

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
москowsкую
регистрацию

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

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

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
москowsких вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ИНТЕРВЬЮ В НОМЕР

4 «051» отмечает юбилей

ГЛАВНАЯ ТЕМА

8 Психосоматика: как и где проявляется

Точка зрения

14 Неиспользованный интеллект

Технологии

20 Иммуитет: его аспекты

Уроки психологического здоровья

26 Гармония души и тела

Советы психолога

32 Завтра была болезнь. Как распознать ипохондрию

ПРАКТИКА

38 Как себе помочь, когда мы болеем

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

44 Близко к сердцу

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru



ПСИХОСОМАТИКА

Этот термин прочно вошел в нашу жизнь и «объясняет» многие недуги и заболевания.

Наверняка вы не раз слышали такое выражение: «Все болезни от нервов!». Но насколько оно научно и что подразумевает?

В этой фразе есть доля истины: наше психическое и психологическое здоровье – важный фактор, который оказывает влияние как на объективные показатели физического состояния любого организма, так и на субъективную оценку, отражающую самочувствие.

Так из чего же складывается наше здоровье? От чего напрямую зависит? Только ли от иммунитета, как принято считать? И как работает пресловутая иммунная система? Жаль, что ее нельзя потрогать, увидеть, а самое главное – измерить. Но каждый человек понимает: от того, насколько она крепка, зависит, подхватит ли организм вирус или бактерию. Ведь сильный иммунитет – основной показатель нашей жизненной силы. Неужели и он связан с психикой?..



«051» ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

В настоящее время чем более развита социальная инфраструктура территории, тем больше в ней присутствуют телефонные службы помощи общего и специализированного профиля.

В нашей стране первый телефон доверия появился в Москве в 1981 г., но активно создаваться подобные организации стали только в начале 90-х. На данный момент в России функционируют более 200 телефонов экстренной психологической помощи.

В 2006 году согласно постановлению правительства Москвы был создан городской «Телефон неотложной психологической помощи», который стал структурным подразделением Московской службы психологической помощи населению.

– Несколько слов о технологиях, используемых в ТНПП...

– «051» является телефоном общего профиля. Поскольку в большинстве случаев проблемы человека носят комплексный характер, не всегда понятный самому обращающемуся, одной из наших задач, кроме экстренной, неотложной психологической помощи, становится дифференциация обращений и при необходимости перенаправление звонящего в соответствующие службы (медицинские, социальные и др.).

– Каковы принципы работы ТНПП?

– Большинство обращающихся нуждаются в превентивных мерах, останавливающих дальнейшее углубление кризиса и

**Любовь Александровна
ТЕРНЕВСКАЯ**

Закончила Московский государственный психолого-педагогический университет. Заведующая ТНПП с мая 2017 г. Сертифицированный психолог в области экзистенциального анализа психодрамы, понимающей психотерапии и психоанализа.

Одно из подразделений нашей службы – Телефон неотложной психологической помощи «051» (ТНПП) – в этом году отмечает юбилей, 15-летие со дня образования. Любой человек, экстренно нуждающийся в помощи психолога, может позвонить: **051 (+7 (495) 051** – с мобильного) и в круглосуточном режиме связаться со специалистом. Обращения самые разные: проблемы психологического и физического здоровья, сложности в межличностных, детско-родительских отношениях.

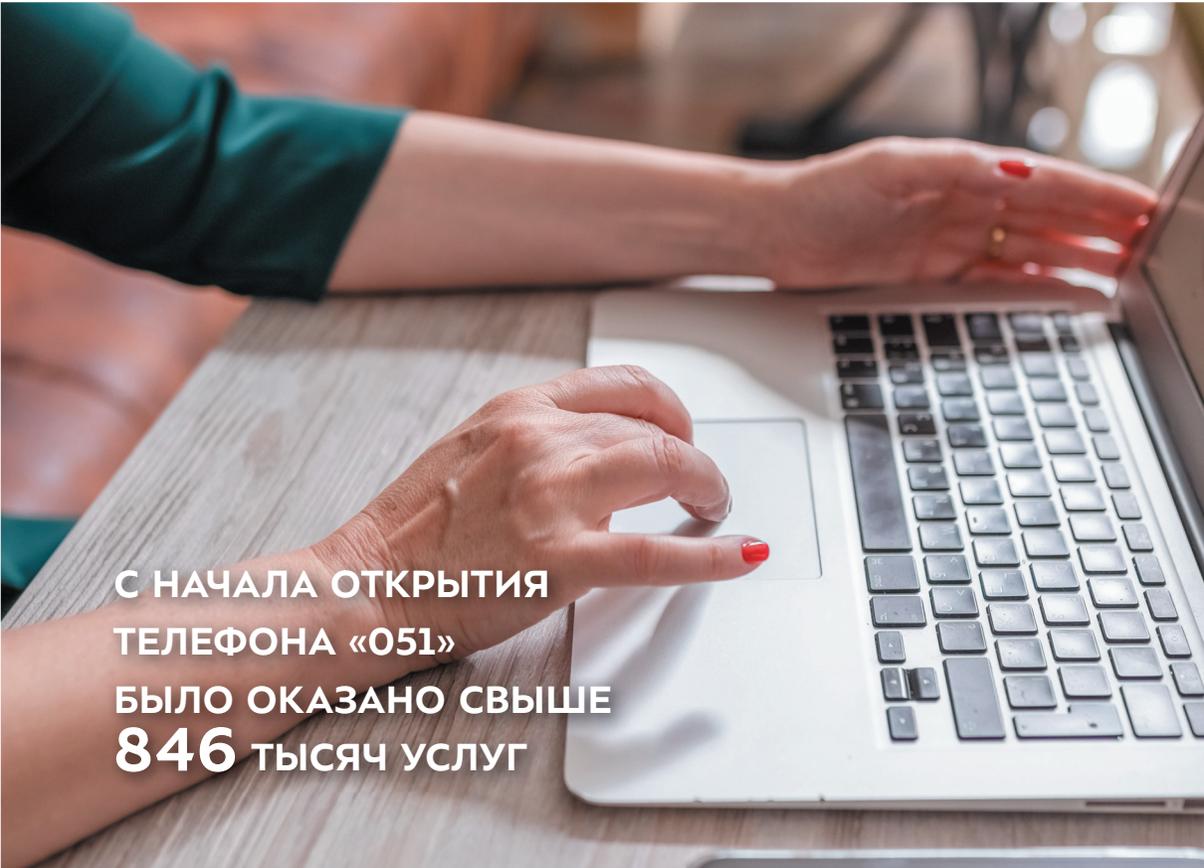
О рабочих буднях подразделения мы говорим с его заведующей Любовью Александровной Терневской.

предотвращающих аутоагрессию, анти-социальные поступки, психопатологию, поэтому и подход к нашей работе должен быть соответствующим.

Прежде всего, это доступность – помощь по телефону возможна в любое время для каждого, кому она нужна, независимо, например, от возраста. К нам может позвонить и ребенок, и взрослый. К тому же – круглосуточно. Далее – уважение к собеседнику. Каждый, кто набрал наш номер, имеет право быть выслушанным, и на него не может быть оказано никакого давления. Выслушивание собеседника только принимающее, доброжелательное и открытое. В нашей работе важны и принцип конфиденциальности, соблюдение тайны сообщения, анонимность личности обратившегося и консультанта – это создает чувство безопасности. И, наконец, помощь, которую мы оказываем по телефону, абсолютно бесплатна.

– Давайте обратимся к статистике... Сколько москвичей получили помощь по телефону за годы работы ТНПП?

– С начала открытия «051» было оказано свыше 846 тысяч услуг. С января 2021 года филиал принял более 68 тысяч обращений (по телефону, в чате, видеоконсультации). Основные проблемы, с которыми обращаются москвичи: депрессия, острые стрессовые состояния, нарушения соматического здоровья; зависимости, конфликты в семье, в паре, с родственниками; одиночество; обиды, личностные кризисы. В чат, запущенный в качестве дополнительного круглосуточного канала поддержки горожан, поступило более 19 тысяч сообщений. В основном к нам обращаются люди среднего возраста, подавляющее большинство которых – женщины. Возрастная категория (от 26 до 60 лет) – 81%. Причем наиболее активны абоненты в возрасте 36–50 лет.



**С НАЧАЛА ОТКРЫТИЯ
ТЕЛЕФОНА «051»
БЫЛО ОКАЗАНО СВЫШЕ
846 ТЫСЯЧ УСЛУГ**

– С какими проблемами обращаются чаще всего?

– Больше всего волнуют такие вопросы: проблемы психологического здоровья, в том числе переживание актуальной психотравмирующей ситуации; дефицит общения; семейные, супружеские, любовные, детско-родительские отношения.

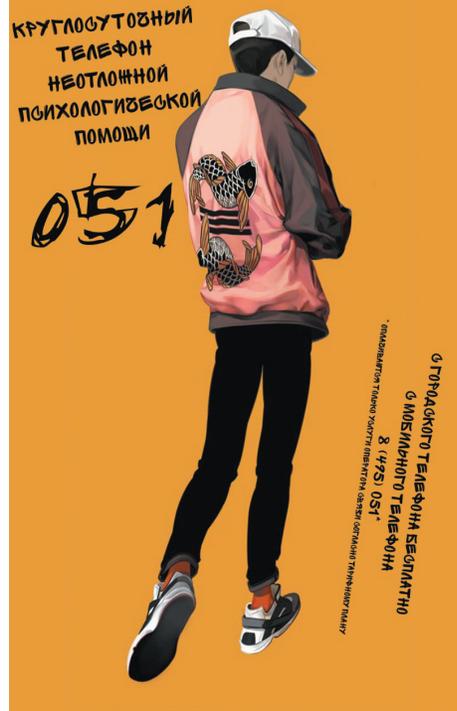
В силу широкого спектра проблем, с которыми к нам обращаются, консультанты на телефоне должны быть готовы практически ко всему: к погружению в переживание острого горя, к личной сохранности при столкновении с патологией (тогда нужна корректная переадресация такого абонента к психиатру), к информированию об особенностях подросткового возраста, к проработке разрыва любовных отношений.

Важным направлением является кризисное консультирование при суицидальных звонках, остром горе, насилии. Таких звонков поступает около 8 % от общего количества психологических консультаций.

