и крепкие отношения с окружением. Человек – целостная система, в которой, так или иначе, все элементы связаны друг с другом. Но, даже будучи в хорошей форме и материально обеспеченным, никто не застрахован от стрессов, негативных переживаний, личностных кризисов, детских травм, проявившихся уже в зрелом возрасте.

Все эти факторы могут оказывать разрушающее воздействие на нас, нарушая привычный ход жизни. Ментальное здоровье затрагивает множество сфер: семья, партнерские отношения, глубинные трудности, привычки. Данный номер журнала как раз и посвящен рассмотрению этого важнейшего вопроса.



МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Анна
БЕРЕСНЕВА,
психолог МСППН

Проблемы психического здоровья не определяют, кто вы. Это то, что вы переживаете. Вы идете под дождем и чувствуете дождь, но вы не дождь.

Мэтт Хейг

За последние десятилетия интерес к психологии в России и мире значительно вырос, тема ментального благополучия и факторов, влияющих на него, становится все более актуальной. Такое пристальное внимание связано с поиском путей поддержания психологического здоровья и способов лечения и профилактики всевозможных психических отклонений, значительно ухудшающих жизнь человека.

Под психологическим здоровьем принято понимать состояние внутреннего благополучия, которое выражается в способности человека эффективно справляться со стрессом, взаимодействовать с другими людьми, принимать решения и, что не менее важно, реализовывать собственный потенциал. При вынесении суждений о психологическом здоровье конкретного человека обращают внимание на три аспекта: социальный (способность строить отношения с другими), эмоциональный (преобладание позитивных эмоций над негативными) и поведенческий (возможность предпри-

Один из основных способов наращивания внутренней устойчивости – работа над разрушающими и ограничивающими установками. Стоит помнить, что это непростой, длительный процесс, в осуществлении которого может потребоваться поддержка специалиста

нимать адекватные ситуации действия). В зависимости от того, насколько успешно мы функционируем и реализуем свои ценности, можно говорить о ментальном здоровье.

На состояние и психологическое благополучие воздействует множество факторов, не всегда поддающихся нашему прямому влиянию: индивидуальные особенности организма, семейная система, окружающие условия. Огромное влияние на нас оказывает социальная среда, которая может как стимулировать к раскрытию потенциала, так и провоцировать негативные мысли и переживания.

В детстве ребенок учится реагировать на себя, окружающие условия и события, впитывая оценку значимых взрослых и, несколько позже, группы сверстников, в которую он стремится влиться. При благоприятном положении дел и поддерживающей среде у него к взрослому возрасту формируется психологическая устойчивость, позволяющая выдерживать и преодолевать различные негативные ситуации без разрушительных последствий для психики.

Но такой позитивный сценарий – не единственно возможный. Нередко в ходе взросления люди сталкиваются с социальным неравенством, несправедливым отношением и буллингом, что при отсутствии поддерживающей системы (прежде всего безусловно принимающих родителей) и длительном пребывании в неблагоприятных условиях может привести к формированию заниженной самооценки, восприятию мира как опасного места, а других людей – как несущих угрозу. В таком случае человек, вырастая, будет находиться в состоянии постоянной защиты или борьбы, постоянно относясь к социуму. Это, в свою очередь, сказывается на физическом и психическом благополучии, ментальной устойчивости в целом.

Однако негативные установки, сформировавшиеся вследствие токсичных условий, – не приговор. Каждый из нас может развивать и укреплять собственную психологическую устойчивость, проводя определенную внутреннюю работу. Да, мы не в силах влиять на некоторые внешние обстоятельства, произошедшие

события и генетику, но у нас остается возможность менять свое отношение к ним.

Психологическая устойчивость напрямую связана с умением приспособиться к изменяющимся обстоятельствам и является краеугольным камнем ментального здоровья. Чем лучше развиты навыки совладания со стрессом и поиска решений, чем стабильнее мы в условиях неопределенности, тем успешнее и быстрее происходит адаптация.

Один из основных способов наращивания внутренней устойчивости – работа над разрушающими и ограничивающими установками. Стоит помнить, что это непростой, длительный процесс, в осуществлении которого может потребоваться поддержка специалиста. Есть ряд практических шагов, которые помогут в значительной мере улучшить эмоциональное состояние и восстановить равновесие.

Забота о физическом здоровье

Полноценный сон, налаженный режим дня, умеренная физическая активность и полезное для здоровья питание – факторы, имеющие положительное влияние на состояние организма в целом и нервной системы в частности.

Какими бы банальными ни казались эти рекомендации, их выполнение – первый шаг, который не стоит пропускать, поскольку в противном случае эффективность прикладываемых усилий резко снижается.

Отказ от токсических веществ

Алкоголь, хотя и вызывает ощущение эйфории при употреблении, оказывает угнетающее действие на нервные клетки и приводит к их отмиранию. Другие токсические вещества также влияют на



нейрохимические процессы, искажая их и приводя к нарушениям психической деятельности. Мозгу нужно время на восстановление работы после полученного ущерба, что сказывается на общем самочувствии и психологическом состоянии.

Поддержка родных и друзей

Наличие близких людей, способных ободрить в трудную минуту, и обращение к ним за помощью – важный ресурс совладания со стрессом, который имеет под собой в том числе биологическую основу, а именно один из гормонов счастья – окситоцин, вырабатывающийся при взаимодействии со значимыми другими.

Получение позитивных эмоций

Важно выделять время на увлечения и занятия, доставляющие удовольствие. Положительные эмоции поддерживают ощущение благополучия и являются составляющей психологического здоровья.

Навыки совладания со стрессом

Существуют различные стратегии поведения в проблемных ситуациях, и важно понимать, какие из них подходят нам больше всего и действительно помогают эффективно справляться со стрессом. Первое, что можно сделать, – оценить возможность предпринять какие-либо действия в данный момент.

Когда такая опора есть, то следует воспользоваться ей, чтобы избежать дискомфорта. Если же возможности нет, важно позаботиться о себе, снимая напряжение с помощью техник релаксации, через творческую активность, физические тренировки, записи в дневнике или разгово-

ры с близкими людьми. Также полезным станет составление плана действий, что поможет освободиться от тяжелых мыслей.

Развитие осознанности

Осознанность позволяет фокусироваться на том, что происходит здесь и сейчас, не уходя в переживания о будущем или прошлом. В развитии этого навыка помогают медитации, телесные практики, дыхательные упражнения и ряд других техник.

Важно делать паузы в течение дня и обращаться к своим переживаниям и состоянию, задавая себе вопросы: «Что я делаю?», «Как себя чувствую?», «Какие эмоции испытываю?», «Что происходит с моим телом? Есть ли в нем напряжение или неприятные ощущения?».

Опора на ценности

Осознание и реализация своих ценностных установок позволяют найти фундамент в жизни и получить ощущение удовлетворения от того, что мы делаем нечто важное (то, в чем мы видим смысл). Для разных людей первостепенными могут быть различные ценности, они – своеобразная карта, которая указывает путь в жизни.

Приведенные способы поддержания ментального здоровья действенны и будут полезны вне зависимости от пола, возраста или профессии, однако каждому подойдет свой набор действий, помогающих сохранять психологическую устойчивость. Важно помнить, что поддержание психологического здоровья требует работы над собой и внимательного отношения к своему состоянию. В его основе – поиск эффективных вариантов самопомощи.

