

# Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

## 4 Интернет нам в помощь

ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ

## 10 Форум. Обсуждаем проблемы

## 14 Встретимся в чате

## 19 ВОПРОС—ОТВЕТ

ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИИ

## 22 Вебинар. Поговорим?

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

## 26 Тренинги: приятное с полезным

## 32 С тобой не поспоришь, БОС

## 36 Согласие с собой

## 40 Будущим мамам

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

## 44 Письмо в бессмертие

## 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.

Барabanщикова В.В.

Деркач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru

# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной  
психологической помощи

**051**

С городского

**+7 (495) 051**

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



**2**  
консультации  
психотерапевта

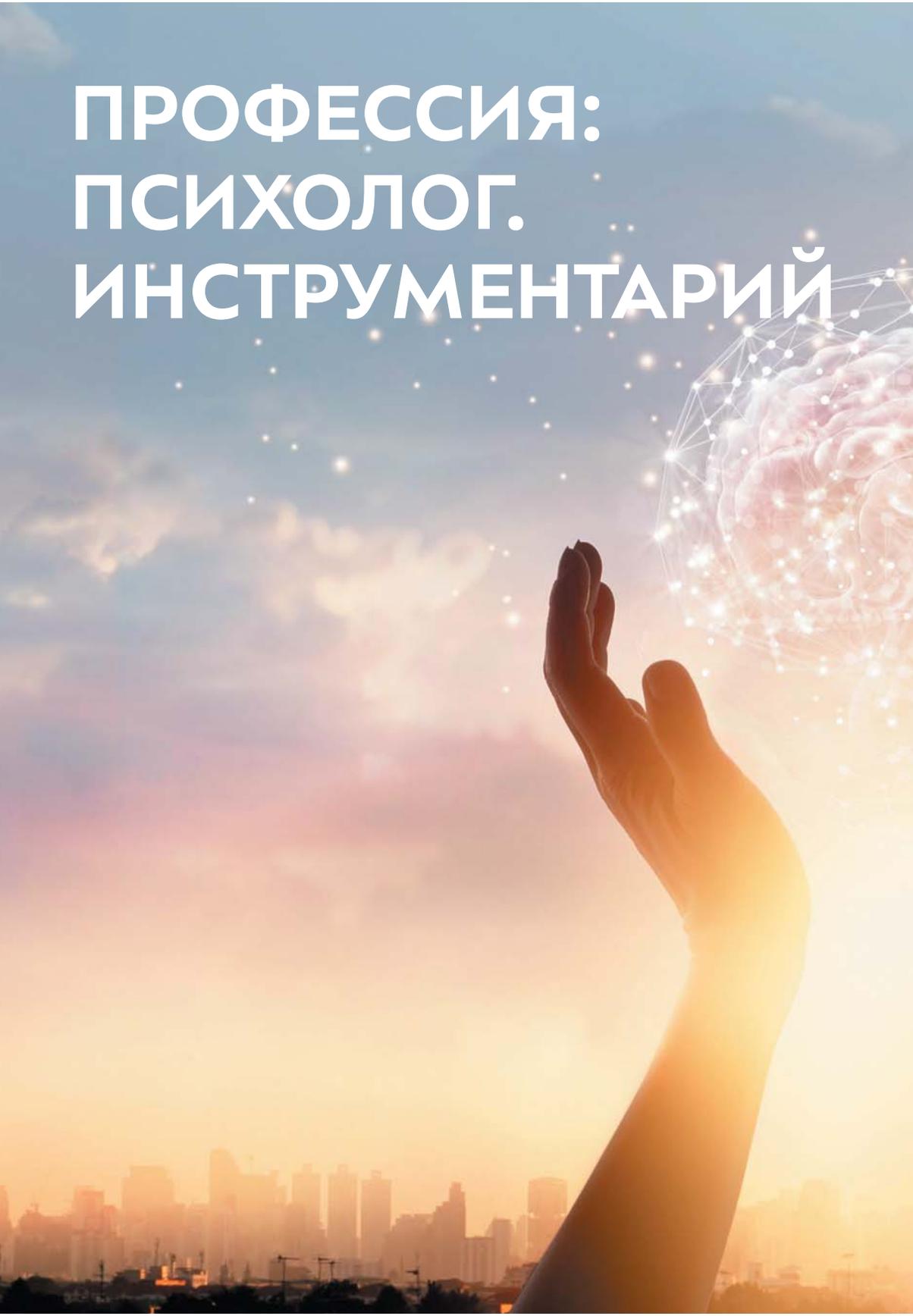


**3**  
тренинговые  
программы



**8**  
сеансов  
психологической  
реабилитации

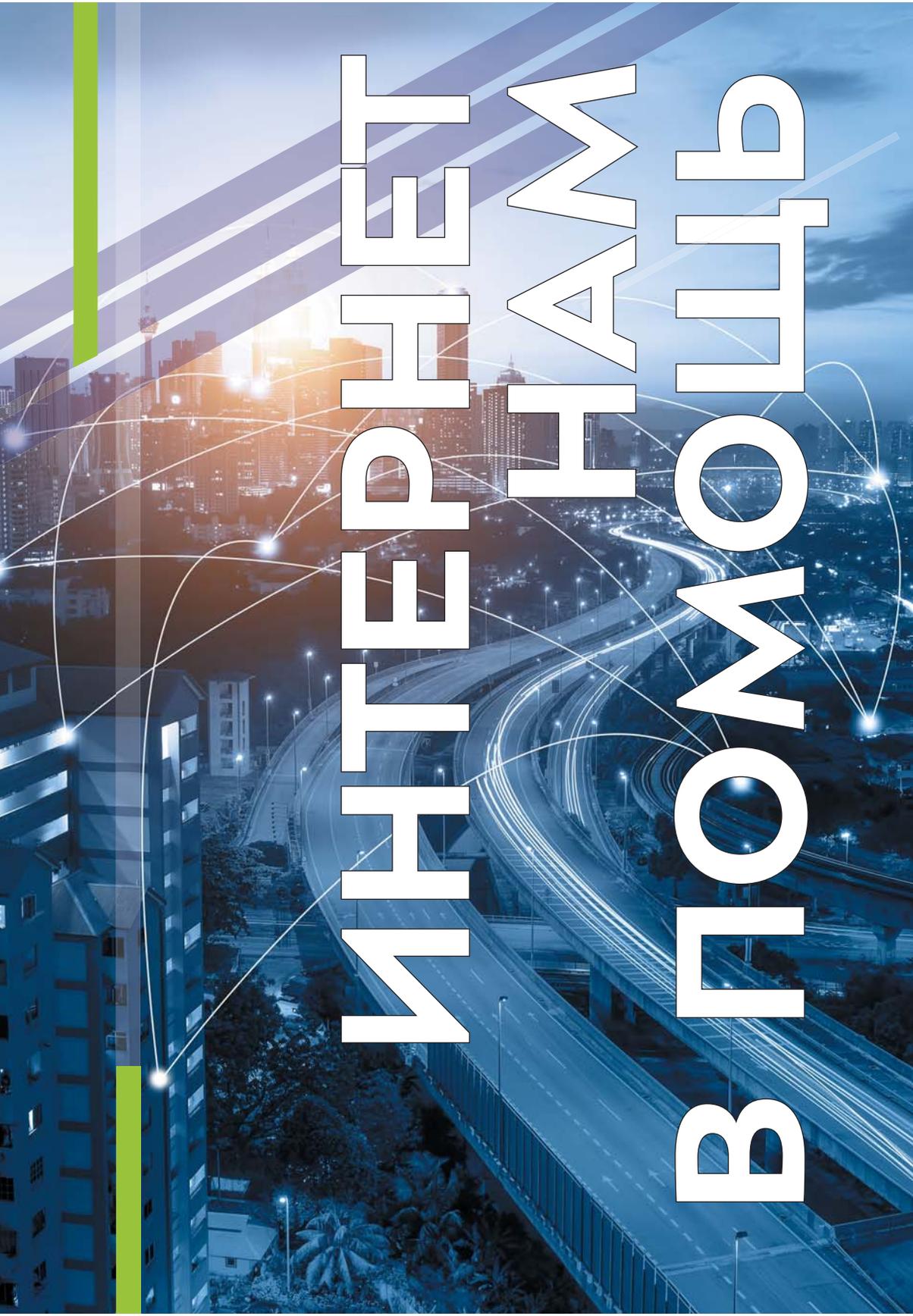
# ПРОФЕССИЯ: ПСИХОЛОГ. ИНСТРУМЕНТАРИЙ





Первый в этом году номер журнала был посвящен теме «Профессия: психолог», которую можно условно дополнить подзаголовком «Теоретическая часть». Во втором выпуске, который вы держите в руках, мы будем знакомить вас с теми технологиями, формами, методами и инструментами работы, которые даны на вооружение практикующим психологам.

Необходимо отметить, что жизнь не стоит на месте, и в арсенале представителей нашей профессии появляются новые, до селе не использовавшиеся «ключи», которые мы получили благодаря распространению интернета. Именно с веб-технологиями в своей деятельности, разнообразием их форм и возможностей, нам бы хотелось начать это увлекательное путешествие в мир сравнительно молодой, особенно для нашей страны, профессии. А вести этот разговор будут, как всегда, сотрудники Московской службы психологической помощи населению, не только пользователи новых и уже зарекомендовавших себя методов, но и неизменные авторы журнала «Психология для жизни».



# ИНТЕРФЕТ НАМ ПОМОЩЬ В



Виктор  
МЕНОВЩИКОВ,  
психолог МСППН

**Сравнительно недавно, в конце 90-х – начале 2000-х, звучало немало скептических возгласов: «Интернет-консультирование? Да, оно никому не поможет! Эффективен только очный прием!».**

**А** сегодня уже невозможно представить свою жизнь вне веб-пространства. Мы пишем письма, создаем сайты, ведем страницы в социальных сетях и не только в текстовом формате, но и на видео. Думаю, уже никто не сомневается в том, что психологическая помощь через интернет не только возможна, но и крайне востребована и эффективна.

Один из пионеров интернет-психотерапии, Ази Барак (2011), писал так: **«Интернет-консультирование – разнообразное, гетерогенное и многоликое понятие».** И выделил десять основных характеристик, отличающих этот вид психологической работы от традиционных.