– Как известно, кадры решают все. Каков состав специалистов, работающих на ТНПП?

– В отличие от ряда зарубежных стран, где на телефонах доверия могут работать профессионалы и специально обученные добровольцы, в России сложилась тенденция комплектования психологических служб только высококвалифицированными кадрами с высшим профильным образованием и опытом консультирования.

Это объясняется тем, что психологи являются универсальными специалистами, могущими, с одной стороны, устанавливать доверительный контакт, оказывать профессиональную поддержку,



с другой – дифференцировать норму и патологию, когда необходимо медицинское лечение или очная работа.

Соответственно все, кто поступают к нам на работу, обладают высшим профильным образованием и, как правило, еще и дополнительным в различных областях практики. Мы не принимаем специалистов без опыта психологической работы.

В нашем подразделении организован сектор интернет-консультирования, куда обращаются в основном работающие и ведущие активный образ жизни люди, достаточно молодые, использующие новые технологии и постоянно пользующиеся ими.

Интернет значительно расширил возможности психологической поддержки. Не всегда клиенты могут раскрыться на очной консультации. Вспоминается случай из практики: девушка страдала от сновидений, связанных с тяжелой ситуацией в детстве.

С трудом общалась «вживую», но, когда позвонила по скайпу, беседовать стало намного легче, и главное, консультант смог применить психологические методики, которые нельзя использовать по телефону. Скайп обладает полным эффектом личной встречи, но при этом клиент находится дома, в родных стенах, чувствует себя свободно и в то же время может видеть собеседника.

В нашем филиале стал работать круглосуточный чат, в котором консультирование ведется с помощью переписки на сайте www.msph.ru. Сегодня это очень востребованная услуга.

Телефон «051» сотрудничает с МЧС, социальными службами, полицией, медиками. Операторы службы «112» связываются с нашим подразделением в случаях, когда клиенту срочно нужна психологическая помощь, консультанты «051» сообщают, когда требуется незамедлительное присутствие бригад спасателей, врачей, полиции или пожарных.

Наши сотрудники проводят выездные очные экстренные индивидуальные консультации для оказания необходимой помощи в чрезвычайных ситуациях.

Сегодня никого не удивит фразой: «У меня депрессия». Речь, конечно, не о клинической депрессии, но это означает, что с проблемами психологического характера человек встречается часто.

И очень важно, чтобы любой житель города в состоянии «не могу больше», «не знаю, что делать», «не представляю, куда обратиться» мог набрать простой номер «051», где ему ответит доброжелательный голос: «Телефон неотложной психологической помощи, здравствуйте...»

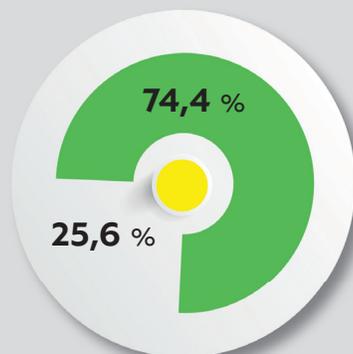
С начала 2021 г. сотрудники Телефона неотложной психологической помощи «051» отработали более 68 тысяч обращений.

ОСНОВНЫЕ ЗАПРОСЫ ОТ АБОНЕНТОВ:

- Депрессивные, острые стрессовые состояния, нарушение саморегуляции эмоций
- Переживания, связанные с соматическим здоровьем
- Зависимости
- Конфликты в семье, в паре, с родственниками, обиды
- Проблема одиночества
- Личностные, возрастные кризисы
- Переживания острого горя

Чаще за психологической поддержкой обращаются женщины.

- Женщины – 74,4 %
- Мужчины – 25,6 %





ПСИХОСОМАТИКА:

**КАК И ГДЕ
ПРОЯВЛЯЕТСЯ**



Елена
ГЛЕКОВА,
психолог МСППН

Бесполезно лечить тело,
не вылечив душу.

Сократ

В последнее время понятие «психосоматика» стало очень популярным не только среди специалистов. Все чаще на консультацию приходят клиенты, которые хотят разобраться в психологических причинах возникновения своей болезни. Ведь суть многих заболеваний, в том числе и по мнению медиков, лежит в области психики.

Понятие «психосоматика» возникло не сегодня: о связи тела («сома») и души («психо») знали еще древние философы, такие как Гиппократ, Сократ и Платон, и считали, что «одно неотделимо от другого».

Термин же впервые ввел в начале XIX века немецкий психиатр **Иоганн Христиан Хайнрот**, который изучал психические предпосылки возникновения телесных болезней.

Зигмунд Фрейд в своих работах писал о том, что симптомы и болезни разных органов – это символический язык, с помощью которого тело хочет сообщить о вытесненных психических конфликтах.

Почти всегда наше физическое состояние влияет на психологическое и наоборот. Если что-то болит, вы плохо себя чувствуете – это скажется и на настроении. Или... ожидает событие, которое, например, вызывает чувство тревоги, страха, волнения, – чаще всего это находит отражение в теле: начинает болеть живот, кружиться голова, охватывает слабость.

Направлений, изучающих влияние психики на тело, достаточно много. Официальная медицина выделяет психосоматические расстройства, проявляющиеся как соматические, но имеющие психогенное происхождение и функциональ-

*** Конверсионное расстройство – патология, при которой утрачен контроль за психическими процессами и движениями тела. Конверсия означает превращение, когда психический симптом преобразуется в соматический или неврологический из-за вытеснения психотравмирующей ситуации из сознания**

ные нарушения. Психосоматические расстройства (ПСР) делят на три группы:

Конверсионные расстройства *

Чаще всего конверсия проявляется в нарушении работы или полной потере функции определенной части тела (психогенные слепота и глухота, рвота, истерические параличи, тики, болевые феномены и т.д.) без физического нарушения.

Главной причиной описываемого состояния считают внутренний конфликт, при котором люди перестают реально оценивать ситуацию вокруг.

Второй причиной является желание уйти от проблемы. Человек, не осознавая этого, погружается в мнимую болезнь, чтобы спрятаться от стрессовых ситуаций.

Случай из практики

На консультацию пришла клиентка с жалобами на боль в правой руке. Женщина работает парикмахером в салоне красоты. Обращение к врачу патологий не выявило.

В ходе консультации выяснилось, что у нашей героини возник конфликт с начальницей, которая не соглашалась отпускать ее в отпуск, а та не смогла отстоять свои интересы. Но и работу терять не хотела. Вскоре после этого возникла боль в руке. После осознания причины и подавленных эмоций, а также работы с личностными границами боль в руке прошла.

Функциональные синдромы (невроты)

Это неопределенные жалобы, которые могут затрагивать сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, опорно-двигательный аппарат, органы дыхания или мочеполовую систему.

Стресс проявляется в виде соматических ощущений:

- ком в горле
- затруднение дыхания
- давящие ощущения в области сердца
- тошнота и рвота
- головные боли
- депрессивные состояния

- симптомы страха
- нарушения сна

Причиной возникновения синдрома может стать в том числе вторичная выгода, не осознаваемая человеком.

Случай из практики

В кабинете психолога клиентка жалуется на боль в сердце, причем настолько сильную, что женщина была вынуждена оставить работу (это произошло уже более 5 лет назад). Члены семьи внимательны и заботливы к ней. Обратиться за психологической помощью посоветовали врачи, так как многочисленные обследования не показали серьезных патологий.

В ходе беседы клиентка осознала, чего она «лишится», став здоровой, и, поблагодарив, отказалась от дальнейшей терапии.

Психосоматозы

В эту группу входят истинные психосоматические расстройства – болезни, обусловленные психогенными факторами.

Франц Александер и его последователи выделяли заболевания (на которые, как они считали, влияет психика субъекта), среди них: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, нейродермит, бронхиальная астма, артериальная гипертензия, гиперфункция щитовидной железы, ревматоидный артрит.

Иной взгляд на влияние психики

Родоначальником альтернативного взгляда на влияние психики на возникновение болезней в нашем организме стал немецкий доктор **Райк Герд Хамер**. Исцелившись от тяжелой болезни и вылечив тысячи других людей, он создал свой подход, который назвал «Новая германская медицина».

У него появились последователи, которые развивали это направление, такие как венгерский ученый **Роберто Барнаи** (также исцеливший себя от недуга), создатель биологии, и **Рено Жильбер**, разработавший новое направление системной





Ольга Копылова
ТЕЛО КАК ИГРУШКА
Эксмо, 2018

Необходимо принять себя как личность с особыми психосоматическими способностями! Страдающие ВСД порой не осознают, что способны творить чудеса. Силой мысли они могут вызывать у себя не только яркие телесные ощущения, но и изменения в работе различных органов! Изменения негативные, так как они появляются на фоне стресса и нервного истощения.

Книга научит управлять телом так, чтобы психика не разрушала здоровье, а также противостоять болезням и укреплять организм. Это исследование психосоматических заболеваний, исходя из реальных научных фактов.

психосоматической терапии «Исцеление воспоминанием».

Основным постулатом этого метода является то, что болезнь – это биологические изменения в теле, произошедшие в результате стрессов или внутренних конфликтов. То есть за любым симптомом в стоит психогенный фактор (эмоциональная реакция на событие).

Пять условий недуга

Но не любой стресс или конфликт становится болезнью. Для того чтобы спровоцировать патологию, необходимо выполнение пяти условий:

- 1 Неожиданность стресса
- 2 Драматичность ситуации лично для человека
- 3 Ощущение беспомощности и невозможности разрешения ситуации
- 4 Невозможность с этим согласиться, принять
- 5 Невозможность поговорить об этой ситуации, о своих чувствах и переживаниях (страшно, стыдно, нет навыка говорить о своих чувствах)

То есть с точки зрения данного подхода, болезнь – это проявление длительного стресса и накопленных неотреагированных эмоций. В этом случае в лимбической системе головного мозга возникает эмоция, которая дает импульс телу.

В связи с этим было бы хорошо, если бы на пути излечения человек полагался не только на врачей и ждал помощи извне, но и искал ответы внутри себя: «Что в моей жизни могло спровоцировать это заболевание?». И если самому это сделать довольно сложно, то помочь в этом могут специалисты Московской службы психологической помощи населению.