ПРИГЛАШАЕМ НА БЕСПЛАТНЫЙ ВЕБИНАР

ОБРЕТЕНИЕ СЕБЯ



Взрослея, мы познаем себя и свои ценности, проходим множество сложных процессов, испытываем разные чувства, теряем привычное и обретаем что-то новое. Одно дается легко, другое причиняет боль. Наша задача – научиться жить

со всеми этими переживаниями, а также найти баланс между уединением и близостью. На вебинаре психолог расскажет о процессах сепарации, ранних и поздних травмах, преодолении разных потерь.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭТОТ

И ДРУГИЕ ВЕБИНАРЫ МОЖНО НА САЙТЕ: **WWW.MSPH.RU**

НАЙТИ СВОЙ ДЗЕН



Быть в состоянии дзен –
значит быть в гармонии со своими
собственными мыслями.

К нарушению эмоционального
баланса приводят наши негативные
мысли и установки.



Анна
БЕЛИКОВА,
психолог МСППН

Психологическая установка —

это неосознанные мысли и эмоции человека, исходящие из его предыдущего опыта и определяющие его действия в различных жизненных ситуациях. Это некоторая схема, программа для нашего мозга. Именно исходя из собственных глубинных установок, мы составляем суждения и принимаем большинство решений в жизни.

Философ и психолог **Д. Н. Узнадзе** дал такое определение установке: «Неосознаваемая готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении, которая возникает при наличии потребности и ситуации ее удовлетворения, при взаимодействии субъекта со средой»*.

Принципы возникновения этого феномена различаются.

Истоки

Распространенный способ зарождения положительных или отрицательных установок, описанный **И. П. Павловым** (основоположником учения о высшей нервной деятельности), **Э. Торндайком** и **Д. Уотсоном**, получил название метода проб и ошибок.

Сила не в том чтобы управлять
другими, а в том,
чтобы управлять собой.

Лао-цзы

Психологическая установка – это неосознанные мысли и эмоции человека, исходящие из его предыдущего опыта и определяющие его действия в различных ситуациях

Самые первые установки формируются у нас в детстве, когда мы начинаем активно постигать мир. В этот период формируется наше отношение к вещам и событиям. С рождения мы попадаем в окружение родителей, близких, людей, от которых перенимаем ценности, влияющие на наши нравственные качества.

Есть и другой тип установок – они сформированы через собственный опыт.

Многое зависит от индивидуальных, конституциональных и характерологических особенностей человека. Один ребенок, получив негативное подкрепление, уколовшись, например, о шип розы, впоследствии будет избегать контакта с подобным объектом. Но другой, несмотря на полученный негативный опыт, так и не научится его использовать и избегать опасности или прежних переживаний. Кроме того, надо иметь в виду, что наши установки нами не всегда осознаются и мы их придерживаемся совершенно бессознательно.

Установки разделяются на положительные и отрицательные. Оценивать их можно, исходя из того, помогают они в жизни или мешают. Они формируются до 20-23 лет, тогда же заканчивается развитие образного мышления (вид мышления, который представляет собой образова-

ние абстрактных понятий и оперирование ими). С ним связана познавательная деятельность человека (путем умозаключений формируются новые понятия об отношениях и объектах).

«У тебя ничего не получится!», «Из тебя ничего путного не выйдет!». Знакомые фразы? У повзрослевшего ребенка с такими установками может ничего не сложиться в жизни, он даже не будет пытаться. Зачем, ведь значимые взрослые ему дали «напутствие».

Другой пример. Ребенок растет в благополучной семье, его не ругают, не наказывают, но и не интересуются его жизнью, отношениями со сверстниками, не замечают успехи, достижения. В таком случае формируется установка: «Я плохой, никому не нужен». Скорее всего, в одиночестве пройдет жизнь этого человека, потому что в подтверждение правильности данной установки он сам будет отталкивать людей, прерывать или разрушать отношения. Конечно, бессознательно.

«Я могу!» Чувствуете, как звучит?! Это одна из самых важных для развития установок. Это отношение к себе, самоуважение. Человек с подобным убеждением не останавливается при неудачах, доводит

¹ Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки. – Москва, 1949.

начатое дело до конца и может добиться значительных успехов в жизни.

Надо ли бороться с психологическими установками? В широком смысле они способствуют экономии энергии и сил. Это такие убеждения, которые могут повысить качество жизни человека, способствовать формированию адекватной самооценки. Но если человек понимает, что привычные модели его поведения, умозаключения мешают жить, развиваться, строить отношения, выбирать работу, то с ними нужно бороться. Иными словами, менять негативные установки на позитивные или полезные.

Человек может все! Тем более поменять свои убеждения. Для начала стоит выяснить, какие программы поведения мешают жить так, как хочется.

Практикум

Чтобы выделить когнитивные программы, которые вас не устраивают, воспользуемся **техникой «Дневник эмоций»**. Ежедневно, лучше вечером, записывайте, что с вами произошло в течение дня, какие мысли в связи с этим появлялись и какие эмоции при этом возникают. Рекомендую вести «дневник» не менее двух-трех недель. В итоге вы заметите, какие мысли не соответствуют реальному, какие можно назвать автоматически (появляются в ответ на повторяющиеся слова, ситуации) и, самое главное, – на какие из них возникает острая эмоциональная реакция.

Теперь соедините эти мысли с негативными установками, сгруппируйте их. Порой из одного принципа поведения вытекают несколько других. Составьте таблицу отрицательных установок и мыслей, из-за которых они появляются. Проанализируйте, что влияет на возникновение эмоции: мысль/воспоминание или само событие.

Вспомните и напишите, когда вы могли получить и бессознательно зафиксировать в памяти эти убеждения. Вы их слышали от родителей, учителей, сверстников? Или вы много раз действуете так, что это приводит к краху планов? Теперь подумайте: как установки включены в вашу жизнь? Препятствуют или способствуют вашему движению, поиску работы или построению отношений? В каком направлении возникают затруднения?

Запишите негативные установки. Теперь замените их на позитивные. Как вы хотите изменить выявленные деструктивные программы? Какие мысли хотите себе присвоить? Проговаривая вслух, прислушиваясь к своим ощущениям, насколько они подходят вам, соответствуют правдивости и реальности для вас. Исключите частицу «не». Ежедневно повторяйте их несколько раз в день спокойно и сосредоточенно. Верьте в них! Вы формируете и закрепляете новый условный рефлекс, который ведет вас к новой жизни. Те установки, которые станут «неправильными» или потеряют свой смысл, вы можете заменить другими. Например, **«Я ни на что не гожусь, все валится из рук»** – на **«Я могу достигать желаемой цели»**.

Проанализируйте свое окружение. Возможно, кто-то, исходя из добрых побуждений и заботы, поддерживает в вас убежденность в негативных установках. Обратите внимание на свои ощущения, когда вы разговариваете с человеком – радуется он за вас или критикует. Если чувствуете усталость или раздражение после общения, не хочется лишней раз что-то рассказывать, возможно, стоит ограничить контакт с таким человеком.

Путь к изменениям сложен. Но с каждым повторением будет становиться легче. Уже новые установки станут для вас привычными. Вы меняете свой образ мышления, а с ним и свою жизнь.



**О, СПОРТ,
ТЫ – МИР!**



Наталия
ЗЯЗИНА,
психолог МСППН

Спортивная психология изучает психические процессы сквозь призму профессиональной спортивной деятельности. Данное направление является достаточно молодым и не столь известным широкой публике. Однако в России и мире существует множество научных, образовательных и практико-ориентированных организаций, специализирующихся на оказании психологической помощи спортсменам.

Задачи спортивного психолога можно условно разделить на два направления:

- 1** самосовершенствование, личностный и профессиональный рост
- 2** решение проблемных ситуаций, работа с кризисными состояниями

На первый взгляд, построение отношений важно только в командных видах спорта, однако и в индивидуальных видах важно выстраивать эффективное взаимодействие, например между тренером и спортсменом (а в детско-юношеском спорте – в триаде спортсмен-тренер-родитель)

Самосовершенствование в спорте

Пожалуй, у каждого человека, впервые узнавшего о спортивной психологии, возникают ассоциации: «мотивация», «командный дух», «достижения». Действительно, в психологии спорта уделяется много внимания вопросам самосовершенствования.