### **Разные каналы коммуникации**

В отличие от привычной терапии «лицом-к-лицу», интернет-консультирование можно практиковать через разные системы. Это синхронный или асинхронный прием, индивидуальная или групповая встреча, печатный текст или визуальная и голосовая коммуникация. Различна и степень вовлечения клиента (прямое взаимодействие, самопомощь при использовании информации и рекомендаций, опубликованных на веб-сайте, или интерактивные программы онлайн). Таким образом, клиенты получили широкий выбор форм консультаций, а эксперты – возможность специализироваться на различных видах помощи и использовать целый спектр коммуникационных каналов.

---

## Веб-консультирование – идеальная платформа для взаимодействия, где применяются различные, часто уникальные, но и традиционные теоретические подходы.

---

### Независимость от времени и места

Интернет-консультирование практикуется как независимый, а также дополняющий способ к приему «лицом к лицу». Клиенты могут использовать онлайн общение с консультантом между очными сессиями, вести онлайн-дневники, по желанию доступные и им самим, и консультантам, пересылать материалы, соответствующие терапевтическому процессу: статьи, ссылки, публикации на веб-сайтах.

При этом психологи и клиенты могут быть дистанционированы друг от друга, находиться в различных часовых поясах, достаточно лишь согласовать правила приема.

### Текстовый формат

Уже не осталось сомнений в том, что печатное слово может быть исцеляющим. В том числе письмо как разговор с самим собой... По-видимому, имеет значение и конфиденциальность в контакте с виртуальными (даже заслуживающими доверие) лицами.

### Краткосрочность и единичность

Интернет-коммуникации могут быть единичными, кратко- или долгосрочными. Человек описывает свою проблему (обычно через электронную почту или

форум, подобно рубрике «Вопрос-Ответ») и в короткое время получает рекомендации психолога. Такие формы особенно актуальны для людей, находящихся в дистрессе.

### Адаптация теоретических подходов

Веб-консультирование – идеальная платформа для взаимодействия, где применяются различные, часто уникальные, но и традиционные теоретические подходы, методы и техники, например психодинамические, когнитивные и бихевиоральные.

### Рефлектировать, размышлять...

Общение по интернету порой эффективнее, чем единичная стандартная коммуникация. Консультации через электронную почту позволяют происходить нескольким психологическим процессам одновременно, что может расширить получаемый опыт.

То, что клиент выражает мысли и чувства здесь и сейчас, особенно в момент дистресса, а не в оговоренное время, является важным преимуществом. Чтение посланий психолога так часто, как он того желает и в любое время, также важно. Возможности клиента рефлектировать, ассоциировать, размышлять,

вспоминать между обменахми электронной почтой, сравнивать и перечитывать записи – собственные и консультантов – очень полезны в терапии.