ТРЕНИНГ НАСТРОЕНИЕ В ЦВЕТЕ



Ведущая тренинга

СВЕТЛАНА

МИХЕЕВА

Тренинг дает возможность улучшить свое психоэмоциональное состояние, снизить хроническую усталость, напряжение, а также повысить стрессоустойчивость.

Занятия предназначены для людей:

- не уверенных в себе, со сниженной самооценкой
- испытывающих напряжение, упадок сил
- ищущих способы стабилизации внутреннего состояния
- желающих развития творческого потенциала

В рамках тренинга будут использоваться арт-терапевтические методики.

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ТУШИНО»
Подмосковная ул., д. 7

+7 (495) 491 20 12

НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ

ИНТЕЛЛЕКТ





Наталья
БИЛЫК,
психолог МСППН

В последнее время темы развития интеллекта, в том числе и эмоционального, все чаще занимают умы человечества. Появились модные тенденции изучать свойства мозга, закономерности его функционирования, влияние на образ жизни. Перед нами открываются новые возможности в результате развития искусственного интеллекта.

Где мы можем использовать эти возможности и насколько это улучшает жизнь?

Прежде всего нужно направлять силу разума на повышение качества жизни. Наука идет вперед, развиваются различные направления. Изучать все сферы одновременно не представляется реальным в рамках жизни одного человека. Во всяком случае, пока. Но мы можем использовать уже полученные знания в сферах, которые непосредственно касаются каждого из нас. Это здоровье, психика, образ жизни. Знание особенностей психологии, нюансов работы мозга, тела может помочь не только сохранить, но и приумножить здоровье.



Как использовать разум

Во-первых, для оценки особенностей работы организма нужно начать с анатомии и функционирования эндокринной, нервной систем, нейромедиаторов, которые влияют на мысли и эмоции. Многие ли знают, что при определенных обстоятельствах гормональные сбои управляют мыслительным процессом?

Например, при средней и тяжелой депрессии мыслительные процессы замедляются, становится сложнее думать, решать когнитивные задачи, концентрироваться. Даже читать и понимать прочитанное тяжелее. Нехватка нужных веществ влияет на качество мыслей при депрессии. Состояние тоски, тяжести, самоуничтожения, чувство вины продиктованы сбоем в работе нейромедиаторов. Возможны и обратные процессы: когда человек привыкает критически мыслить о себе, людях, происходящем, его гормональный фон меняется.

За мыслью — эмоция

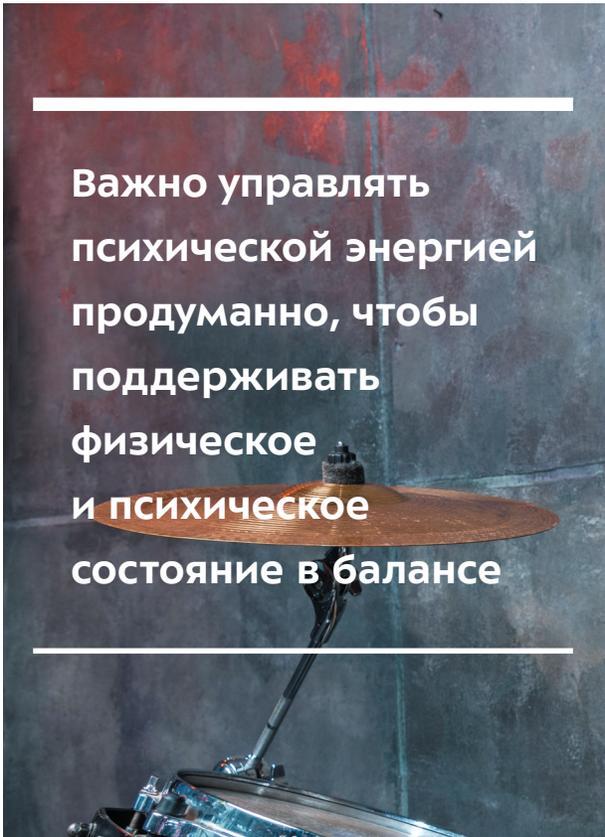
При длительном пребывании в определенных эмоциях выделяются соответствующие гормоны, и гормональный фон постепенно меняется. Если не управлять мышлением с помощью интеллекта, можно погружаться в различные состояния, испытывать непредсказуемые настроения и даже не осознавать, какие мысли или события в такое состояние привели. Именно поэтому так важно следить за особенностями своего мышления, стараться поддерживать его в позитивном ключе.

Одна из задач психотерапии как раз и заключается в том, чтобы научиться осознавать свои мысли, понимать, какие эмоции они провоцируют, что именно вводит в определенное состояние. Не во всех случаях, правда, такое быва-

ет возможным. Порой без медикаментозной помощи не обойтись. Однако знание механизмов работы психики, нервной и других систем существенно повышает качество жизни даже при тяжелых психиатрических и соматических диагнозах.

Узнавать себя

Повышение осознанности позволяет лучше узнавать себя, понимать индивидуальные природные свойства, выбирать деятельность, которая больше подходит к особенностям нервной системы, психотипу. На психологических сессиях этому часто уделяется внимание. Знание проблем вследствие полученных психотравм и особенностей развития позволяет избегать ситуаций, способствующих их повторению. Изучение негативных сценариев, манипуляций, воспроизводящихся в родительской семье, остановит их повторение в собственной жизни, помешает передаче их детям и будущим поколениям.



**Важно управлять
психической энергией
продуманно, чтобы
поддерживать
физическое
и психическое
состояние в балансе**

Важно уметь управлять психической энергией продуманно, чтобы поддерживать физическое и психическое состояние в балансе. Для этого нужен навык распознавания утечки и накопления энергии. Такой навык можно развить в процессе психотерапии.

Энергия растрачивается и мы быстрее истощаемся, когда:

- **приходится терпеть:** холод, голод, боль, тяжесть, дискомфорт и т.д.
- **вынуждены сдерживать истинные чувства:** раздражение, печаль, злость, тревогу, радость. На удерживание от проявления глубинных эмоций тратится часть психической энергии, порой значительная. Когда мы это осознаем, то способны менять свою жизнь, чтобы меньше сталкиваться

с ситуациями и людьми, которые истощают, и стараться больше уделять времени занятиям, которые наполняют

- **испытываем негативные чувства:** вину, стыд, обиду, беспомощность и т.д. Эти чувства сами по себе энергоемки. Их проживание требует сил. Когда человек внутренне пуст, он уже не реагирует импульсивно, у него просто нет сил испытывать и качественно проживать разные эмоции

- **ощущаем неопределенность.** В таких случаях часто возникает тревога. Она может сильно поддерживать себя фантазиями о том, что и как может случиться: с нами, миром, близкими, экономикой и т.д. – вариантов множество у нервных прогнозов. Свойство мозга моделировать предполагаемые ситуации, пытаться угады-



вать будущее отнимает довольно много энергии. В такие моменты необходимо сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас, концентрировать внимание на насущных делах или на ощущениях в теле

• **получаем много ненужной информации.**

Если новые сведения не важны, не позволяют решить актуальные жизненные задачи, их восприятие дается тяжело. Часто в таких случаях возникает сонливость, раздражение. Подобные реакции возможны во время учебы, когда дается материал, кажущийся ненужным в данный момент. Если лишних «новостей» слишком много (а это сейчас происходит повсеместно, особенно в крупных городах, при просмотре СМИ, от навязчивой рекламы), происходит перегрузка и накапливается усталость. Важно периодически давать себе отдых от любой информации. Часы, а кому-то и дни тишины, информационного спокойствия могут позволить разгрузить психику от избыточного эфирного мусора

• **заставляем себя делать что-то нежелательное.**

Умение заставить себя выполнить какие-то важные действия тоже иногда может потребовать большого количества энергии. Вообще, воля недаром считалась уделом сильных личностей. Борьба между «не хочу» и «надо» отнимает много сил. Даже при понимании, что это важно, перспективно, бывает сложно совершить запланированное



Обычно мы накапливаем энергию, когда:

- Искренне радуемся чему-то или кому-то
- Полностью расслабляемся
- Имеем четкое, ясное понимание, что делать, что будет
- Мечтаем о чем-то хорошем, приятном. Фантазии, мечтания, визуализация желаемого позволяют испытать приятные эмоции. Мозгу все равно, происходит ли действие в воображении или в реальности. Он выделяет гормоны, которые благотворно воздействуют на организм
- Исполняем истинные желания. Маленькие и большие. Ощущение, что мы можем реализовать интенции (потенциал), придает больше сил, появляется желание жить

Однако каждый человек индивидуален, и у разных людей возможны свои собственные только им реакции на одни и те же действия и события.



Так, кто-то во время конфликтов быстро истощается, другие же ощущают азарт и «заводятся». Есть люди, которые любят убираться и чувствуют прилив сил от этого процесса, а кто-то ненавидит уборку и быстро устает.

Высокий интеллект и самочувствие

Известно, что те, кто использует свой интеллект и творческий потенциал по максимуму, чаще доживают до глубокой старости. Они реже страдают от различных заболеваний, старческой деменции.

Можно предположить, что на качество жизни влияет не столько высокий IQ, сколько информационная подготовленность. Осведомленность о том, что, например, гиподинамия плохо сказывается на здоровье.

Ловушки

Однако бывают случаи, когда разум может сыграть злую шутку и загнать в патологический капкан. Так, например,

стремление хорошо выглядеть при чрезмерном фокусе на этой теме может привести к нарушениям пищевого поведения. Информация о системах питания, диетах, игры с чувством голода и насыщения, разнообразием продуктов приводят к сбоям в таком, казалось бы, естественном процессе, как прием пищи.

Даже увлечение **здоровым образом жизни (ЗОЖ)** порой провоцирует обратный эффект – вред здоровью. Название такого явления – **орторексия**. Когда информация о вредных продуктах и проявлениях окружающей среды заставляет человека совершать неестественные для его тела и психики действия. В таких случаях остается довериться инстинктам, своему организму, здравому смыслу.

Все хорошо в меру, и к использованию интеллекта тоже нужно подходить с умом, как бы это странно ни звучало. А помогут найти баланс для ума, тела, чувств консультации с психологом.



Почти каждый из нас порой замечает, что становится более уязвимым и чувствительным, чем обычно. Это не только о большем раздражении или пугливости, например, вздрагивании в ответ на звуки, на которые раньше реагировал спокойно. Скорее, речь идет о том, что меняется самочувствие. Человек становится вялым, испытывает слабость, ощущает, например, першение в горле или носоглотке – так называемые предвестники ОРЗ и ОРВИ...