Мотивация

Повышение мотивации актуально как при стремлении к высоким результатам на соревнованиях, так и при повседневной деятельности спортсменов. В связи с частыми и однообразными занятиями, закрытыми условиями тренировочных сборов, постоянством коллектива спортсмены могут подвергаться эмоциональному выгоранию, которое проявляется в снижении интереса к спорту в целом, повышенной утомляемости, уменьшении работоспособности, конфликтам внутри спортивного сообщества. Задача специа-

листа – сохранить и повысить мотивацию к выполнению повседневной рутинной деятельности – является порой более сложной, чем задача повысить мотивацию к достижениям для определенного соревнования.

Саморегуляция

В отечественной спортивной психологии существует понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС), подробно описанное **А. В. Алексеевым***. Оно характеризуется максимальным раскрытием своего потенциала: способностью достигать высших результатов, действовать наиболее эффективно. Может показаться, что данное состояние неумовимо, возникает спонтанно или же, наоборот, спортсмен априори достигает его к любым соревнованиям.

Однако, как и физическая подготовка, оно требует длительных и упорных тренировок. ОБС позволяет спортсмену концентрироваться на ситуации выступле-

* Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

ния – входить в состояние «потока», быть стойким перед отвлекающими факторами и стрессорами, быстро адаптироваться к изменениям в процессе соревнований.

Помимо достижения ОБС спортсмену важно уметь переключаться с работы на отдых, противостоять стрессам. Обладание навыками саморегуляции – неотъемлемое свойство профессионала.

Формирование командного духа

Трудно определить, что является более сложной задачей для спортивного психолога: формирование межличностного взаимодействия в новом спортивном коллективе или разрешение разногласий в обществе уже сложившемся.

В любом случае первоначально необходимо выявить личные особенности каждого участника спортивного процесса, провести диагностику текущих схем взаимодействия и лишь затем выстраивать наиболее эффективные стратегии внутрикомандного взаимодействия,

разрешать конфликты. На первый взгляд, построение отношений важно только в командных видах спорта (волейбол, хоккей и др.), однако и в индивидуальных видах важно выстраивать эффективное взаимодействие, например между тренером и спортсменом (а в детско-юношеском спорте – в триаде спортсмен-тренер-родитель).

Проблемные ситуации и кризисные состояния в жизни спортсмена

Проблемные ситуации могут возникать как в профессиональной сфере, так и в личной жизни спортсмена, что также отражается на эффективности его работы. Мы рассмотрим наиболее распространенные запросы, с которыми спортсмены обращаются за психологической помощью.

Конфликты в профессиональной деятельности могут возникать внутри коллектива: между самими спортсменами и тренерами, спортсменами и представи-



Профессиональный век спортсмена, детства отдававшего себя тренировкам, недолог, и тогда, когда большинство людей находятся в расцвете сил и только начинают карьерный рост, спортсмены достигают наибольших высот

с

телями руководства спортивной организации. Ссоры могут приводить к снижению результатов, особенно в командных и парных видах спорта: баскетбол, гандбол и т. д.; фигурное катание (парное) и др. В разрешении конфликтов эффективны как индивидуальные, так и групповые формы работы. Их задачами являются снижение эмоционального напряжения и выработка эффективных способов взаимодействия, ведь все лица, задействованные в спортивной деятельности, стремятся к одной цели – победам.

Травмы. Организм спортсмена является основным «инструментом» достижения результата. Поэтому получение травмы ставит карьеру человека на паузу, а иногда является финальной точкой в его профессиональной деятельности. От личных качеств, опыта спортсмена, отношения и поведения окружающих лиц (команда, тренерский состав, родственники) во многом зависит процесс восстановления.

Нарушения пищевого поведения актуальны для эстетических видов спорта (художественная гимнастика, фигурное катание), боевых искусств, где присутствуют весовые категории, а также направлений, связанных с выносливостью (легкая атлетика, триатлон). В данных видах спорта определенные параметры тела необхо-

димы для достижения результативности. К сожалению, многие спортсмены истязают себя, прибегая к опасным способам снижения веса: голоданиям, самостоятельному использованию медицинских препаратов, дополнительным нагрузкам при так насыщенном графике тренировок. Контроль над физической формой обязательно должен проводиться под наблюдением врача-диетолога.



Завершение спортивной карьеры переживается как жизненный кризис. Многократный олимпийский чемпион по плаванию Майкл Фелпс открыто заявлял в интервью, что после завершения карьеры впал в клиническую депрессию. Основная трудность заключается в том, что профессиональный век спортсмена, с детства отдававшего себя тренировкам, недолог, и тогда, когда большинство людей находятся в расцвете сил и только начинают карьерный рост, спортсмены достигают наибольших высот в профессиональной жизни. Очень важно заранее формировать стратегии жизненного, профессионального развития, совмещать спортивную и иные виды деятельности (например, учебу).

Проблемные ситуации вне спорта

Профессиональным спортсменам не чужды проблемы «обычных людей». Например, спортсмену нужно сконцентрироваться на важных соревнованиях, а в

этот период он переживает развод, конфликт с родственниками или, наоборот, позитивное событие – рождение ребенка.

Жесткие условия тренировок, профессиональной деятельности, плотный структурированный график, нахождение вне дома, например на соревнованиях, – все эти условия не позволяют человеку полностью сосредоточиться на решении возникшей проблемы, но и в то же время отвлекают его от основной работы. В такой ситуации психолог должен обладать «универсальностью» – не только уметь решать спортивные задачи в рамках своей профессии, но и знать, как поддержать спортсмена в любой проблемной ситуации.

В случае, если спортсмен обращается к психологу, который не имеет спортивной специализации, специалисту необходимо обязательно учитывать особенности профессиональной деятельности клиента и делать акцент на индивидуальный подход к работе.



МОЗАИКА ВОСПРИЯТИЯ



Любая эпоха имеет свою специфику, и век информации не исключение. Огромные потоки данных, к которым можно подключиться, достав смартфон из кармана прямо на улице, – обычное дело для современного человека, особенно молодежи. Обилие образов, идей, картинок и смыслов накладывает отпечаток на всю внутреннюю жизнь, способ взаимодействия с миром, вырабатывает специфический взгляд. Речь пойдет о таком феномене, как клиповое мышление, и различных его сторонах.



Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

Суть явления

Невозможно выделить отдельный термин «клиповое мышление». Это понятие, зародившееся в контексте актуальной цивилизации, в которой информация – основной ресурс. Появление огромного количества источников всевозможных сведений, образов, идей меняет способ этим содержанием пользоваться и манипулировать. Яркое проявление очень высокого темпа жизни обитателя мегаполиса – хронический цейтнот. А сделать и узнать часто нужно много.

Правильнее будет говорить не о каком-то специфическом типе мышления, а об особенностях восприятия. Когда нужно успеть переделать сто дел на работе, снять напряжение, накопившееся за день, просто отвлечься и пообщаться с друзьями и близкими, сложно представить, чтобы все это было реализовано степенно, основательно, целно – банально нет такого количества свободного времени. И мы привыкаем урвать что-то здесь, посмотреть там, послушать тут.

Никогда не рано спросить себя:
делом я занимаюсь
или пустяками.