В отличие от телефонных разговоров в сходных обстоятельствах, использование компьютера позволяет сохранить записи для будущего анализа и/или цитирования.

Зачастую во время такой коммуникации человек узнает о своем случае то, на что понадобились бы недели или даже месяцы взаимодействия с терапевтами «тет-а-тет».

### **«Машинные вмешательства»**

Практика веб-приема позволяет проводить и использовать не только человеческий ресурс, но и машинный. Имеется в виду предоставление помощи через психообразовательные сайты. Преимущество таковых: эффективность интерактивных программ через роботов-терапевтов. Например, инструкции по специфическим

проблемам, медитативные и релаксирующие упражнения, а также интерактивная помощь в принятии решений (например, в выборе направления карьеры или вуза).

### **Доступность, анонимность**

Свободное интернет-консультирование, информирование, предоставление рекомендаций, поддержка позволили нуждающимся получать психологическую помощь тогда, когда по каким-то причинам они не могут сделать это стандартным путем.

Люди в отдаленных местах, с физическими ограничениями, пожилые, имеющие финансовые проблемы, и те, кто слишком застенчив, интровертирован, избегает публичности (например, знаменитости и их семьи), попадают в эту категорию.

Онлайн-службы – это, как правило, государственные, профессиональные организации или частнопрактикующие специалисты. Обычно консультации по электронной почте предлагаются инди-



видуально. Но одна из главных особенностей таких свободных (бесплатных) консультативных служб представлена онлайн поддерживающими группами, в которых участие обычно открыто. Этот тип интернет-консультирования при активном участии или без участия консультантов широко распространен и является успешным.

### До и после

Интернет-консультирование можно эффективно и удобно использовать для предварительной коммуникации с клиентами перед началом и после окончания визуального приема. Информация, представленная через веб-сайты, касается подходов, методов, процесса, специализации консультантов, цен и т.д. Вопро-

сы и неясности легко разъясняются через электронную почту. Подготовительная стадия помогает построить реалистичные конструктивные ожидания относительно психотерапии.

### Оценка на дистанции

Онлайн-интервью, тесты и вопросы, как считает Ази Барак, делают интернет-консультирование уникальным и являются революцией в традиционной концепции психотерапии. Очевидно, что за эту форму обе стороны голосуют «за». Клиенты Московской службы психологической помощи населению, к примеру, пишут так: «Если речь идет о выборе помощи, то мне лучше общаться с психологом по чату в намеченное время. Так можно выразить свои эмоции и проблемы более правильно»; «На данный момент электронная почта наиболее удобна в связи с плотным графиком работы и учебы»; «Благодарю вас за эффективную психологическую помощь по скайпу. Очень признательна за понимание, поддержку в кризисной ситуации, отзывчивость, доброжелательность и внимательное отношение к моей ситуации. Вы чрезвычайно помогли мне разобраться в своих проблемах, которые мне длительное время казались безвыходными и тупиковыми».

Так что интернет нам всем в помощь! Он оказался перспективнее, чем мы когда-то думали...

#### ЛИТЕРАТУРА

Барак А. Интернет-консультирование: уникальная практика // Психологическое консультирование и психотерапия на дистанции (Опыт и проблемы интернет-консультирования и телефонной психологической помощи). Сборник статей. / Под ред. В.Ю. Меновщикова. – М.: ФПК ОНЛАЙН-ПРЕСС, 2011. – С. 34–42.

Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование и психотерапия в Интернете. – М.: ФПК-Институт, 2015.



КИНОФИЛЬМ

# МОЙ ДРУГ ЗИГМУНД ФРЕЙД



Режиссер

**НИКОЛАУС**

**ЛЕЙТНЕР**

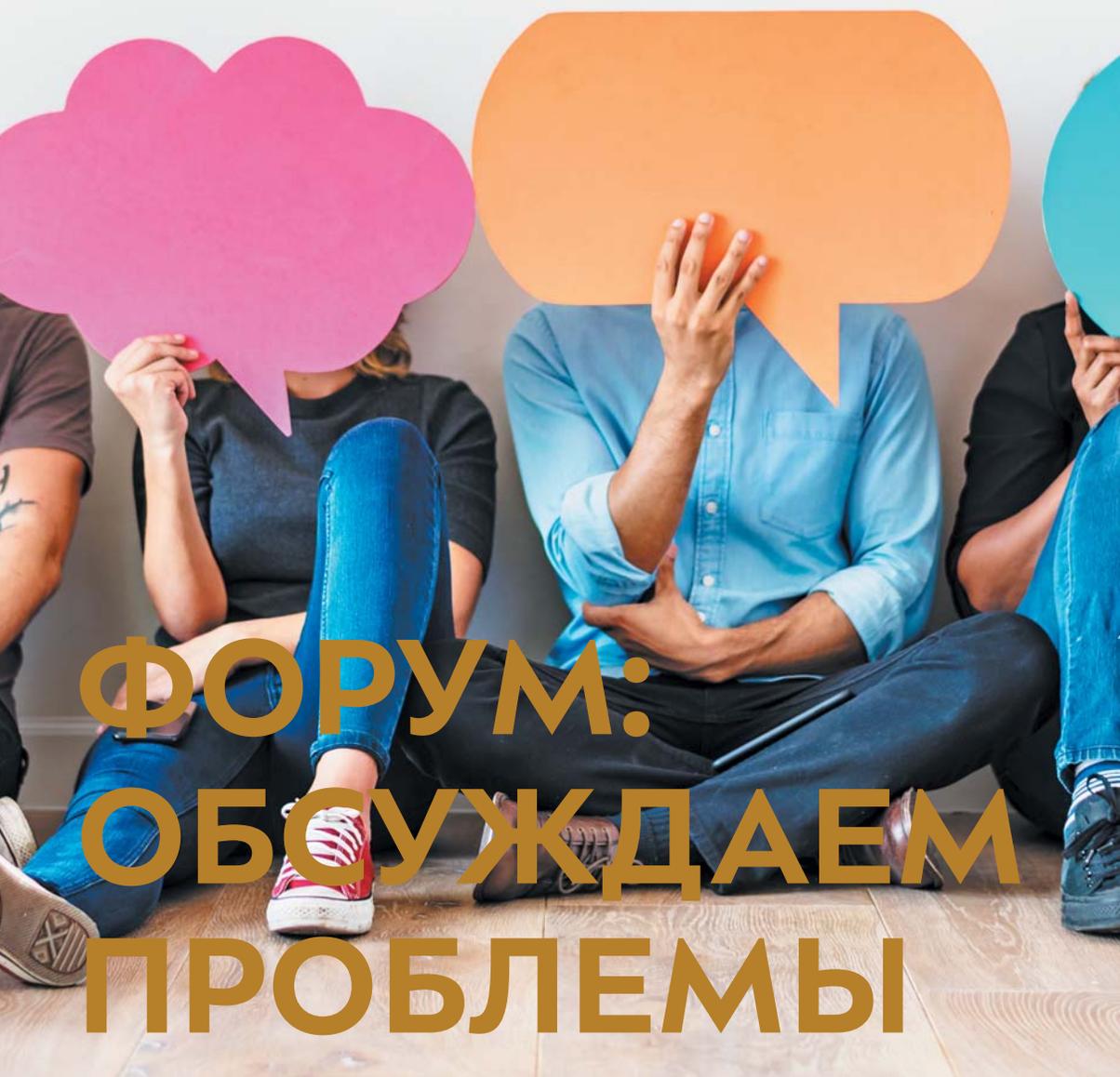
Юноша из австрийской глубинки неохотно переезжает в предвоенную Вену, чтобы устроиться на работу. Его берет к себе в помощники старый владелец табачной лавки Отто – один из немногих жителей столицы, не поддавшийся пропаганде нацизма. Пока Австрия сближается с гитлеровской Германией, Франц пытается наладить свою личную жизнь. Любое столкновение с девушками приводит в ужас скромного продавца из деревни, пока он не встречает человека, который помогает ему разобраться в собственных желаниях. В табачную лавку заходит всемирно известный профессор Зигмунд Фрейд. Основатель психоанализа не отказывает в дружбе и совете простому юноше, недавно встретившему свою первую любовь.