ИММУНИТЕТ: ЕГО АСПЕКТЫ

Каждое страстное душевное переживание имеет свое соматическое соответствие.

Р. Декарт



Анна
КАЛИНУШКИНА,
психолог МСППН

Люди, которые умеют воспринимать сигналы своего тела, как правило, быстро принимают меры по профилактике заболеваний, приводят себя в исходное бодрое и работоспособное состояние, не допуская развития заболевания.

Банальную фразу о влиянии настроения человека, его эмоционального состояния, переживаний на физическое самочувствие и состояние организма повторять не будем. Произнося это выражение, люди чаще всего имеют в виду сильные переживания, стрессовые ситуации, нарушающие привычное течение жизни. Речь идет о так называемых отрицательных эмоциях: раздражении, злости, страхе, отчаянии, отвращении.

Как испытываемые чувства соотносятся со способностью организма сопротивляться возбудителям заболеваний, респираторным и вирусным инфекциям? Могут ли психогигиена и саморегуляция помочь в деле укрепления иммунитета? Попытаемся ответить на эти вопросы.

Иммунитет – это защитная реакция организма, способность живых существ противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность

Что есть иммунитет?

Для начала вспомним о том, что такое иммунитет, и о важности иммунной системы в эффективном функционировании организма. **Иммунитет** (от лат. *immunitas* – «освобождение, избавление») – это способность живых существ противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность, защитная реакция организма. Повреждающие агенты (вирусы, бактерии) могут атаковать человека извне (содержаться во вдыхаемом воздухе, передаваться при телесном контакте) или изнутри (активизируется так называемая условно-патогенная флора).

Наследственный иммунитет обусловлен врожденными особенностями организма и является неспецифическим, то есть направлен на любого чужеродного пришельца (вирус, бактерию) и производит первичное разрушение этого объекта. У позвоночных животных и человека имеется также способность к приобретению активного (специфического) иммунитета в ответ на инфекцию или введение вакцин. Эта способность обусловлена функциями клеток иммунной системы (иммуноцитами), центральное место сре-

ди которых занимают лимфоциты (происходящие от них плазматические клетки вырабатывают антитела). (*Советский энциклопедический словарь. Изд. 4-е. М.: Советская энциклопедия, 1990*).

Специфический иммунный ответ – это второй этап защиты организма, когда факторы «стойкости» направлены специально против конкретного возбудителя. Взаимодействие двух видов иммунной защиты – способность к приобретению активного иммунитета и надежный наследственный иммунитет – обеспечивают человеку сохранность его здоровья.

Иммунная система распознает и уничтожает чужеродные частицы и патогенные возбудители и, таким образом, обеспечивает целостность организма, а также защиту от заболеваний.

Связь между мозгом и иммунитетом

На основании данных исследований *in vitro* (в переводе с латинского – «в стекле», то есть в пробирке), которые проводились с микроорганизмами, и наблюдения процессов саморегуляции иммунитета такая система защиты организма долгое время считалась автономной. То

есть в биологии и медицине утверждалось, что иммунная система функционирует сама по себе и не регулируется ЦНС (центральной нервной системой) или эндокринной системой. Исследователям было трудно представить, что существует физиологическая связь между головным мозгом и соответственно активированными **иммунокомпетентными клетками** (способными распознавать чужеродные для организма агенты и давать на них иммунный ответ). Но данные **психонейроиммунологии** (области медицины, изучающей процессы взаимодействия между нервной системой организма человека, его психикой и иммунной системой) тем не менее указывают на тесную функциональную зависимость между ЦНС и иммунной системой, причем ЦНС, с одной стороны, регулирует соматические защитные процессы, а с другой – подвержена влиянию иммунной системы.

О регуляции защиты организма посредством ЦНС свидетельствуют данные об изменении иммунной реактивности, спровоцированной стрессом. Так, в модели на животных можно добиться подавления соматических защитных процессов на предъявление стрессоров: шок, стеснение движений, социальные стрессы (разлучение детеныша с матерью, конфронтация с доминирующими особями).

Сопоставимые данные об изменении иммунной реактивности после стресса применительны и к человеку. Исследователями неоднократно сообщалось о связи между психосоциальным стрессом (развод, смерть близкого человека, потеря работы) и сниженной реактивностью иммунных параметров. В частности, активность НК-клеток, лимфоцитов системы врожденного иммуни-



Практика показывает, что люди, умеющие защищать свои личностные границы, редко болеют или не болеют совсем. Обращение за психологической помощью поможет сохранить не только психическое и психологическое, но и физическое здоровье

тета, оказывается чувствительной к психосоциальным стрессорам.

В исследованиях иммунной модуляции у человека наблюдалось подавление иммунной реакции после предъявления стрессора. Парадоксально, что наблюдалась и активация иммунного ответа после этого. Исследователи предполагают, что характер иммунной реакции зависит от следующих факторов: оценка стрессора человеком, стратегия совладения с напряженной ситуацией и социальная поддержка.

Можно сделать такой вывод: чем эффективнее срабатывают все три фактора ответа на деструктивную ситуацию, тем более вероятны активация или сохранение иммунного статуса в оптимальном состоянии.

Адаптация к жизни

Любой бодрствующий организм оценивает все события как требующие или не требующие изменения привычного образа жизни, адаптации. Если говорить об изменении привычного образа жизни, то

адаптироваться бывает необходимо не только к ситуациям, оцениваемым как потеря (например, увольнение с работы), но и к тем, которые оцениваются как приобретение (например, переезд в новую квартиру большей площади). Кроме того, есть события, оцениваемые человеком как вызов (например, повышение в должности).

Адекватная оценка ситуации позволит нам разработать оптимальную стратегию совладения (копинг) со стрессовой ситуацией на уровнях:

- **действий** – активное влияние на ситуацию, бегство или пассивность

- **исследования** – поиск информации для того, чтобы справиться с вызовом

- **оценка значимости** – переоценка, придание смысла

Например, человек, которого вынуждают уволиться с работы, может на уровне действий избегать этого (взять больничный лист), активно влиять на происходящее (отстаивать свои права на рабочее место через суд), проявлять пассивность (написать заявление об уходе). На уровне исследования, например, если индивид занял позицию активного влияния, он будет искать информацию о способах защиты своих прав. И на уровне оценки значимости – может оценить важность для себя этой работы, ответить на вопросы: «А стоит ли это место того, чтобы за него бороться?», «А может быть, действительно пришло время поменять работу или даже сферу деятельности?».

Если ситуация оценена и стратегия совладения выбрана, то любому из нас необходима социальная поддержка, которая может быть как психологической (сочувствие, выслушивание, подбадривание), так и инструментальной (предложение правовой помощи, денег).

В нашем примере с принуждением к увольнению социальная поддержка, ее качество и количество, может быть важным фактором для человека в том, чтобы чувствовать себя защищенным и нужным.

Вероятно, что успешный ответ на жизненный вызов будет сопровождаться переживанием успеха, что само по себе благотворно влияет на самочувствие человека. Кроме того, говоря о социальной поддержке, стоит помнить о возможности обращения к психологу в сложной жизненной ситуации.

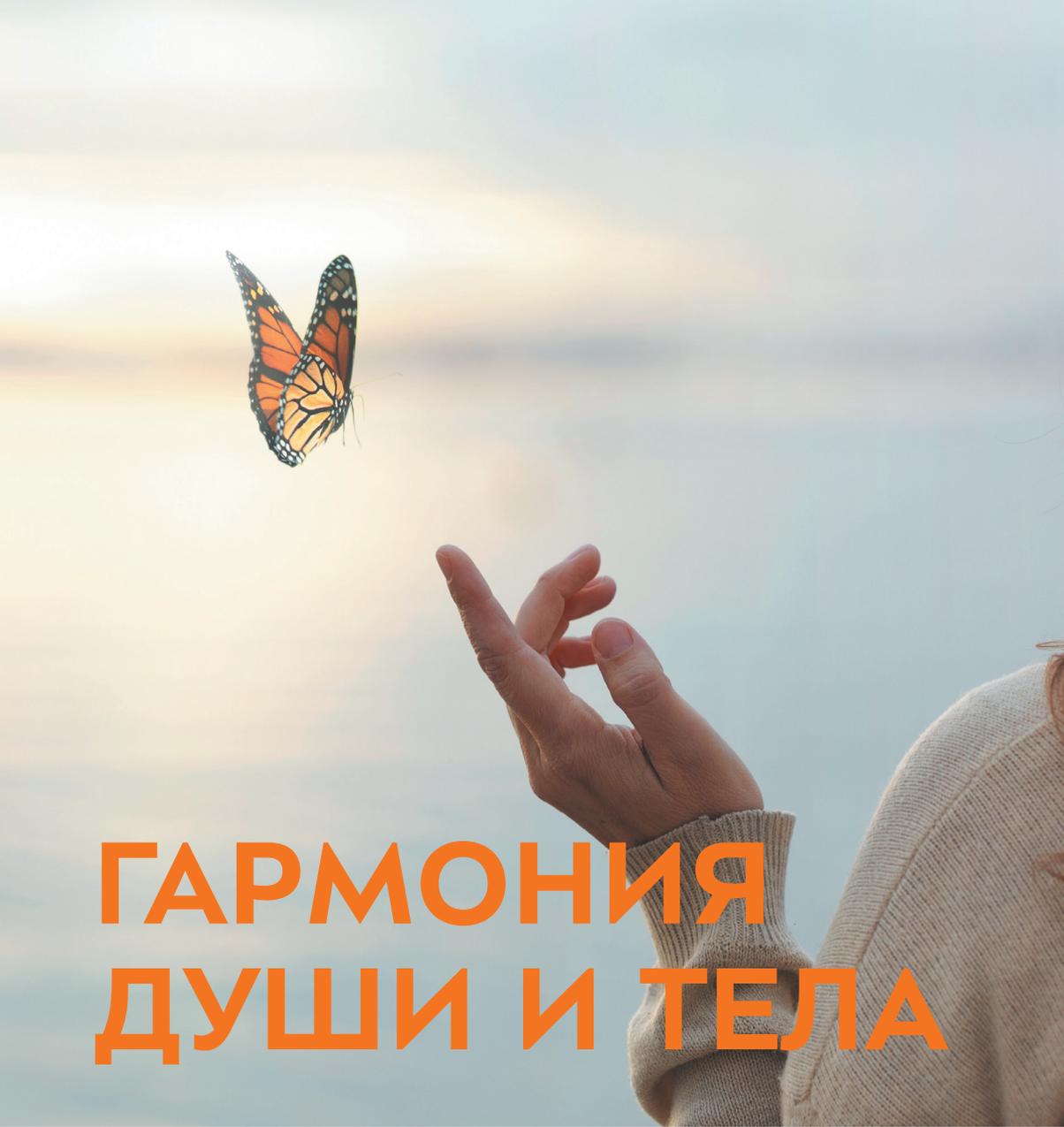
Практика показывает, что люди, умеющие защищать свои личностные границы, редко болеют или не болеют совсем. Обращение за психологической помощью поможет сохранить не только психическое и психологическое, но и физическое здоровье.