А.П. Чехов

Невозможно выделить отдельный термин «клиповое мышление». Это понятие, зародившееся в контексте актуальной цивилизации, в которой информация – основной ресурс. Появление огромного количества источников всевозможных сведений, образов, идей меняет способ этим содержанием пользоваться и манипулировать

Неудивительно, что и само окружение дает нам тот «рацион», которым подкармливается такая внутренняя фрагментарность. Сериалы, статьи в интернете, короткие видео в социальных сетях – все это имеет удобный формат фастфуда, который и жевать-то особо не нужно.

Плюсы и минусы

Клиповость принято ругать и называть причиной многих бед молодого поколения; тех, кто, что называется, родился со смартфоном в руках. Действительно, это явление имеет свои негативные стороны, которые не могут не отражаться на жизни. Например, следующие:

- ▮ Сложности с усвоением большого объема информации, связанной общей темой или смыслом. Привыкнув к коротким роликам и кускам текста, становится чрезвычайно сложно удерживать одну глубокую канву повествования. Наиболее ярко это сказывается во время обучения, особен-

но фундаментальным дисциплинам, где нужно усваивать длинные цепочки логически последовательных рассуждений

- ▮ Проблемы с концентрацией внимания, приводящие к тому, что все воспринимается поверхностно, без углубления в суть, вследствие чего страдает способность к анализу как инструменту познания
- ▮ Перегрузка всевозможными сведениями, часто совершенно разрозненными. С одной стороны, это по-своему расширяет кругозор, но также и превращается в громоздкий калейдоскоп, мешающий сосредоточиться на действительно важных областях
- ▮ Еще одна сторона вопроса – эмоциональная. Красивый образ, запоминающийся слоган, модная тема – они проникают в нас как вспышки, не дающие времени обдумать все как следу-

ет, критически окинуть взглядом себя и окружение. Так нами манипулируют, навязывают различные вкусы и мнения, побуждают к импульсивным действиям (например, покупкам).

Здесь сразу нужно отметить крайне значимое для понимания этого явления обстоятельство: пресловутое «клиповое мышление» не является признаком деградации современного человека. Нет. Это, по сути, адаптация его к реалиям техногенного мира, в котором нужно успевать много и сразу. Отсюда вытекают и положительные стороны феномена:

1 Основное, конечно, – это многозадачность. Сейчас в различных областях нужно успеть и ответить на звонок, и договориться о встрече, попутно разыскивая в интернете, как заменить картридж в принтере, и т. д. Да и самих источников информации не один и не два. Качество, скорее всего, пострадает (ведь невозможно хорошо и быстро делать все), но иногда реакция и время ответа более существенны.

2 Нередко, особенно после рабочего дня или в конце трудовой недели, хочется просто полистать ленту с картинками или посмотреть сериал. С одной стороны, так мы подпитываем клиповый подход, но с другой, получаем разрядку через смену впечатлений и образов. А снять стресс и расслабиться никогда не бывает лишним.

Рекомендации

Стоит сказать, что данный феномен все-таки рассматривается, скорее, в негативном ключе, и на то есть основания. Обладая фундаментальной базой знаний, имея навыки анализа и работы с материалом, понимая контекст и связи разных частей и сторон явлений, всегда можно переключиться на поверхностный уровень в форс-мажорных обстоятельствах или при наличии большого количества задач.

Но обратно – от фрагментарности к основательности – перейти крайне проблематично. Поэтому есть смысл противостоять негативному влиянию такой привычки. Как это сделать? Вот несколько путей.



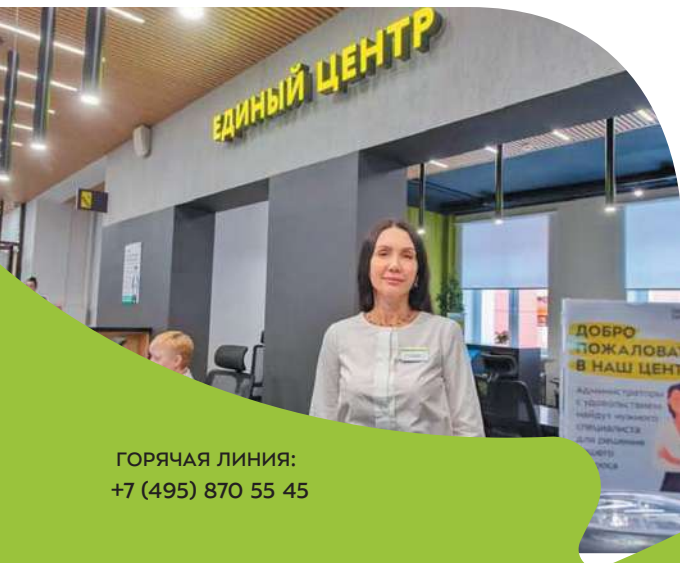
ПРОЕКТЫ **МОСКОВСКИХ** **ПСИХОЛОГОВ**



В Москве в конце февраля открылся новый центр помощи и поддержки участникам СВО, их родным и близким. Центр принимает обращения не только мобилизованных и их близких, но и добровольцев, контрактников, специалистов гражданских специальностей и волонтеров, оказывающих помощь в зоне СВО.

Большое внимание в Центре уделяется оказанию психологической помощи как взрослым, так и детям. Кроме этого, люди приходят за юридическими консультациями, получением услуг городских сервисов. Активно интересуются прохождением программ профессиональной переподготовки, просят помочь в поиске работы.

Единый центр поддержки участников СВО и их семей продолжает свою работу. Он обработал **3,5** тысячи обращений за первые недели после открытия



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
+7 (495) 870 55 45



“

МСППН 20 ЛЕТ ОКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ МОСКВИЧАМ И, РАЗУМЕЕТСЯ, УЧАСТВУЕТ И В ЭТОМ ПРОЕКТЕ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТО МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ СВОИ ЗНАНИЯ, ОПЫТ, МАСТЕРСТВО И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ СЕМЬЯМ УЧАСТНИКОВ СВО. МЫ ПРОВОДИМ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, КАК ИНДИВИДУАЛЬНОЙ, ТАК И ГРУППОВОЙ.



И.В. Постников, заместитель директора Московской службы психологической помощи населению





Чтение

Самый простой и эффективный прием. Следя за сюжетом романа или же постигая сложные конструкции научной теории, мы учимся держать в голове не просто много информации, а сведения, связанные между собой единой линией. Помимо этого, художественная литература тренирует воображение, заставляет строить образы для описания происходящего на страницах. Проводя за книгой все больше времени, мы учимся выдержке, а также обогащаем словарный запас. Словом, одни плюсы.

Общение

Важно взаимодействовать с другими людьми, но не всякий формат коммуникации подойдет для саморазвития. Быстрая переписка в мессенджерах или социальных сетях в виде отрывочных сообщений навряд ли хороша для такой цели. А вот долгая беседа с обсуждением интересной для всех темы, особенно когда есть возможность высказаться и выслушать других, помогает не только лучше понять друзей или родственников, но и серьезно подходить к разговору, его содержанию.

Развитие

Целенаправленное и системное погружение в какую-либо область всегда способствует основательности. Искус-

ство, кино, музыка, компьютерные игры, вышивка – в общем, что угодно станет пищей для ума. Это и новые интересы, которые могут перерасти в хобби или даже более серьезное занятие, и оттачивание собственных навыков работы с содержанием.

Анализ

Любое занятие может стать питательной средой для того, чтобы снизить влияние клипового мышления. Прочитали книгу? Законспектируйте то, что усвоили. Понравился фильм? Разберите мотивацию персонажей, их действия, подумайте над сюжетом и его правдоподобностью. Неважно, насколько точно вы уловили то, что хотел сказать автор. Главное – заставить работать мозг, сдвинуть его с перспективы быстрой смены образов на более трудную, но основательную работу над сутью.