ГОД СОЗДАНИЯ: 2018 г.

СТРАНА:

Австрия, Германия

В основе сценария фильма находится роман «ПРОДАВЕЦ ТАБАКА» Роберта Ситалера, увидевший свет несколько лет назад и ставший бестселлером в странах, где говорят по-немецки.



# ФОРУМ: ОБСУЖДАЕМ ПРОБЛЕМЫ

В этой статье речь пойдет о форуме – еще одной разновидности помощи, о которой, к сожалению, знают не все... Однако порой как раз именно он наиболее удобен в качестве обращения к психологу. Давайте рассмотрим возможности и особенности этого вида услуг в привычной для данного интернет-сервиса форме – ответов на вопросы.



Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

### Кто может быть участником?

Форум – это своего рода информационная площадка, суть которой заключается в создании тем, которые впоследствии обсуждаются вместе с психологом и другими посетителями.

Участниками могут быть люди абсолютно разного возраста, семейного положения и социального статуса, зарегистрировавшиеся на сайте. Процедура регистрации проста и подразумевает анонимность: назваться можно любым именем. Единственное условие: для выполнения регистрации нужен действующий электронный адрес – на него будет выслан ключ для активации учетной записи.

## Почему люди пишут на форум, а не идут на консультацию?

Не все могут обратиться к психологу очно. Есть причины, указанные самими форумчанами:

Никогда не обращалась к психологу, стесняюсь

Живу далеко, поэтому не могу прийти на консультацию

Боюсь, что не смогу рассказать чужому человеку о том, что испытываю

Знаю, что к специалисту пойду не скоро, но терпеть нет сил

У меня двое маленьких детей, поэтому могу общаться только из дома

Кроме того, далеко не каждый посетитель форума нуждается в проведении очных консультаций. Есть и те, кто описывает события своей жизни, воспомина-

ния, ситуации вовсе не с целью найти решение проблемы. Написанное сообщение свидетельствует о том, что человек знает, как поступить, понимает, что и почему происходит, – просто нуждается в поддержке или хочет поделиться своими мыслями.

## Что обсуждается?

Наибольшая активность наблюдается в разделах, посвященных личностным проблемам. Обращаются в моменты переживания кризисных состояний, депрессивных настроений, проблем личностного роста и свойств характера, которые хотели бы изменить. Также обсуждаются личностные особенности, влияющие на мировоззрение и образ жизни, работа и общение с другими людьми, а еще возможности обретения радости в жизни и счастья. Наиболее популярными являются вопросы об отношениях в семье и паре, и, конечно же, многие пишут сообщения, относящиеся к взаимодействию с детьми и их воспитанию.

## Как написать сообщение?

Сделать это просто. На главной странице есть список форумов – выберите

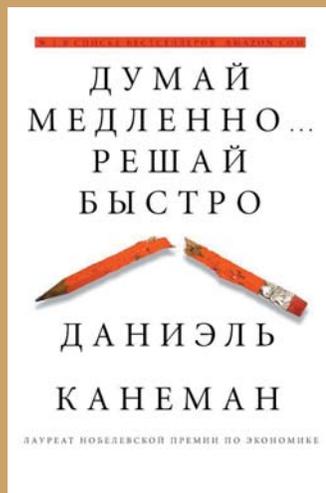


тот, к которому относится ваша тема. Прежде чем писать, определите, в какой поддержке вы нуждаетесь, в чем состоит проблема. Чем подробнее вы опишите ситуацию, тем больше вероятности, что полученные ответы будут полезными и помогут вам в решении трудностей. Нецензурная лексика, грубость, переход на личности и оскорбления запрещены. Реагируя на созданную другими тему, можно и нужно выражать свое мнение, делиться впечатлениями или собственным опытом. Однако делать это стоит корректно, вежливо, относясь к чувствам автора бережно, без осуждения и критики.

### Пусть лучше специалист скажет, что делать...

Ошибочно считать, что психологи на очной консультации или в обсуждениях на форуме дают человеку план конкретных действий, меняющих жизнь. Их задача заключается в том, чтобы помочь самому разобраться в себе, понять, что и почему не устраивает, что нужно изменить и как можно измениться. Бывает, что всего лишь описав в подробностях волнующую ситуацию, проблему, из которой не видно выхода, человек начинает ее воспринимать по-другому, замечает что-то очень важное. Тогда он уже смотрит на положение иначе, хотя до этого момента был уверен в собственной правоте и однозначной трактовке.

Великий немецкий мыслитель, философ Фридрих Ницше считал, что нет истины, есть только интерпретация. Форум позволяет заручиться поддержкой как профессионалов, так и людей, подчас вкладывающих иной смысл в происходящее, иногда значительно отличающийся от принятого человеком. Бывает, что именно взгляд других и «открывает глаза» на Истину.