Михаил Филяев, Лана Боева
ИЗНАНКА ПСИХОСОМАТИКИ.
МЫШЛЕНИЕ PSY2.0
АСТ, 2021

На пустом месте болезни не возникают, утверждает автор книги – специалист по провокативной психотерапии и психосоматике Михаил Филяев. Причина всех недугов – внезапный, острый стресс, после которого начинают происходить негативные изменения: от воспаления горла до онкологии.

Книга откроет, как на самом деле работает психосоматика, и перевернет представления о причинах болезней и способах избавления от них. Научит общаться со своим телом, самостоятельно избавляться от душевной и физической боли, устранять причины тех или иных недугов, грамотно использовать сенсационный механизм исцеления для восстановления качества жизни в целом. В конце каждой главы – авторские упражнения, которые нигде ранее не публиковались.



ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

С этим нельзя не согласиться:
каждый человек по-своему уникален и неповторим,
а красота – это гармония, и, чтобы раскрыть красоту
в полной мере, потребуются усилия.
Речь идет не только об уходе за своей внешностью,
но и о заботе о своем внутреннем
мире, сознании, душе.



Внутренняя жизнь каждого человека дает свет. Этот свет и есть то, что мы называем красотой.

Орнелла Мути



Анна
БЕЛИКОВА,
психолог МСППН

Сознание – только часть психики

Мы даже не подозреваем, как на наш мозг, мысли и поведение влияют гормоны, биологические часы, сновидения, память, подсознательные установки и убеждения... Связь между телесным и психическим чрезвычайно многогранна и одновременно тонка.

Человек редко полностью осознает свой внутренний мир. Гораздо чаще его психика полна «тайных» знаний, желаний, фантазий и страхов. Мозг автоматически ограждает разум от неприятных впечатлений, напоминает о хорошем и по мере сил маскирует действительность.

Этот «профессионализм» мозга – не признак психического или душевного расстройства, он выполняет важную роль, защищая сознание от лишнего стресса. Это наши психологические защиты. Как правило, мы о них не догадываемся, но они очень сильны.

Есть люди, которые не отличаются особенными внешними данными, но излучают свет, притягивают, после общения с ними оживаешь и заряжаешься положительной энергией. Чтобы стать таким же «магнитиком» и источником света, необходимо работать над собой

Мозг — тонкий конспиратор

Этот факт оставался неизвестным до начала XX века. Блестящая наблюдательность автора психоанализа **З. Фрейда** позволила ему теоретически обосновать конфликт между знанием человека и его подсознательными стремлениями.

Несомненно, каждый не раз слышал фразу «гармония души и тела». Давайте вместе попробуем разобраться, что это означает и как достичь равновесия этих двух сторон, которые по сути являются частями целого.

Гармония, равно как и красота, прежде всего обусловлена тем, что у нас в душе. Мы транслируем внутреннее состояние в невербальных реакциях окружающим. Если не любим себя, нас преследуют мрачные мысли, недовольство собой и миром, плохое настроение, раздражение — никакая красивая одежда, престижная машина, навороченные гаджеты не помогут.

Замечали ли вы, что есть люди, которые не отличаются особенными внешними данными, но излучают свет, притяги-

вают, после общения с ними словно оживаешь и заряжаешься положительной энергией? Так вот, чтобы стать таким же «магнитиком» и источником света, необходимо работать над собой. Прежде всего надо полюбить себя, жизнь, научиться радоваться мелочам и быть счастливым при малейшей возможности.

Например, вы торопитесь на работу и думаете о предстоящей толкучке в транспорте, пробках на дороге, поручениях начальника, вместо того чтобы оглянуться вокруг и посмотреть на прекрасные цветы, которые растут у вашего дома, порадоваться смеху ребенка, которого мама ведет в садик.

Наслаждайтесь моментом, счастье можно найти в самых обыденных, повседневных вещах: идет дождь, светит осеннее солнце, изменили цвет листья, звучит любимая музыка, ребенок получил первую оценку...

Любовь к себе

Следующим шагом к гармонизации будет любовь к себе. Примите себя такими,

какими вас создала природа, развивайтесь, не стойте на месте, найдите хобби, потому что, совершенствуясь, вы будете открывать в себе массу положительных черт. Точнее, начнете их замечать, ведь они в вас были всегда, просто вы так были зациклены на негативном, что не могли разглядеть свои достоинства. Вы будете себя любить и уважать.

Если не знаете, что может порадовать, – напишите список занятий, вещей, которые любите делать, и не беспокойтесь, что разум будет «саркастически высмеивать» ваши идеи. Затем уделите время каждому пункту списка.

У хобби есть несколько плюсов:

- так вы поймете, какое из занятий действительно является вашим истинным увлечением
- это способ узнать что-то новое о себе
- способ получать удовольствие и радость

Наслаждаться любимым делом, объектом и т.д. следует не спеша, концентрируя внимание на источнике приятных ощущений. Главный принцип: «Лучше меньше, да лучше», не количеством удовольствия, а «проживанием» каждой секунды наслаждаясь.

Когда же речь идет о преодолении трудных жизненных ситуаций и кризисов, главное – настрой, уверенность в своей способности решить проблему собственными силами или с помощью других людей. Это прямой вопрос самооценки.

Проведенные в психологии исследования показывают, что люди с высокой самооценкой достижения приписывают себе, а неудачи – внешним обстоятельствам. В то время как лица с низкой самооценкой делают наоборот: позитивные изменения в жизни для них – результат случайного стечения обстоятельств, а неудачи – вина за свою несостоятельность. В сложных ситуациях такое неверие в себя и собственные силы чревато апатией, капитуляцией и депрессией.

Еще один момент. **Избавляйтесь от навешивания ярлыков, стереотипного,**



шаблонного мышления, т.к. оно подталкивает к бездне отчаяния и пессимизму.

«Бездарь», «безмозглый тупица», «жирная корова», «я уже старый – кто меня возьмет на работу», «я всегда всем мешаю», «мне никогда не везет», «все женщины (мужчины) – ...» и др. Знакомые ярлыки и шаблоны? Даже в шутку не следует их применять к себе и другим. Они ограничивают потенциал, вас как личность загоняют в рамки и лишают свободы, формируя пессимизм. Подобного рода настрой буквально парализует и сковывает потенциальные возможности, заставляя уверовать в собственную беспомощность.

Капитан на корабле жизни

Что же касается красоты внешней, то не забывайте следить и за ней. Занимайтесь спортом: бегайте, ходите в тренажерный зал, а если нет на это времени, выделите 15–20 минут в день на простую зарядку. Не сомневайтесь: это будет держать вас в отличной форме, снимать мышечное напряжение, давать энергию. Употребляйте полезную и здоровую пищу, не стоит забывать: мы – это то, что мы едим.

Еще один необходимый компонент для гармонии души и тела – **сон**. Во время отдыха мозг обрабатывает информацию, которую мы получаем. Сон помогает разобрать эту информацию, утилизировать ненужную, решить важные задачи. Это происходит в стадии глубокого сна. Идеальное время для него – с 22 до 6 часов.

Почувствуйте себя капитаном на корабле своей жизни. Крепко держите штурвал и уверенно идите вперед к своей мечте. А это включает умение, с одной стороны, спокойно, конструктивно переживать кризисы и неудачи, а с другой – полюбить себя, жизнь, радоваться даже мелким достижениям.

Я в полном порядке

Несложное упражнение «Я в полном порядке». Чтобы вокруг был порядок, нужно привести в порядок себя, «причесать нервную систему», восстановить гармонию души и тела. Рекомендуются выполнять утром, после ваших обычных утренних процедур для физического тела.

- 1 Сядьте удобно, почувствуйте себя, свое тело от подошв до макушки.
- 2 Дышите глубоко, наполняя легкие.
- 3 Проговариваете, что видите вокруг, например: «Я вижу белый шкаф, серого кота, зеленый стул...»
- 4 Далее проговариваете: «Я, ФИО, число, месяц, год сегодня. Я в стране... Я в городе... Я в помещении (кухня, ванна, комната...)»
- 5 «Я здесь и сейчас, я в полном порядке». Делаете глубокий вдох, медленный выдох.

Счастье и гармония – не всегда «встроенные» и врожденные состояния. Иногда их приходится добиваться при помощи достаточной физической активности, правильного питания, адекватного психологического настроя и небольшой доли здорового эгоизма.

В самом начале работа с разумом отнимает много времени и требует регулярности и настойчивости, но показывает блестящие результаты. Главное – верить в себя, и все получится.

ФЕСТИВАЛЬ
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГ 2021 FEST

ПРОЙДЕТ
В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

с **19** по **21** ноября

АКТИВНОСТИ ФЕСТИВАЛЯ:

- лекции
- практические занятия
- вопросы к психологу
в прямом эфире
- онлайн-консультации психолога
- психологическая
экспресс-диагностика

ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ БУДЕТ
ДОСТУПНА НА САЙТЕ ФЕСТИВАЛЯ

FEST.MSPH.RU

19/11

В СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬЕ

семейные и детско-родительские
взаимоотношения

20/11

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

саморазвитие, личностный рост,
уверенность в себе, стрессоустой-
чивость, осознанность и эмоцио-
нальная компетентность

21/11

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

женственность и мужественность,
как найти любовь и как построить
гармоничные и крепкие
отношения с партнером



ЗАВТРА БЫЛА БОЛЕЗНЬ

Некоторые люди подолгу рассказывают, как и чем они болеют, ставят себе диагнозы, «разрабатывают» схемы лечения и ждут избавления от недуга. Однако... медицинских подтверждений недомогания нет. В подобных ситуациях врач выписывает направление к психологу или психотерапевту, чтобы понять, каков характер этой проблемы.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИПОХОНДРИЮ



Людмила
СОСКАВЦОВА,
психолог МСППН



Виталий
СМОЛКОВ,
психолог МСППН

Представьте: встревоженный человек обращается за врачебной помощью, говоря, что очень переживает за состояние здоровья, так как прочитал на одном «медицинском» сайте об онкологии: как трудно ее распознать на ранних стадиях. А ведь у него иногда болит голова и есть опасения, что это может быть связано с опухолью мозга.