Мозаичность восприятия касается, в конечном счете, не только рабочих задач или времени, проведенного в сети. Это и общий взгляд на мир, за которым упускается множество значимых и интересных вещей, скрытых от прямого взгляда. Но, с другой стороны, не надо забывать, что мы – продукты своего времени. В наших интересах использовать все возможности психики для адаптации, совершенствования, раскрытия потенциала и новых свершений. Главное – найти золотую середину.

КИНОФИЛЬМ

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ



Режиссер

АНТОН

МЕГЕРДИЧЕВ

Есть победы, меняющие ход истории. Победы духа, победы страны. Таким триумфом стали легендарные «три секунды» – выигрыш сборной СССР по баскетболу на мюнхенской Олимпиаде 1972 года. Впервые за 36 лет была повержена «непобедимая» команда США.

Никто помыслить не мог, что это возможно – обыграть американцев на Олимпийских играх! Когда проигрыш означал поражение страны, когда нужно было бороться в раскаленной обстановке из-за произошедшего теракта, тренер сборной СССР был готов на все, лишь бы помочь своим подопечным разбить американский миф о непотопляемой команде.

ГОД СОЗДАНИЯ: 2017
СТРАНА: РОССИЯ

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Владимир Машков, Андрей Смоляков, Иван Колесников,
Кирилл Зайцев, Джон Сэвэдж, Марат Башаров, Александра
Ревенко, Виктория Толстоганова, Сергей Гармаш



ТЕСТ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Бывает, мы не только чувствуем физическую и умственную усталость, но и ощущаем потерю эмоциональной вовлеченности в дела, испытываем желание максимально отстраниться от всего происходящего. Когда подобное состояние не покидает

нас длительное время, то, возможно, наступило эмоциональное выгорание. Как вы себя чувствуете и ощущаете? Результаты теста помогут ответить на этот, казалось бы, простой, а на самом деле очень сложный вопрос.

ДАЙТЕ МАКСИМАЛЬНО ПРАВДИВЫЕ ОТВЕТЫ, И РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ДОСТОВЕРЕН

1/ Я доволен своими жизненными успехами (достижениями)

да – 0 баллов

не совсем – 1 балл

нет – 2 балла

2/ Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и приступаю к делам

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

3/ Результаты моего труда не стоят тех усилий, которые я прикладываю

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

4/ Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным

да – 0 баллов

не совсем – 1 балл

нет – 2 балла

5/ В последнее время я стал равнодушным по отношению к окружающим

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

6/ К концу дня я чувствую себя как выжатый лимон

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

7/ У меня много планов, и я верю в их осуществление

да – 0 баллов

не совсем – 1 балл

нет – 2 балла

8/ Мне постоянно хочется уединиться и отдохнуть от всего

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

9/ Я могу еще многое сделать в своей жизни

да – 0 баллов

не совсем – 1 балл

нет – 2 балла

10/ Я чувствую потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше

да – 2 балла

не совсем – 1 балл

нет – 0 баллов

НАВЯЗЧИВЫЕ

ПРИВЫЧКИ





Светлана
ФЕОКТИСТОВА,
психолог МСППН

В современном мире человеку бывает очень сложно найти островок спокойствия в бушующем океане событий, вызывающих тревогу и стресс. Ответом организма закономерно является попытка привести в этот хаос немного упорядоченности.

Что такое навязчивые привычки

В словаре практического психолога **С. Ю. Головина** под навязчивостью понимают характеристику психических процессов, означающих их неподконтрольность сознанию. Под привычкой – действие, принимающее ритуализированный характер.

Таким образом, навязчивые привычки – это повторяемые ненужные действия или движения, не имеющие под собой особого практического смысла.

Паттерн – это поведенческая реакция на определенные жизненные события

Основные проявления

Навязчивые привычки можно условно разделить на причиняющие и не причиняющие ущерб целостности тела.

Покачивание ногой, наматывание волос на палец, щелканье ручкой, постукивание карандашом – чаще данные действия приводят в раздражение окружающих, чем самого исполняющего.

1 Сосание пальца, теревание мочек ушей, частое моргание. В зависимости от силы проявления может уже как доставлять неудобства самому человеку, так и быть социально неприемлемым.

2 Обкусывание губ, кусание ногтей, ковыряние в носу, покусывание щек. В этом случае возможны нанесения сильного вреда целостности тела, наличие болевых ощущений.

Истоки

Когда речь заходит о причинах, мы всегда отвечаем на вопрос не только «почему?», но и «зачем?». Есть понятие «вторичная выгода» – некая польза, которую мы получим из неприятной, негативной или бесполезной, казальсь бы, ситуации, действия (привычки). Если первичная выгода осознается и мы понимаем, зачем делаем или будем делать что-то, то с вторичными выгодами приходится работать больше в поисках истинных причин поведения.

Причины навязчивых привычек можно разделить на следующие категории:

• скука

• работа над сложными проблемами, задачами

• неспособность конструктивно выражать эмоции или запрет на их выражение, привитый на любом этапе становления личности

• неумение найти выход из ситуации, застой, стагнация

• тревога, страх

• чувство вины, обиды

Причина также может скрываться и в детстве, когда была ситуация или состояние, в котором наше действие привело к успокоению либо избеганию. Сам факт, что мы нашли некое решение, скорее неконструктивное, но все же приведшее нас к выгодному результату, закрепил это действие. Теперь оно может срабатывать в нескольких случаях. В первом ситуация повторяется, и мы реагируем уже сформировавшейся привычкой. Во втором ситуация не повторяется, так как ее давно нет, но привычка осталась; это можно назвать своеобразным пережитком нашего поведения.

Влияние на качество жизни

Кусание ногтей – повторяющееся поведение, ориентированное на тело, которое может повлиять на физическое и психическое здоровье. Это может повредить не только ногти, но и пальцы, десны и зубы. Грызение ногтей также способно привести к нежелательным психологическим последствиям: неуверенность в себе, недовольство внешним видом и, как следствие, избегание контактов. Повторяющееся сильное прикусывание щеки может привести к изъязвлению слизистой оболочки.

А группа привычек, которая «безобидна» для целостности нашего организма, например щелканье ручки, подергивание ногой, может вызывать конфликтные ситуации с окружающими. Конечно, мы все живем в социуме, так или иначе у нас есть свои потребности, желания и проявления, и «под всех не подстроишься», но есть некая форма дискомфорта, которую здоро-

вая личность может выдерживать. Ключевое – то, что наши негативные привычки мы воспроизводим неосознанно, приобретая статус «без вины виноватых».

Методы избавления

Первое, с чего нужно начать, – честно ответить себе: мешает ли мне данная навязчивая привычка? Есть ли у меня трудности в социуме из-за нее? Ответ на этот вопрос очень важен, так как без мотивации и осознания нельзя двигаться вперед.

Главное – не наказывать себя и не ругать других (если речь о паре родитель-ребенок), в любом деле важны системность и последовательность. Разумеется, бывают откаты назад. Тогда принимаем это как один из этапов нашего пути и продолжаем двигаться к намеченной цели.

Выработка необходимых поведенческих паттернов идет не через наказание, а наоборот, через поощрение.



Прежде чем приступать к работе над собой, необходимо выявить мотивацию, выгоду, сосредоточиться на выработке полезных привычек, а затем уже приступать к поиску причины появления привычки

Следующий шаг заключается в попытке ответить на вопрос: зачем мне эта привычка? Что я получаю, имея ее, и что получу, если откажусь от нее? Речь идет не о том, чтобы силой мысли избавиться от навязчивого состояния. Нам просто нужно быть честными с собой и четко понимать, что мы хотим.