Даниэль Канеман  
**Думай медленно...  
Решай быстро**  
АСТ. 2019

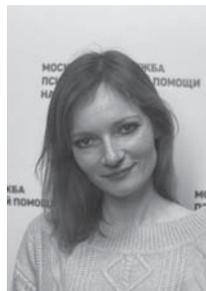
Наши действия и поступки определены нашими мыслями. Но всегда ли мы контролируем мышление? Нобелевский лауреат Даниэль Канеман объясняет, почему мы подчас совершаем нерациональные поступки и как мы принимаем неверные решения.

У нас имеется две системы мышления: «медленное» включается тогда, когда мы решаем задачу или выбираем товар в магазине. Обычно нам кажется, что мы уверенно контролируем эти процессы, но не будем забывать, что позади нашего сознания в фоновом режиме постоянно работает «быстрое» мышление – автоматическое, мгновенное и неосознаваемое...



# ВСТРЕТИМСЯ В ЧАТЕ

Онлайн-консультации в МСППН пользуются давней и заслуженной популярностью. Только за 2019 год за веб-помощью обратились более 8 тысяч клиентов. Однако бывают ситуации, когда поддержка специалиста нужна здесь и сейчас, а возможности общения с психологом по аудио-, видеосвязи или телефону попросту нет. В таких случаях выходом может стать обращение к специалисту через чат.



Надежда  
СКРИБЦОВА,  
психолог МСППН

### Старт проекта

В январе прошлого года на официальном сайте службы начал работать онлайн-чат. За 12 месяцев сюда поступило более 2500 обращений. Чаще всего это были информационные запросы, однако многие написавшие клиенты нуждались в профессиональной помощи. В апреле состоялся пилотный проект по консультациям психолога в чате. Темы запросов были различными: депрессивные и тревожные состояния, трудности во взаимоотношениях в семье, с родителями или детьми, супругами или партнерами и многое другое. Около 15 процентов пришлось на послания подростков, переживающих непростой период в жизни. Востребованность проекта стала очевидной, и в феврале 2020 года консультации

---

**В чате специалист может делиться с клиентом большим количеством информации – давать ссылки на статьи, высылать фото и видео. По завершении консультации можно сохранить переписку, чтобы обратиться к ней в любой момент.**

---

с психологом в чате стали доступными на официальном сайте службы.

Для многих людей удобен именно такой формат общения. Это те, кто не может прибегнуть к помощи другим способом, а также те, кто находится в трудной жизненной ситуации и ищет поддержки. «Я потеряла любимого», «Мне страшно жить», «Со мной никто не хочет общаться», «Как перестать переживать из-за пустяков?», «Мой сын мне врет», «Меня отчислили – как признаться родителям?» – это лишь малая часть обращений. Психологи оперативно отвечают на вопросы и помогают найти пути решения возникших проблем.

### **Преимущества консультаций в чате**

#### **Мобильно**

Трудно поспорить с тем, что зачастую мы тратим колоссальное количество времени и сил для того, чтобы добраться до точки назначения, а из-за интенсивного ритма жизни часто не можем попасть на прием к специалисту. Кроме того, запись на очную консультацию может быть только через месяц, поэтому найти время, когда удобно и клиенту, и психологу, быва-

ет достаточно трудно. Всего этого можно избежать. Единственное, что вам нужно, – доступ в интернет.

#### **Комфортно**

Во время консультации важную роль играет окружающая обстановка. В случае обращения в чат эту обстановку вы можете создавать сами исходя из личных предпочтений. Можно переписываться со специалистом, находясь дома в окружении любимых вещей или даже гуляя в парке и размышляя о насущной проблеме, можно написать в дороге, как только возникла ситуация, требующая поддержки. В любом месте, где есть доступ в интернет, можно выйти в чат.

#### **Привычно**

Интернет занимает огромную часть нашей жизни: мы не только заказываем услуги онлайн или делаем покупки, многие работают, учатся, общаются с друзьями и родственниками, используя различные средства связи – от мессенджеров до социальных сетей, поэтому для многих из нас такая форма общения с психологом становится наиболее удобной и продуктивной.

### Информативно

В чате специалист может делиться с клиентом большим количеством информации – давать ссылки на статьи, высылать фото и видео. Более того, по завершении консультации можно сохранить переписку, чтобы обратиться к ней в любой момент. Ведь не всегда есть возможность принять и использовать сразу весь объем информации, полученный во время консультации, многие моменты нужно обдумать, «переварить» и вернуться к ним спустя время. В чате такая возможность есть.

### Конфиденциально

Это один из важнейших принципов работы психолога. В каком бы формате ни прошла консультация – она будет конфиденциальной. Но многие из нас не готовы сразу сказать родственникам или друзьям о том, что обратились за помощью. Консультация психолога в чате в этом смысле является более безопасной. Кроме того, **совсем не обязательно называть свое настоящее имя, можно выбрать псевдоним или какой-то другой способ обозначения себя.** Общение в

чате полностью анонимно, нет необходимости оставлять какие-то данные о себе.