Назначается обследование, в ходе которого опасных симптомов не обнаруживается. Пациент успокаивается и продолжает жить дальше. Но через некоторое время ему снова становится страшно, что заболевание все-таки есть, просто врач неправильно понял результаты обследования. И снова идет на прием, но уже к другому врачу. История повторяется.

На этот раз доктор вновь назначает анализы, смотрит результаты предыдущих исследований и уверяет, что все в порядке. Страхи снова отступают. Однако через месяц ноги сами несут к новому врачу.

Речь в этом случае, скорее всего, идет об ипохондрии – состоянии, характеризующемся необоснованными или преувеличенными опасениями за свое здоровье, а также поиском или «наличием» у себя

Как и ипохондрия, тревога бывает разной. При этом испытывать ее при реальной угрозе – норма. Каждый из нас имеет собственные опасения и страхи. Но, к сожалению, встречается тревожный тип личности, у которого данное состояние возникает по малейшему поводу

какого-либо заболевания, при том что реальные симптомы такого отсутствуют.

При ипохондрии люди испытывают реальный страх того, что у них есть какие-либо болезни, как правило, тяжелые и требующие длительного лечения. При этом они подвержены сильной тревоге или даже депрессии.

Как связаны ипохондрия и психосоматика?

Давайте представим, что пациент излишне беспокоится о своем здоровье, постоянно муссирует мысль о том, что у него есть трудноизлечимый недуг. Параллельно испытывает тревогу и страхи по поводу состояния здоровья, с которыми не обращается за специализированной помощью к психотерапевту или психологу. Вместе с этим у него действительно имеется некая генетическая предрасположенность к заболеванию. Например, есть родственники с патологиями сердечно-сосудистой системы. При сочетании этих факторов вполне возможно возникновение психосоматического расстройства.

Почему кто-то больше подвержен ипохондрии и психосоматике, а кто-то нет?

Отметим, что в данной статье приведены лишь наиболее распространенные примеры психосоматических расстройств. На самом деле их гораздо больше.

Первая причина – это **тревожное состояние**. Как и ипохондрия, тревога бывает разной. При этом испытывать ее при реальной угрозе – норма. Каждый из нас имеет собственные опасения и страхи. Но, к сожалению, встречается тревожный тип личности, у которого данное состояние возникает по малейшему поводу. Например, деловая встреча, поездка на отдых и т.п. Состояние может усиливаться, когда речь идет о здоровье, что и провоцирует психосоматические расстройства.

Вторая причина – **травмирующий опыт**. Кто бы нас ни заверял в официальной статистике, мы больше доверяем тому, что происходило с нами раньше. Когда человек сталкивается с серьезным заболеванием у себя или близких, во-

лей-неволей возникает опасение, что все может повториться снова. И если некто склонен к тревоге или ипохондрии, то с большей вероятностью его травмирующий опыт может стать причиной психосоматических расстройств.

В-третьих, **банальная усталость и напряженный образ жизни на фоне усиленной тревоги** могут стать благодатной почвой для развития психосоматических симптомов. Если человек нагружен большим количеством задач и забот – психика дает сбой. Ведь энергия, образованная большим количеством соединений между нервными клетками (синоптические связи), может «выплескиваться» в вегетативную нервную систему, что чаще всего и является причиной психосоматических проявлений.

Поэтому четвертая причина – это **деструктивные установки**, не позволяющие открыто выражать эмоции и чувства. Такие люди более склонны к психосоматическим расстройствам в виде панических атак, головных болей, бес-

сонниц и т.д. А все потому, что с большой вероятностью в детстве им запрещали выражать свои чувства. Происходило это примерно так: «Не реви – плакать плохо»; «Нужно быть сдержанным и терпеливым» и т.п. В результате с годами подобные стереотипы переходят в неосознанную привычку, и человек научается сдерживать свои эмоции, что может иметь выгоды в отношениях с другими людьми. Но все хорошо в меру. И если мы сдерживаем чувства, энергия, образованная в центральной нервной системе, расходуется по хрупким вегетативным каналам вместо того, чтобы свободно высвободиться через голос, жестикуляцию и другие действия, за которые отвечают крепкие нервы ЦНС.

Каким способом можно влиять на психосматику?

Пожалуй, первая и самая лучшая рекомендация – обратиться за помощью к специалисту. Но если нет такой возможности, то рассмотрим несколько приме-



ров того, каким образом можно снизить нервное напряжение.

Во-первых, попробуйте переключить внимание с тревожных мыслей на что-нибудь другое. Например, взять ситуацию под контроль техникой «5 вопросов»:

- 1 В какой социальной роли я сейчас нахожусь? Например, «Я – пассажир в метро» или «Я – прохожий на улице» и т.д.
- 2 Где я сейчас нахожусь?
- 3 Что происходит в данный момент со мной?
- 4 Что я из-за этого чувствую?
- 5 Что я сейчас могу с этим сделать?

Если вовремя задать себе эти вопросы, то такой способ помогает трезво взглянуть на ситуацию, что может вернуть вас в стабильное состояние.

Во-вторых, попытайтесь выровнять свое дыхание. Ведь кислород попадает в кровь не на вдохе. Вдох лишь наполняет мешок легких, а поступает кисло-

род в альвеолярные пузырьки именно на выдохе. Поэтому вдох должен быть плавным и немного быстрым, а выдох долгим и расслабленным – как будто бы вы раздуваете костер. При этом, сохраняя данный ритм дыхания, обязательно продолжайте анализировать состояние мышц вашего тела. Также можно на выдохе считать до 5. Это помогает отвлечься от тревожных мыслей.

В-третьих, постарайтесь максимально расслабиться. Тут может помочь мышечная релаксация по методике **Эдмунда Джекобсона**. Дело в том, что эмоциональное напряжение создает мышечные зажимы в теле. Особенно это касается мышц лица, шеи, плеч, груди и живота. Если нам удастся снять такое напряжение, то это дает возможность «передохнуть» нервам. Сделайте глубокий вдох и синхронно с ним еще сильнее напрягите мышцы лица, шеи, плеч, груди и живота. Ненадолго задержите дыхание, как следует вслушайтесь в ваше напряжение, а затем синхронно с долгим, как «фуух», выдохом максимально расслабьте мышцы тела. Повторите данное упражнение от двух до пяти раз.

Если данные методы не приносят результата, то имеет смысл обратиться за помощью к специалисту.



ТРЕНИНГ

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ ТРУДНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Ведущая

ИРИНА

ЛОСКУТОВА



КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ЖИЗНИ И ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ РАЗРУШАЮЩИХ:

- вы выросли в семье, где существовал неблагоприятный стиль воспитания
- чувствуете, что этот детский опыт до сих пор влияет на взрослую жизнь
- от родителей трудно отделиться, стать независимым по другим причинам
- не чувствуете удовлетворения от своих партнерских отношений

БУДЕМ СТРЕМИТЬСЯ:

- освободиться от созависимых стереотипов поведения
- учиться лучше понимать себя и свои чувства
- обрести реалистичную самооценку и твердое самоуважение
- поддерживать здоровые отношения и отказываться от разрушающих

УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ
«ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»

Волгоградский просп., д. 197

до 16 ноября, по вторникам
18:00 – 21:00

+7 (495) 377 31 48

Возрастные ограничения:

от 18 до 45 лет

КАК СЕБЕ
ПОМОЧЬ,
КОГДА МЫ
БОЛЕЕМ





Наталья
ФРОЛКИНА,
психолог МСППН

На протяжении последних ста лет врачи, психотерапевты и психологи изучали взаимосвязь между внутренним состоянием и здоровьем и пришли к выводу, что наше психологическое равновесие, привычные стратегии поведения и реакции на стрессовые ситуации не только влияют на течение заболеваний, но могут при наличии биологической предрасположенности и провоцировать их развитие.

Наиболее существенна роль описываемых факторов в причине таких патологий, как бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз (заболевания щитовидной железы), отклонения в работе сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда).

Люди, страдающие нарушениями функции дыхания, росли в семьях, ориентированных на достижения, скромность, сдержанность и самообладание. И чаще всего приступы бронхиальной астмы возникают в ситуациях завышенных требований и несправедливости

Бронхиальная астма

Наше эмоциональное состояние оказывает значительное влияние на процессы дыхания. Когда страшно, мы непроизвольно задерживаем дыхание, когда злимся, тревожимся, дыхание может быть частым и поверхностным, в спокойном, уравновешенном состоянии ритм дыхания гармоничен и размерен.

С точки зрения известного немецкого психотерапевта **Н. Пезешкиана** (*Н. Пезешкиан. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996*), люди, страдающие нарушениями функции дыхания, росли в семьях, ориентированных на достижения, скромность, сдержанность и самообладание. И чаще всего приступы бронхиальной астмы возникают в ситуациях завышенных требований и несправедливости. Переживая гнев, человек привычно сдерживает эмоции, стремится избежать конфликта, отказывается от открытого прояснения случившегося.