мышечной релаксации, брюшного дыхания, управляемой визуализации. Однако у некоторых людей такие упражнения могут вызывать повышение тревоги, так как приходит успокоение и одновременно кажущееся подавление эмоций. В таком случае можно сократить время занятий, постепенно увеличивая его в зависимо-

ВЫГОДЫ ОТ ПРИВЫЧКИ

1

2

Можете составить небольшую таблицу, состоящую из двух колонок. В первую запишите выгоды от привычки, например, сюда может входить «я успокаиваюсь», «хорошее занятие для меня», «помогает от скуки» и т. д. Во вторую – негативные последствия от привычки («портятся ногти», «привлекаю к себе много негативного внимания» и т. д.).

Существует ряд упражнений, позволяющих активизировать внутренние ресурсы человека и направить их на создание положительных привычек.

Действия, которые помогают расслабиться, можно разделить на две категории: релаксация и физическая нагрузка. В первом случае снятие напряжения происходит с помощью прогрессивной

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИВЫЧКИ

1

2

сти от результатов. Физическая нагрузка также помогает снизить ощущение тревоги. Речь идет не о профессиональном спорте. Конечно, можно заняться ходьбой, бегом, танцами. Важно не сидеть без движения больше 45 минут. Обязательно вставайте и разминайтесь. Напряжение в теле может создавать ощущение тревоги и беспокойства.

Прежде чем приступать к работе над собой, необходимо выявить мотивацию, выгоду, сосредоточиться на выработке полезных привычек, а затем уже приступать к поиску причины появления привычки. Конечно же, заручившись поддержкой специалиста-психолога или психотерапевта, который будет с вами на протяжении всего пути.



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

ЛУЧШИЙ ПСИХОЛОГ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ПО ИТОГАМ ОТБОРОЧНОГО ЭТАПА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КОНКУРСА «МОСКОВСКИЕ МАСТЕРА» 2023


Этот год – юбилейный для Московской службы психологической помощи населению, Службе исполняется 20 лет, и мне было почетно участвовать в конкурсе «Московские мастера». Наш филиал «Зеленоград» находится далеко от Москвы, о нем мало знают, но в нем работают прекрасные, талантливые люди, и я хотела, чтобы о моих коллегах узнали как можно больше. В этом году круглая дата и у меня: 30 лет профессиональной деятельности, поэтому своим участием я решила подвести некоторые промежуточные

итоги и посмотреть в будущее. Конечно, я давно не участвовала в конкурсах, поэтому для меня стал очень интересен сам процесс подготовки. Это креативный процесс, но совсем иной, нежели творческое начало в психологическом консультировании или работе с группами. На этом конкурсе я увидела много грамотных, успешных коллег. Чем больше у нас людей помогающих профессий высокой степени квалификации, тем проще и легче будет нам справляться с теми трудностями, которые мы встречаем в своей жизни, —



поделилась **Валентина Соколова**, занявшая первое место отборочного этапа конкурса профессионального мастерства «Московские мастера» по профессии «Психолог».





ДОРОГИЕ МОИ СТАРИКИ

Стремительность времени сейчас так высока, что многие из нас не всегда успевают привыкать к происходящим переменам в мире. Людям же старшего поколения справиться с нововведениями еще более проблематично. И в этом есть удивительное несовпадение: с одной стороны, пожилым сложнее освоить современную технику и электронные приложения, но в тоже время, они гораздо спокойнее относятся к той неопределенности, которая пронизывает всю нашу жизнь.



Светлана
СТАРОВА,
психолог МСППН

Возрастные особенности старшего поколения

Чем взрослее человек, тем больше в его жизни было потерь и болезненных ощущений. Часто пожилому родственнику нелегко бывает выстраивать взаимодействие и общение с окружающими. В определенном возрасте могут утрачиваться интересы, портиться социальные отношения. В связи с этим у него может начать формироваться негативное мышление, враждебность. На фоне замкнутости человек все сильнее погружается во внутренние переживания, он полностью сфокусирован на себе, внешние события теряют значение. Первостепенным становятся только его мотивы и желания, резко снижается способность к эмпатии. В то же время, эгоцентризм сопровождается

Кто сохраняет способность видеть
прекрасное, тот не стареет

Франц Кафка

Пожилые люди, постоянно прибегающие к негативному мышлению, имеют повышенный риск развития болезни Альцгеймера и деменции

глубокими переживаниями своей «ненужности». Пожилые люди, постоянно прибегающие к негативному мышлению, имеют повышенный риск развития болезни Альцгеймера и деменции.

Человеку старшего возраста важно оставаться активным, чувствовать себя полезным. Ключевую роль играет близкое окружение. Чтобы избежать негативных проявлений мышления, необходимо отдавать ответственность за жизнь самим пожилым родственникам, а где это становится опасно, – устанавливать новые правила, но спокойно и доброжелательно. Стоит находить и предлагать то, что поддерживает ценностные ориентиры близких: общественную работу, творчество, уход за подрастающим поколением. Кто-то сажает деревья, вяжет пинетки и шапочки для детей, помогает животным.

Использование опыта

Старший гражданин. Чувствуете, как звучит? Не пожилой, не престарелый, а старший. По возрасту, опыту, накопленным знаниям и мудрости. По наработанной сети социальных и профессиональных контактов. Старший в семейной системе. Когда-то он пришел в этот мир и был младшим или младшей. С огромным энтузиазмом и радостью осваивал действительность. И у него тоже были дедуш-

ки и бабушки, мама и папа, и он интуитивно усваивал, как относиться к старшим. Этот опыт мог оказаться как позитивным, так и негативным, но именно он используется в жизни и передается потомкам.

Вспоминая о несбывшихся мечтах, старшее поколение часто перестает строить планы на будущее. Очень важно в эти



моменты направлять внимание пожилого человека на позитивные события его жизни, подчеркивая, что жизнь не прошла зря, еще есть время творчески переосмыслить накопленный опыт, заняться тем, на что раньше не хватало времени.

Проявление внимания

Прибранная постель и поданный завтрак, прочитанная вслух книга, обсуждение важных тем или выслушивание историй, произошедших много лет назад... Это про внимание, про включение старшего члена семьи в круг общения, учет его мнения.

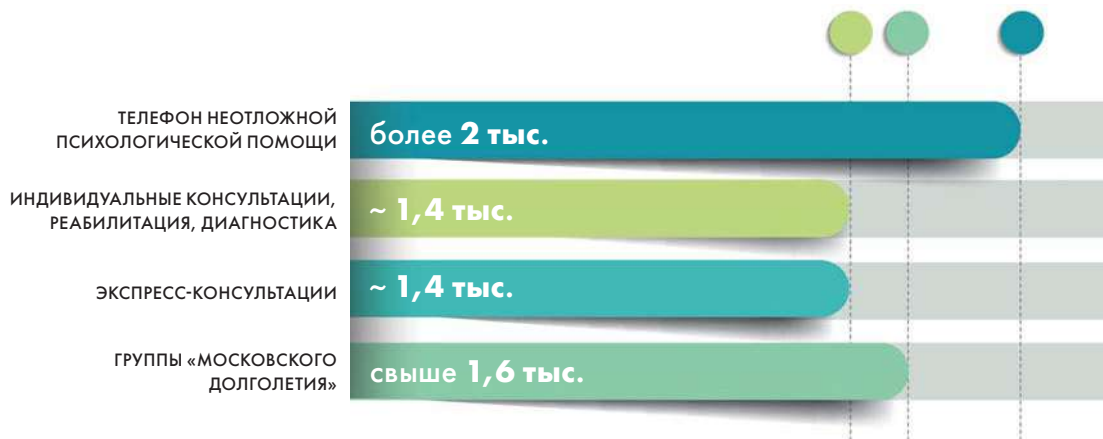
С одной стороны пожилого человека стараются оградить от рутинных дел. Однако, это ставит его в рентную позицию и часто является заботой ухаживающего о себе, экономии своей энергии, напри-

мер, это ограждает от повторной уборки или перемыывания посуды. С другой стороны, бабушек/дедушек близкие могут нагрузить такими делами, с которыми те не справятся, так как будут тяжелы для их возраста. Говоря «да», пожилой человек формально соглашается и не меняет свою точку зрения, дабы уклониться от спора, который может быть энергетически выматывающим для него.