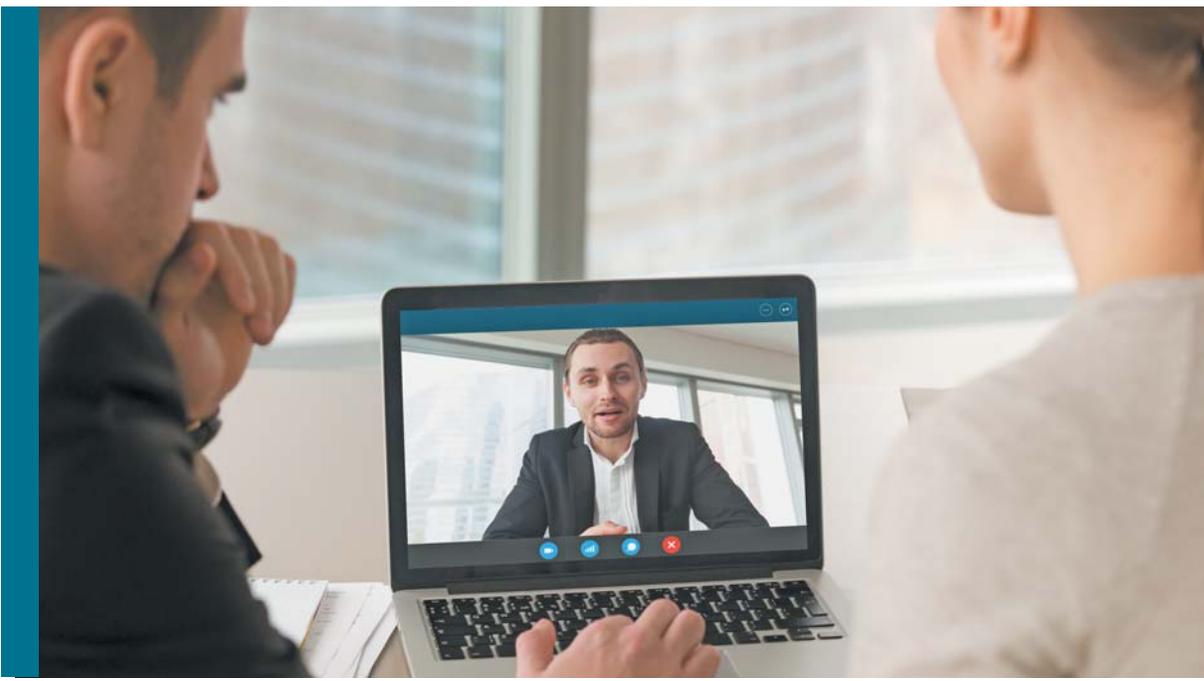
### Эффективно

Ни для кого не секрет, что изложение своих переживаний в форме текста уже приносит большое облегчение, позволяет взглянуть на свою проблему со стороны и найти пути выхода из волнующей ситуации. Когда подключается специалист, способный помочь человеку взглянуть на ситуацию под другим углом и поддержать в трудный момент, – работа над собой будет иметь еще большую эффективность. Конечно, у подобного общения есть ряд ограничений, но опытный специалист сможет перенести свои методики и техники в виртуальное пространство и успешно их использовать.

### Бесплатно

Получить консультацию психолога в чате на официальном сайте Службы можно совершенно бесплатно.

Несмотря на большое количество преимуществ в таком формате работы с психологом, есть и ряд недостатков. Один



из самых существенных тот, что консультант и клиент не видят друг друга. Психолог не может получить полную информацию об обратившемся: не видит мимику, жесты, способы выражения эмоций, что является значимым. Однако этот недостаток легко компенсируется теми преимуществами, о которых сказано выше. А профессионализм специалиста позволяет успешно работать и с той информацией, которую клиент предоставляет в переписке.

Важный момент: умение излагать свои мысли письменно так, чтобы это в полной мере отражало все чувства и переживания. От ясности написанного обращения зависит эффективность работы. Также необходимо уметь достаточно быстро набирать текст – ведь консультация в чате,

как и в любом другом формате, ограничена по времени.

Описанный вид консультаций подойдет не всем: есть люди, для которых важным является факт встречи со специалистом, возможность видеть и слышать человека.

В конечном итоге каждый решает сам, какую форму взаимодействия с психологом выбрать – очную встречу, видеозвонок, консультацию по телефону или в чате. Главное помнить, что успешность и результативность напрямую зависят от личной активности человека, его желания работать над собой, искать выход из сложной ситуации и готовности принять помощь и поддержку специалиста.

### **Используйте чат, если:**

**Вас что-то беспокоит, а возможности обратиться к психологу очно или по телефону нет.**

**Общение с помощью переписки для вас комфортно и удобно.**

**Есть стабильный доступ в интернет.**

**Вы быстро набираете текст на клавиатуре.**

В чат может написать человек любого возраста и с любым запросом, опытные специалисты поддержат и помогут разобраться в трудной ситуации, вместе с психологом можно будет найти ответы на волнующие вопросы и наметить пути решения проблем. Если вам необходимо с кем-то поговорить, если вы по каким-то причинам не справляетесь с ситуацией, а происходящее вокруг выбивает из колеи, – здесь вам помогут.



## ВОПРОС-ОТВЕТ

**СТОИТ ЛИ НАЛАДИТЬ КОНТАКТ?**

**Хотел бы пройти полный курс реабилитации. Есть ли противопоказания? Всем ли помогают? И можно ли самому выбрать вид помощи, который мне необходим, ведь я знаю о себе больше, чем психолог, с которым еще нужно налаживать контакт.**

Психологическая реабилитация – это целый комплекс мероприятий, направленный на улучшение и восстановление как психологического, так и физиологического здоровья. Поэтому совершенно естественно, что программы реабилитации подбираются специалистом строго индивидуально с обязательным учетом особенностей состояния орга-

низма в целом. Чем более полно будет проведена диагностика, тем точнее психолог-реабилитолог подберет необходимый именно вам комплекс восстанавливающих программ и тем эффективнее станет помощь. Участие в составлении курса реабилитации принимает и ведущий вас психолог – это также важно для получения желаемого и при этом долгосрочного результата.

Безусловно, самый компетентный специалист в собственной жизни, характере и поведении – это вы сами. Психолог только помогает сделать более гармоничным то, что вы хотите изменить. При этом специалист располагает инструментами, без которых в процессе достижения цели вам не обойтись. И в случае, если вы затрудняетесь принять решение, обучает тому, как ими пользоваться. Стоит ли ради этого наладить контакт, как считаете?



# ПРОБЛЕМ НАКОПИЛОСЬ НЕМАЛО

---

**После аварии почти не выхожу из дома. Слышала, что можно проконсультроваться по скайпу, только, боюсь, не донесу до психолога всей полноты своих проблем. А их накопилось немало. Какие еще есть способы получения психологической помощи. И какую посоветуете?**

---

Безусловно, вы можете проконсультроваться по скайпу, предварительно заполнив на сайте форму для записи. Но, прежде всего, хотелось бы посоветовать вам не бояться. Ведь и так достаточно других поводов, правда? Психолог умеет помочь человеку изложить то, что беспокоит, рассказать о самом важном, упомянуть все детали, имеющие отношение к испытываемой проблеме. Разумеется, бывает так, что на первой консультации не сразу получается описать все, что тревожит, или добрать-

ся до первопричины всех проблем. Именно поэтому человек, обращаясь к специалисту, посещает его столько раз, сколько необходимо. И тут, вы правы, все зависит от количества трудностей, которые клиенту важно устранить.

Помимо очной и онлайн-консультации, доступно общение в чате и консультирование по электронной почте. Подробнее о порядке их оказания можно прочесть на сайте МСППН в разделе «Дистанционная психологическая помощь». Также вы можете написать сообщение на наш форум психологической поддержки: бывает, что изложить происходящее, свои мысли и чувства по этому поводу проще письменно, а не устно. А еще в моменты, когда помощь психолога требуется срочно, можно позвонить по бесплатному круглосуточному телефону 051. Ведь иногда так хочется высказаться, без утайки поведать о том, как тебе тяжело, чтобы увериться: все в порядке, силы есть, просто устала...