Выходом будет: пересмотреть требования, предъявляемые к себе, научиться говорить о чувствах и поддерживать себя.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

В момент кормления грудью вместе с пищей младенец получает внимание, любовь и защиту. Вырастая, мы не перестаем нуждаться в любви и защищенности – это наши базовые потребности. Попадая в ситуации, в которых человек должен прибегать к несвойственным ему действиям и достижениям, при отсутствии достаточных ресурсов, он может потерять ощущение безопасности и стабильности. Если же при этом в его жизни присутствует дефицит принятия и любви со стороны близких, он чувствует себя еще более уязвимым. Возникающие при этом переживания тревоги и гнева могут спровоцировать в случае имеющейся предрасположенности возникновение или обостре-

ние язвенной болезни желудка. Помочь в такие моменты могут следующие стратегии поведения:

- ▶ **обратиться за помощью и поддержкой к людям, готовым их оказать**
- ▶ **снизить требования к себе и результату**
- ▶ **дать себе больше времени на реализацию необходимых действий**
- ▶ **осознанно ввести размеренность в свой ежедневный график (соблюдать режим труда и отдыха, регулярно питаться, уделять время любимым занятиям).**

Заболевания щитовидной железы

Щитовидная железа является частью эндокринной системы. В период длительных, экстремальных психофизиологических нагрузок она активно работает, регулируя многие процессы в организме. Согласно многолетним исследовани-

ям (Ф. Александер. *Психосоматическая медицина. М., 2006*) для людей, страдающих гиперфункцией щитовидной железы, свойственны: высокий уровень ответственности, стремление приносить пользу людям – при дефиците собственных ресурсов, неуверенности в себе и в ущерб своим потребностям. Человек живет в постоянном эмоциональном и физическом напряжении, что может приводить к истощению адаптивных механизмов эндокринной системы, развитию гипертиреоза. Лечение заболевания и его профилактику значительно облегчают следующие изменения привычной стратегии:

- **соблюдать баланс между затраченными силами и их пополнением**
- **поддерживать и верить в себя**
- **учиться отказывать другим в состоянии усталости и истощения**



Осознать, что именно толкает вас на бесконечный бег за достижением и как удовлетворить стоящие за этим потребности, можно в работе со специалистом

Гипертоническая болезнь

Первичная гипертензия проявляется в первую очередь стойким повышением артериального давления в течение длительного времени, при отсутствии патологии со стороны других органов и систем. Эмоциональное состояние оказывает непосредственное влияние на деятельность вегетативной нервной системы. В ее функции входит регуляция тонуса мышц кровеносных сосудов и, как следствие, изменение их диаметра. В стрессовой ситуации нарастает эмоциональное напряжение, наш организм готовится к активным действиям, что сопровождается адаптивным повышением артериального давления. Длительное состояние эмоционального напряжения приводит к истощению адаптивных ресурсов, появляется риск развития гипертонии.

Согласно наблюдениям **Н. Пезешкиана**, накопленным в процессе многолетнего терапевтического опыта, развитие гипертонии обусловлено длительным сдерживанием гнева. Отсутствие навыков конструктивного обращения с агрессивными переживаниями связано с особенностями воспитания в семье: осуждение агрессивных реакций, запрет на их выражение со стороны родителей. Становясь взрос-

лыми, люди сдерживают злость, опасаясь выглядеть плохо в глазах окружающих. Профилактике развития гипертонической болезни и улучшения качества лечения помогает формирование новых навыков:

- **обучение саморегуляции** (медитация, упражнения на релаксацию)

- **использование «Я-высказывания» для выражения агрессивных чувств.** Например: «Когда ты обвиняешь меня, не спрашивая о причинах моего поступка, я бешусь, поэтому, пожалуйста, прежде чем это делать, спрашивай меня о причинах произошедшего»

Ишемическая болезнь сердца

Развивается в результате спазма кровеносных сосудов, вызывающего кислородное голодание сердечной мышцы. Иногда в результате нарушения кровотока в сосудах сердца кислород полностью перестает поступать в один из его участков и развивается инфаркт миокарда (часть клеток сердечной мышцы гибнет и замещается соединительной тканью). В основе психофизиологических механизмов развития заболевания лежат

те же адаптивные реакции организма на состояние длительного эмоционального напряжения, что и при гипертонии. Но причины, по которым возникает состояние напряжения, отличаются. Развитие ишемической болезни сердца при наличии соответствующей физиологической предрасположенности провоцирует доминирование в системе ценностей человека стремления к достижениям.

Вся его жизнь служит триумфам: будь то профессиональный рост, карьера, социальный статус. Такая личность игнорирует потребности тела, постоянно находится в напряжении и готовности к активным действиям. Неудача переживается как провал и «принимается близко к сердцу».

Сохранить хорошее здоровье помогает осознанное изменение отношения к достижениям. Как правило, люди всеми силами стремятся к успеху не ради самого успеха, а ради удовлетворения

других скрытых потребностей или нужды компенсировать глубокие душевные раны. Это желание быть признанным и получать одобрение окружающих, чувствовать уверенность в себе, обеспечивать свою безопасность.

Осознать, что именно толкает вас на бесконечный бег за достижением и как удовлетворить стоящие за этим потребности, можно в работе со специалистом. Полезным будет и овладение навыками саморегуляции.

Многолетняя психологическая практика свидетельствует о максимальном эффекте комплексного лечения: медикаментозная терапия, изменение образа жизни и психотерапия.

Не забывайте заботиться о себе, не откладывайте визит к врачу, обращайтесь за помощью к психологу, чтобы помочь своему телу!



БЛИЗКО К СЕРДЦУ





Елена
ГЕРАСИМОВА,
психолог МСППН

Психологические причины, которые могут вызывать соматические болезни:

- ▶ **Нехватка положительных эмоций** (возникновение сниженного настроения, тревоги, депрессии, стресса). Позитивные впечатления необходимы человеку не меньше витаминов
- ▶ **Негативные разрушительные мысли, направленные на самого себя или на других людей:**
«все плохо»
- ▶ **Повторение определенных фраз, провоцирующих проблемы со здоровьем** (например, фраза «видеть тебя не могу» может привести к близорукости)

- ▶ **Добровольный «перенос» на себя заболеваний кого-то из близких людей** (идентификация)
- ▶ **Изматывающее чувство вины, самобичевание**
- ▶ **Самовнушение под влиянием авторитетных, на взгляд человека, источников** (информация из энциклопедий, интернета, телевидения)
- ▶ **Манипуляция несуществующей, надуманной болезнью** (с помощью которой человек пытается организовать действия и чувства других людей)

! **Функциональное нарушение сердечного ритма** — это реакция на конфликтные ситуации, тревожность, когда человек принимает все близко к сердцу. Существует связь между страхом и сердечным ритмом. Кровеносные сосуды регулируют вегетативную нервную систему, которая связана с нашими эмоциями и напрямую взаимодействует с чувствами.

Психическое напряжение, конфликты и волнения приводят к сокращению гладкой мускулатуры, изменению состояния сосудов и, как следствие, повышению артериального давления, нарушениям сердечного ритма, боли в области груди. Страх может вызвать учащенное сердцебиение и боль в сердце, и наоборот, боль с измененным сердечным ритмом может вызвать страх. Оба процесса усиливают воздействие друг на друга и бесконтрольно переходят в приступ.

Как можно себе помочь

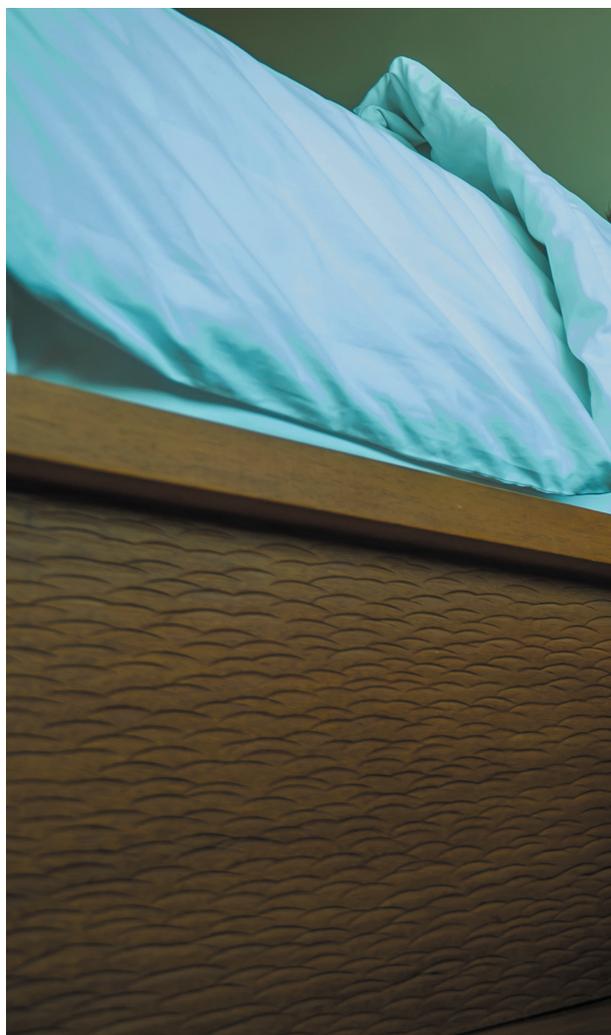
В момент возникновения знакомой боли запомните все детали ситуации: какие вы совершали действия, как выглядели, какие испытывали ощущения, что ду-

мали. Если в это время вы с кем-то беседовали, обязательно сохраните в памяти слова собеседника, свои мысли по поводу них. Это поможет проанализировать и определить, на что конкретно вы реагируете.