Нежелательно навязывание старшим родственникам чуждого им образа жизни. Например, использование смартфона для нас является удобным способом иметь компьютер на ладонке, но для пожилого человека привычнее кнопочный телефон, хоть и с ограниченным набором функций. Принуждение к новому предполагает обесценивание его опыта, накопленного в течение жизни, именно поэтому может возникать протест.



КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА, ОБРАТИВШИХСЯ В МОСКОВСКУЮ СЛУЖБУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЗА I КВАРТАЛ 2023 ГОДА



Преклонный возраст – это логическое продолжение жизни. Интересно, что пожилые женщины чаще, чем мужчины, посещают религиозные места, ищут поддержку у высших сил. Женщинам легче примириться с тем, что дети выросли и живут отдельно, они проще заводят новые знакомства и поддерживают дружеские отношения, в отличие от пожилых мужчин.

Собственное одиночество старшими воспринимается как способ сохранения своего пространства, и становится удручающе тягостным от увеличения разрыва с окружающими.

Как-то в одной из столичных клиник я наблюдала за двумя семьями с пожилыми женщинами примерно одного возраста. Каждую из них сопровождали дочери, с одной была внучка-подросток. Три поколения одной семьи без-

заботно щебетали, подбадривая и подтрунивая друг над другом, смотреть на эти отношения было приятно и тепло. Бабушка же, которую привела недовольная дочь, явно чувствовала себя отягощающей родным жизнь. Надо ли говорить, что их общение сопровождалось недовольством и болью, отзывавшейся в окружающих. Одно время, одно поколение, но какое разное эмоциональное наследство передано родным. Дорожим ли мы мигом, соединяющим нас с близкими, если никто не знает, как долго этот миг будет длиться?

Домашний уход за пожилыми людьми

Никто не сможет позаботиться о старших родственниках лучше, чем любящие близкие. Если вы считаете, что родным будет хорошо дома под вашим

присмотром, нужно знать несколько важных моментов. Вам могут потребоваться медицинские навыки, ведь уход за пожилыми людьми – трудное и ответственное дело, для которого необходимы терпение и тактичность. Кроме того – знание психологии, гериатрии и, разумеется, время.

Ухаживающие за пожилыми людьми, безусловно, должны быть внимательны к самим себе, чтобы избежать физической усталости и эмоционального выгорания.

Психологические рекомендации

- **Обеспечьте себя группой поддержки** (друзья, соседи, родные и близкие). Те, кто может взять на себя, хотя бы временно, какой-нибудь аспект ухода – прогулки, приготовление еды, поход в реабилитационный центр

- **Планируйте текущие задачи**, тогда вам будет проще делегировать их своим помощникам

- **Не бойтесь обращаться за помощью**, (запишите телефон психолога, к кому вы можете обратиться за поддержкой)

- **Поддерживайте физическую форму** (прогулки, спортзал, регулярная утренняя зарядка – это хороший способ сохранения здоровья собственного тела)

- **Используйте способы уменьшения стресса** (медитация, релаксация)



Лора Уэймен
ПОВОРОМ О ДЕМЕНЦИИ.
 Помощь ухаживающим за людьми с потерей памяти, болезнью Альцгеймера и другими видами деменции

Олимп-Бизнес, 2018

Лора Уэймен разработала метод общения с человеком, страдающим деменцией. Каждая глава этой книги посвящена конкретному герою и его жизненным обстоятельствам. Представив кейс, автор разбирает, чему он учит, как оценивать проблему, с которой столкнулся человек и его семья. И постоянно подчеркивает: не забывайте о себе. Залог эффективной помощи близкому – ваше собственное физическое и психическое здоровье.

Книга рекомендована к прочтению специалистами Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ВАДИМ

ОЛЬШАНСКИЙ



**ПРОРЫВ
В СОЦИАЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

**Вадим Борисович Ольшанский –
специалист в области социологии
и психологии личности, социологии образования,
философ, кандидат философских наук.**



Валерий
ЗАЦЕПИН,
ведущий психолог
МСППН,
кандидат
психологических наук

1927 – 2001

Значимый вклад в науку

Первым выдающимся шагом в профессии было необычное для советского времени исследование на заводе имени Владимира Ильича. Молодой человек стал рабочим и одновременно замаскированным исследователем. В социологии это называется сбором первичных данных путем непосредственного («включенного») наблюдения. Этот уникальный научный эксперимент, выполненный в наших, отечественных условиях, по сей день входит в списки обязательной литературы для студентов-социологов.

Еще один значительный вклад, сыгравший важную роль в развитии социологии, – перевод работы Тамотсу Шибутани, первого зарубежного учебника по социальной психологии.

Вадим Борисович оказал большое влияние в рамках исследования социальной идентификации советских граждан, то есть изучения важнейшей жизненной проблемы: кого можно считать «своими» и кто является представителем «чуждой» или не своей группы, сообщества и т. п. Именно теперь, когда люди пытаются заново «найти себя» в изменившемся мире, «пионерская» работа Ольшанского стала бесценным научным свидетельством тех радикальных сдвигов, что происходят в общественном самоопределении российских граждан.

Он также участвовал в написании книги «Социология в России». Этот труд – первый в истории досоветской, советской и постсоветской литературы по социологии личности.

Трудное детство

Отец Ольшанского, Борис Федорович, женился в 1926 году на Зое Евгеньевне Соловьенок (матери Вадима). Прожили недолго, развелись в 1931 году. Вадим воспитывался в семье матери в Ленинграде.

В середине 1930-х годов мама Вадима вторично выходит замуж, появляются еще дочь и сын. В начале войны Зоя Евгеньевна и трое детей оказываются на даче в Белоруссии, откуда вместе с бабушкой

вынуждены бежать домой. Денег нет, припасов тоже. По дороге в декабре 1941 года умирают мама и младшие дети, чуть позже – бабушка.

Из воспоминаний Ольшанского:

«Когда исполнилось пятнадцать, я остался один. Отец был в армии. От голода и болезней во время эвакуации погибли бабушка, дед, младшие брат и сестренка. Ночью, в полубреду, в другой больнице видел, как умирает мать. Плакал, просил остаться. Сквозь слезы она ободряла меня. Утром врачи проверили по телефону – действительно, она скончалась. Меня пристроили в школу пилотов – там не хватало obsługi. В эскадрилье дисциплина жесткая, но ничего, я даже в школу вечернюю стал ходить. Нарочно, бывало, в комбинезоне придешь, в парах бензина – знай наших, девчата! Конечно, это не главное. Учиться-то в самом деле хотелось. Очень».

После демобилизации Вадим Борисович работал и одновременно учился на философском факультете, стал членом партии.

«Поработай, осмотрись...»

Для защиты диссертации поступил в Институт философии АН СССР. «В институ-

Вадим Борисович является автором учебника «Практическая психология для учителей» (1994), публикаций по социологии личности, психологии искусства, истории социологической науки



те присматриваются ко мне с интересом. Немолодой уже человек останавливает в коридоре, интересуется биографией: „Так, армия семь лет, потом еще семь – партийная работа“. Заключает назидательно: „Реальной жизни не знаешь. Надеешься тут из трех книжек четвертую сделать и называться ученым?“. Спрашиваю, а что бы он посоветовал. „Начни сначала. Поступи на завод, поработай, осмотришься, поднаберешься ума“. Такое слышать обидно, но ведь назвался груздем».