Выделяют следующие психосоматические нарушения:

1 ЗАБОЛЕВАНИЯ

- **сердечно-сосудистой системы** (гипертония, ишемическая болезнь сердца – самые опасные, так как приводят к инсультам и инфарктам)



• **желудочно-кишечного тракта**
(язва желудка и 12-перстной кишки,
язвенный колит)

• **эндокринные**
(сахарный диабет, базедова болезнь –
тиреотоксикоз)

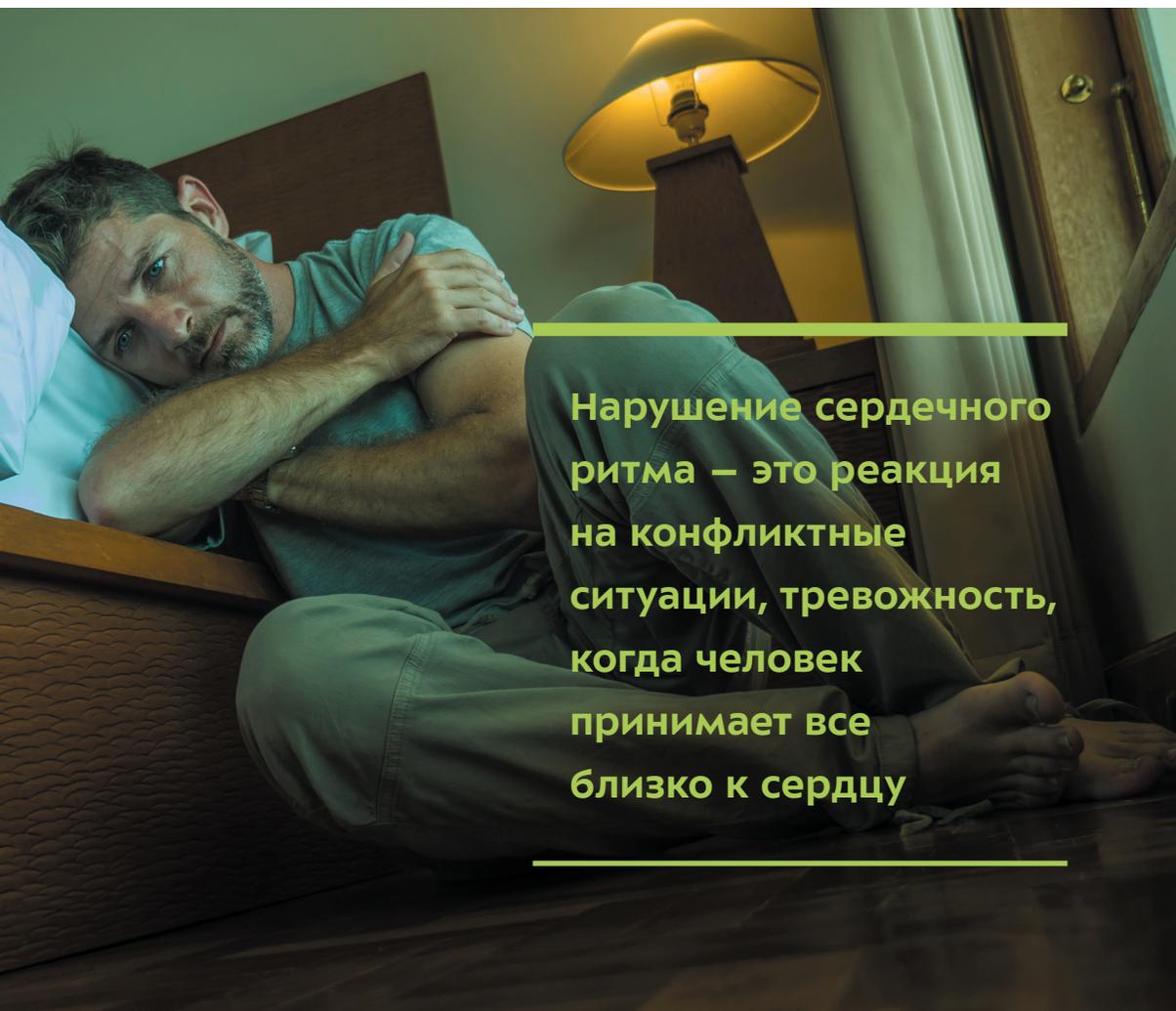
• **дыхательной системы**
(бронхиальная астма)

• **кожной системы**
(нейродермиты,
чесотка на отдельных частях тела)

• **опорно-двигательной системы**
(ревматоидный артрит, остеохондроз)

• **головные боли**
(боли напряжения –
мышечные боли шеи, затылка,
висков, давящие тупые боли,
сочетающиеся с другими,
например, болями в ногах;
боли, охватывающие «всю голову»,
приступообразные, острые,
пульсирующие, не сочетающиеся
с другими болями;
боли односторонние,
иногда охватывающие
обе стороны)

• **онкологические**
заболевания
(опухоли, новообразования)



Нарушение сердечного ритма – это реакция на конфликтные ситуации, тревожность, когда человек принимает все близко к сердцу

2 ВЕГЕТОНЕВРОЗЫ

На первом месте вегетативные симптомы (нет органических поражений):

- **кардионевроз** – распространяется на сердечную систему

- **гипервентиляционный синдром** – патологическое состояние, схожее с астмой, без органического поражения с распространением на дыхательную систему (при сохранности всех органов)

- **панические атаки** – проявляются в мощном вегетативном сдвиге (нарушение сердечно-сосудистой деятельности, желудочно-кишечного тракта, чувство нехватки воздуха, повышение артериального давления, ощущение страха, тревоги, тремор и т. д.)

3 ИСТЕРИЧЕСКАЯ КОНВЕРСИЯ

Истерические симптомы могут быть проявлены в любых заболеваниях, возникают, когда человек хочет достичь определенной цели путем демонстраций и манипуляций.



Упражнения, которые помогут улучшить состояние:



Свеча

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Нужно сделать глубокий вдох и постараться одним выдохом задуть ее. Повторите несколько раз.

Теперь представьте, что вам нужно задуть пять маленьких свечек. Делайте глубокий вдох и задувайте их по очереди маленькими порциями выдохов. Повторите несколько раз.



Солнышко

Нарисуйте солнышко с лучиками и на этих лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их вслух себе или кому-либо из близких.

Видите, сколько в вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить. Делайте это чаще!



Моя болезнь в рисунке

Нарисуйте и расскажите самому себе или кому-то из близких:

- Как вы узнали о болезни?
- Как вы изменились, когда это произошло?
- Что самое страшное вы представляете о своей болезни?
- Что произойдет, когда вы выздоровеете?
- Что для вас быть здоровым и сильным?
- Как вы видите себя в будущем?

Читайте в следующем номере:



**Жизнь
и ее смысл**



**Любовь –
лучшая защита**



**Стойкость
к испытаниям**



**Активность
и меланхолия**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№5 [91] 2021

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:

Е. Глекова, Н. Билык, А. Калинушкина,
А. Беликова, Л. Соскавцова,
В. Смолков, Н. Фролкина,
Е. Герасимова.

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

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

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

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- 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»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- 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 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокосино», 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. Новочеремушнская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 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

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 5 * 2021

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

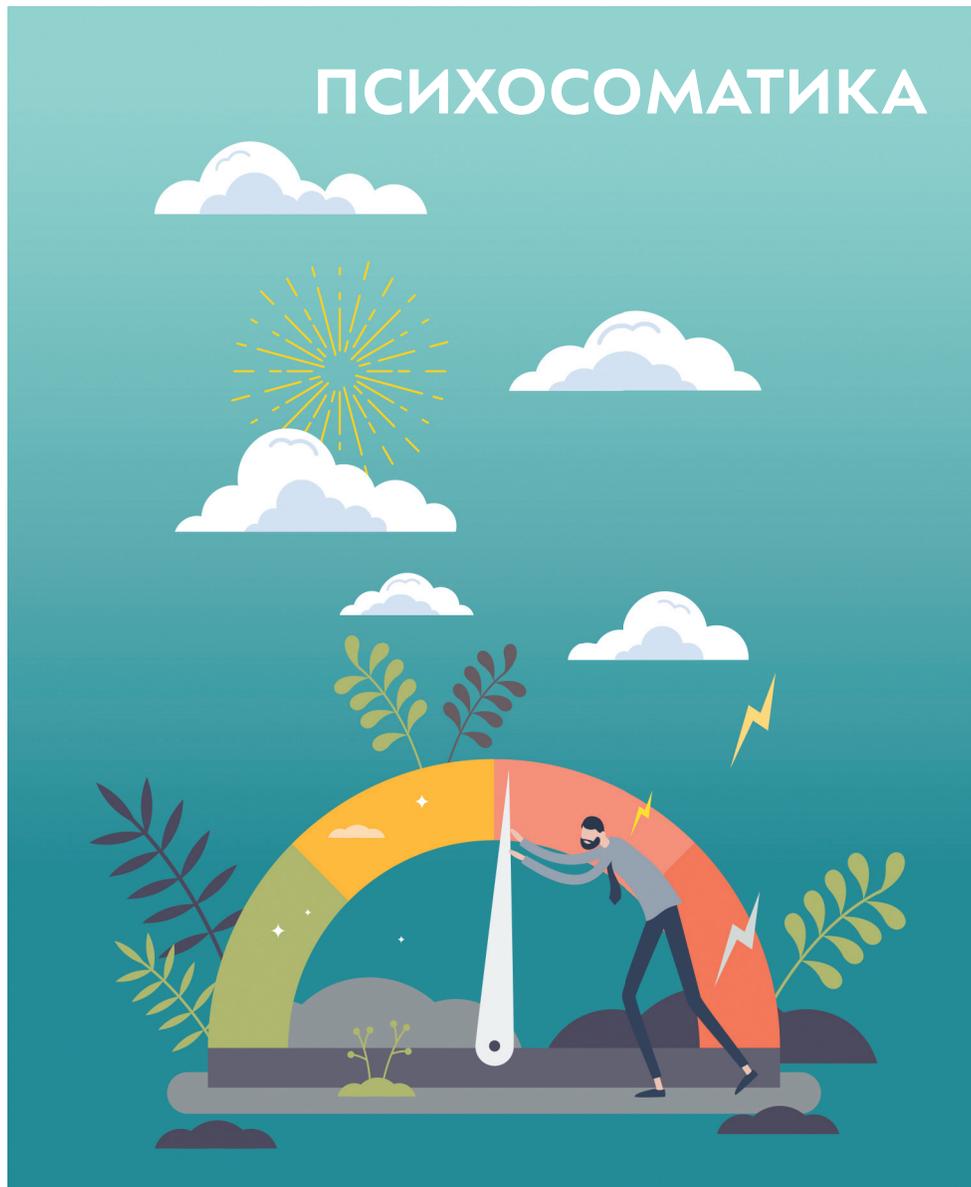
Неиспользованный
интеллект

Иммунитет:
его аспекты

Гармония
души и тела

Близко
к сердцу

ПСИХОСОМАТИКА



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 **+7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

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

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

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Читайте в следующем номере:



**Жизнь
и ее смысл**



**Любовь –
лучшая защита**



**Стойкость
к испытаниям**



**Активность
и меланхолия**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№5 [91] 2021

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:

Е. Глекова, Н. Билык, А. Калинушкина,
А. Беликова, Л. Соскавцова,
В. Смолков, Н. Фролкина,
Е. Герасимова.

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

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

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

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- 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»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- 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 +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокошино», 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. Новочеремушнская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 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

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09