«...Зачислен учеником слесаря. Полная анонимность. Легенда: демобилизованный майор, вечерами учится в электротехническом институте, нужен заработок. Ношу военный китель и брюки с кантом, постепенно вхожу в доверие. В цех приходят друзья-социологи... Делаю вид, что мы незнакомы. Они распространяют анкеты, а я вечером сопоставляю анкеты с тем, как себя ведет и что говорит своим ребятам этот же респондент. Существенной разницы не заметил.

Обработка данных показала, что различия людей в зависимости от пола, возраста, образования внутри одного коллектива меньше, чем в зависимости от принадлежности к разным коллективам. Что же – есть резон говорить о „групповом разуме“?

После проведения социометрического теста попросил коллег принести в цех социограмму. На ней положительное от-

ношение к человеку обозначено „стрелкой“, отрицательное – „ухватом“. На схеме видно, что от начальника участка к рабочему К. идет „ухват“, и обратно такой же. Действительно, не проходит ни одного собрания, где бы этот К. не выступал с критикой своего руководителя, в результате чего ему ежедневно достается самая невыгодная работа.

Я переделываю негативный „ухват“ на положительную „стрелку“ и подхожу к мастеру. „Вот, смотри, что у социологов лежит“. Он замечает идущее к нему от К. хорошее отношение, но вида не подает. „Положи на место“. Разумеется, только сначала еще раз переделаю обозначения и покажу К. Вот видишь, ты к человеку „ухватом“, а он тебя ценит. Ученые выяснили“. На следующий день наблюдаю, как эти двое украдкой поглядывают один на другого – проверяют полученную „информацию“. Потом один получает работу получше – примерно такую же, как и все. Шаг осторожный. Но собрание проходит без критических выпадов. Шаг за шагом отношения между ними нормализуются».

Преданность истине и науке, свойственная Ольшанскому, – это ценность, которая актуальна как никогда. Написание статьи, по его мнению, – «кропотливая работа с осознанием ответственности за содержание текста». На вопрос «почему Вы не защитили докторскую?» отвечал: «Докторская – это открытие в науке».

В завершение хотелось бы привести строки Юрия Левитанского, которые, по мнению Вадима Борисовича, характеризуют его самого и его поколение:

*И убивали, и ранили
Пули, что были в нас посланы.
Были в юности ранними –
Стали мы к старости поздними.*



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ЖИЗНЬ НА ДИВАНЕ

Пока я была в декрете, денег было немного, но муж подрабатывал и нам хватало. Сейчас вышла на работу, чтобы скорее выплатить кредит. Теперь муж бездельничает. Даже дочь из садика не всегда забирает. Чем занимается, о чем думает? Как донести, что надо поднапрячься?..

Ваше желание поскорее выплатить кредит вполне естественно, более того – наверняка муж хочет того же. Однако позволять себе расслабляться, особенно после достаточно напряженного рабочего периода, не менее важно.

Отнеситесь с пониманием к «лени» мужа, хотя это не означает, что надо все взвалить на себя. Лучше всего будет, если вы поговорите с мужем, обсудите ситуацию и подумаете, как быть. Один из выходов – совместный пересмотр своих обязанностей. Напри-

мер, если папа возвращается с работы раньше, то он забирает дочку и гуляет с ней перед ужином. Вы же готовите ужин и читаете девочке сказку на ночь.

Важные вопросы вроде отдыха и финансов стоит проговорить отдельно. Кто и как предпочитает проводить время, в какие дни и как это состыковать с домашними заботами. Деньги – очень важная тема для любого человека, а для семьи и подавно, ведь это вопрос выживания. Стоит определиться с материальным вкладом с каждой стороны, чтобы все остались довольны.

НЕ УМЕЮ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Я учитель русского языка и литературы. Знакомые обращаются ко мне за помощью: то их детям надо проверить уроки, то самим себе – статьи по работе или переводы. Началось все с безобидной просьбы подруги помочь ее сыну... Мне сложно отказывать людям, но они же должны понимать, что я это делаю в свое личное время?

Ваши знакомые, скорее всего, считают иначе: раз вы учитель, то проверить и указать на ошибки в тексте можете быстро и без особого труда. Они вряд ли думают о том, как именно вы проводите свое личное время. Кстати, а чем бы занялись? Подумайте, что теряете, когда вместо собственных увлечений помогаете

другим? Конечно, принимать участие в делах близких важно, и они наверняка благодарны вам за это.

Но если вы осознаете, что это делается в ущерб вашим потребностям или семье, то лучше научиться говорить об этом напрямую, без стеснения – просто сошлитесь на другие планы или скажите, что заняты.

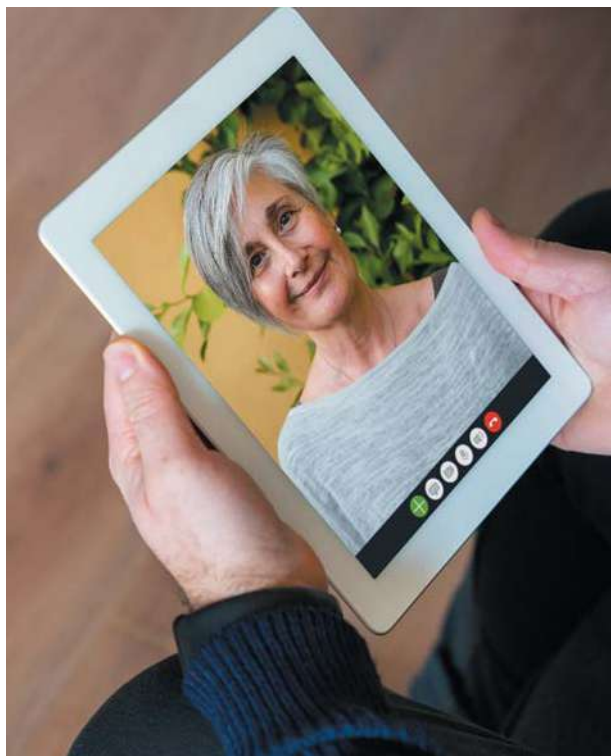


МАМА ОБИЖАЕТСЯ

Моя мама живет одна на другом конце Москвы. Я ее, конечно, навещаю, а в праздники мы приезжаем всей семьей. Но возможности бывать у нее чаще раза-двух в месяц (тем более раза в две недели) нет, так как дорога с пересадками занимает очень много времени. А она обижается – звонки и SMS-общения не считает заменой полноценному общению. Как дать понять, что у нас много своих дел и постоянно приезжать трудно?

Вы большая молодец, потому что сами постоянно навещаете маму и приезжаете к ней всей вашей большой семьей. С учетом современного ритма жизни это непросто. И все же постарайтесь воздерживаться от упреков. Подскажите маме, чем заняться в настоящем с целью поддержания активного общения с другими людьми.

Расскажите ей о программе «Московское долголетие», и вскоре, вероятно, уже она будет ссылаться на занятость при назначении встречи с вами. Поддержка семьи, вне всяких сомнений, очень ценна, а возможность и в старшем возрасте продолжать личностно развиваться поистине бесценна.



Читайте в следующем номере:



Психология и другие науки



Пять мифов о мозге и интеллекте



Феномен близнецов



Обмани меня

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№2 [100] 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:

А. Береснева, А. Беликова, Н. Зязина,
Д. Хакимов, К. Дергачева,
С. Феоктистова, С. Старова,
В. Зацепин, Е. Игонина

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