## ВИЗИТ ВНЕ ВРЕМЕНИ

---

**Я уже довольно пожилой человек, но хотела бы обратиться к психологу. Меня беспокоит психологическое состояние внука. Мальчишка стал грубый, невнимательный, часто пропадает неизвестно с кем и где. Но как-то неудобно мне обращаться напрямую. Было бы легче по компьютеру. Но меня беспокоит то, что такое обращение будет воспринято не так, как хотелось бы. Вот, скажут, даже времени не смогла найти, чтобы прийти самой.**

---

Любое беспокойство, причиняющее человеку дискомфорт, это повод разобраться в происходящем и изменить ситуацию к лучшему. Особенно если волнения касаются детей. Поэтому вряд ли стоит смущаться, ощущать неудобство и к тому же думать, что обращение за помощью вызовет осуждение с чьей-либо стороны. Ошибочно считать целью психолога давать оценку как вашему поведению, так и ситуации, о которой пойдет речь: специалист просто помогает вам понять, что предпринять для устранения беспокойства. Вне зависимости от формата проведения психологической консультации. Однако в случае очного обращения к специалисту понимание проблемы и ее обстоятельств будет более полным, это

позволит вам разрешить ее как можно грамотнее и быстрее.

Альтернативный вариант – обращение по скайпу. В этом случае общение с профессионалом максимально приближено к условиям личного визита, но вы остаетесь дома, что очень удобно.



**БЕБИНАР.**

**ПОГОВОРИМ?**





Елена  
БУРЛАК,  
психолог МСППН

**Жизнь современного человека насыщена событиями, которые мелькают как в калейдоскопе, особенно в мегаполисах... Остановиться сложно: работа, семья, учеба, хобби, встречи – «картинка» меняется очень быстро...**

В один не прекрасный день вдруг перестает нравиться отражение в зеркале, работа не приносит ни удовлетворения, ни денег, отношения изжили себя – и «накрывает» отчаянье, одиночество, низкая самооценка. Что же делать? Как себе помочь?

### **Мы пойдем таким путем**

Возможностей разобраться в себе множество: специальная литература, лекции, семинары, тренинги, групповая и индивидуальная терапия. Можно пойти самым коротким путем. Например, детально изучить книги о способах повышения самооценки. И кажется, что ключик к решению проблем наконец-то найден: «изучены» секреты и правила жизни, вот-вот все изменится. Принц на

# КАРТА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ГБУ МСППН

## ДИСТАНЦИОННАЯ ПОМОЩЬ



### Видеозвонки

АЛЬТЕРНАТИВА ОЧНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА КЛИЕНТ С ПСИХОЛОГОМ НАХОДЯТСЯ ДАЛЕКО ДРУГ ОТ ДРУГА, КОГДА НЕОБХОДИМА ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА ИЛИ КОГДА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ИЛИ ЗАТРУДНЯЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОЧНОЙ ВСТРЕЧИ.



### Форум психологической поддержки

ФОРУМ – ЭТО ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА, СУТЬ КОТОРОЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СОЗДАНИИ ТЕМ, КОТОРЫЕ ВПОСЛЕДСТВИИ ОБСУЖДАЮТСЯ ВМЕСТЕ С ПСИХОЛОГОМ И ДРУГИМИ ПОСЕТИТЕЛЯМИ.



### Чат

ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ УДОБЕН ИМЕННО ТАКОЙ ФОРМАТ ОБЩЕНИЯ. ЭТО ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ ПРИБЕГНУТЬ К ПОМОЩИ ДРУГИМ СПОСОБОМ; ТЕ, КТО НАХОДИТСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И ИЩЕТ ПОДДЕРЖКИ. В ЧАТЕ СПЕЦИАЛИСТ МОЖЕТ ДЕЛИТЬСЯ С КЛИЕНТОМ ИНФОРМАЦИЕЙ – ДАВАТЬ ССЫЛКИ НА СТАТЬИ, ФОТО И ВИДЕО.



### Электронная почта

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОГО ОТВЕТА ПСИХОЛОГА – ЛАКОНИЧНО, НО ИНФОРМАТИВНО ОПИШИТЕ СВОЮ ПРОБЛЕМУ (ЧТО БЕСПОКОИТ ВАС В ДАННЫЙ МОМЕНТ)



### Вебинары

ВЕБИНАР – ЭТО ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ИЛИ ОБУЧАЮЩЕЕ ОНЛАЙН ЗАНЯТИЕ, МАСТЕР-КЛАСС ИЛИ ЛЕКЦИЯ НА АКТУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕМЫ. В ВЕБИНАРЕ ВСЕГДА УЧАСТВУЮТ ДВЕ СТОРОНЫ: ДОКЛАДЧИК-ВЕДУЩИЙ И СЛУШАТЕЛИ.

Телефон неотложной  
психологической помощи

**051 +7 (495) 051**

С городского

С мобильного

## ОЧНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



### Индивидуальное

ФОРМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ВИДЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КОМПЕТЕНТНОГО КОНСУЛЬТАНТА И КЛИЕНТА, БАЗИРУЮЩАЯСЯ НА ПОЛНОМ СОСРЕДОТОЧЕНИИ КОНСУЛЬТАНТА НА УНИКАЛЬНОСТИ КЛИЕНТА, В ХОДЕ КОТОРОЙ ПРИМЕНЯЮТСЯ АДЕКВАТНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ КЛИЕНТОМ ЗНАНИЙ О СЕБЕ.



### Семейное

СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ (КАК И СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ) ОПИРАЕТСЯ НА СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД, ТО ЕСТЬ РАССМАТРИВАЕТ СЕМЬЮ КАК ЕДИНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ КАСАЮТСЯ СЕМЬИ И ВСЕХ ЕЕ ЧЛЕНОВ, А НЕ ТОЛЬКО КОГО-ТО ОТДЕЛЬНО.



### Развивающие программы

- КЛУБЫ
- ШКОЛЫ
- ТРЕНИНГИ
- СЕМИНАРЫ
- МАСТЕР-КЛАССЫ



### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ШИРОКОГО СПЕКТРА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МЕТОДИК.



### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Телефон для справок:  
**+7 (499) 173 09 09**

# КАК НЕ ПОДДАТЬСЯ ПАНИКЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА



В связи с распространением пандемии коронавируса COVID-19 растет и тревожность. Специалисты Московской службы психологической помощи информируют о том, как не поддаваться панике

## 1 / ПРЕДУПРЕЖДЕН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН

В СМИ, интернете есть масса информации по поводу коронавируса COVID-19. И, к сожалению, далеко не вся она достоверна. В одних источниках преуменьшают угрозу, в других, наоборот, преувеличивают. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала памятку для населения, где можно получить достоверную информацию о коронавирусе. Проверяйте информацию только из надежных и достоверных источников!



## 2 / НЕВРОТИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Это состояние, связанное с неизвестной и не определяемой опасностью. Наше сознание, столкнувшись с потенциальной угрозой, на всякий случай просчитывает возможные и невозможные варианты исхода опасного события и продумывает способы, как от них защититься. Иными словами, мы как будто бы пытаемся заглянуть в будущее, чтобы спрогнозировать благоприятный исход. Невротическая тревожность – это естественное состояние, присущее здоровой психике.



## 3 / ФАКТЫ И ДОМЫСЛЫ: НЕ НАКРУЧИВАЙТЕ СЕБЯ Тревога тревоге рознь!

Пример нормальной, «здоровой» реакции: «Сегодня экзамен, а что если я плохо подготовился и не сдам? Что же, придется идти на пересдачу. Жалко, конечно, потраченного времени, но что делать?».

А вот пример «усиленной» тревоги: «Сегодня экзамен, а что если я плохо подготовился и не сдам? А вдруг преподаватель ко мне плохо относится, а может и даже ненавидит меня?! Может быть, вообще не стоит ехать, чтобы не опозориться перед всеми?».

Как видим, в первом примере нет углублений «а вдруг». На потенциальную угрозу психика находит рациональный ответ и решение. И даже если «план А» не сработает, найдутся «планы Б, В и т. д.». В «усиленной» же тревоге много иррациональных домыслов, которые сложно принять за факты.



#### 4 / КАК МОЖНО УМЕНЬШИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

Существует простая и эффективная методика, связанная с дыханием. Если вы устали от тревоги, сделайте глубокий и плавный вдох, а затем медленно-медленно начинайте выдыхать, считая про себя до десяти. Несколько таких вдохов и выдохов поможет хотя бы на время избавиться от тревожного состояния.



#### 5 / КАК ПОВЫСИТЬ РЕСУРС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Для этого есть полезное упражнение, связанное с дыханием и мышечным расслаблением по Э. Джекобсону. Если ежедневно проводить это упражнение по 10–15 минут, чувствительность станет гораздо меньше.



Займите удобное положение, снимите часы, расслабьте ремень, сделайте так, чтобы вы не испытывали физический дискомфорт. Закройте глаза, постарайтесь сконцентрировать внимание на внутреннем состоянии, почувствуйте ваше тело, сконцентрируйтесь на тех физических ощущениях, которые вы испытываете. Дышите ровно, глубокий плавный вдох и медленный выдох. Повторите упражнение. Почувствуйте воздух, который наполняет ваши легкие. Прodelайте 10 раз. Теперь переведите внимание на руки. Сде-

лайте медленный, глубокий вдох и напрягите руки. То есть, чем больше воздуха в легких, тем сильнее напряжение в руках. После глубокого вдоха задержите дыхание и с максимальной силой (но не перестарайтесь) напрягите мышцы рук. И когда почувствуете, что мышцы утомились, медленно выдыхайте и расслабляйте их. Прodelайте 5–7 раз. Теперь переведите внимание на ноги (живот, грудь и т.д.). Сделайте глубокий вдох и начинайте напрягать все тело по той же методике. Повторите упражнение 5–7 раз.

#### 6 / ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Если вы не в силах справиться с беспокоящим тревожным состоянием, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной помощью к психологам.



белом коне постучит в дверь, найдется любимая работа, все обидевшие нас раскаются и попросят прощения, а начальник станет справедливым и понимающим.

Проходит время, а сказка не наступает... Почему? Мы же все делаем как в книге написано. Дело в том, что Ее Величество Психика – дама капризная и не постоянная, ее довольно сложно обучить новым правилам. Для этого нужны долгосрочные переговоры.

В начале трансформации вряд ли придет в голову мысль, что проблемы тянутся из раннего детства. Мама хвалила только за послушание или пятерки и первые места на олимпиадах и соревнованиях. И мы выходим в жизнь с твердым убеждением: любить нас просто так нельзя, хорошее отношение к себе надо постоянно заслуживать, угождая. Уверена, что при большом разнообразии психологических услуг одна из главных задач – просвещение.

Второй год в МСППН любой желающий может посетить вебинары. Интерес к ним растет день ото дня. Первое время количество участников колебалось около 50, сейчас уже 150. И это радует и вдохновляет психологов службы.

### Что же такое вебинар?

Вебинар – это особый вид интернет-семинара, конференции, в котором участвуют психолог и слушатели. Считаю, что эта форма работы интереснее и продуктивнее, чем просто пособия по различным психологическим проблемам, так как можно живую пообщаться с ведущим, задать интересующие вопросы, обсудить ту или иную ситуацию в условиях конфиденциальности и безопасности. Для этого надо просто зарегистрироваться и стать участником в заранее обозначенное время. Главное, чтобы был интернет и интерес!

Темы вебинаров МСППН разрабатываются так, чтобы отвечать практически на любой жизненный запрос, начиная от воспитания детей до самосовершенствования. Информация на слух многими клиентами воспринимается лучше, не говоря уже о запоминании материала: и легче, и эффективнее, чем при чтении. Преимущества очевидны: вы не только слышите, но и видите психолога, при этом находясь в комфортной обстановке.

## Возможности интернет-сессий:

Экономить время

Не тратить энергоресурсы на сборы и дорогу

Стать участником даже в стесненных обстоятельствах, например при наличии маленьких детей, невозможности выйти из дома

Окружить себя людьми со схожими проблемами

Незамедлительно начать раскладывать «все по своим местам» и определяться с выбором решения, опираясь на поддержку группы и психолога

Переоценить свой опыт и взглянуть на события под другим ракурсом

### Случай из практики

Особый отклик нашла тема родительских предписаний, когда каждому слушателю предлагается исследовать свой род, внимательно изучить судьбы прабабушек,

прадедушек и родителей, причем со стороны и мамы, и папы, сравнить со всеми событиями в своей жизни, совпадениями с линией рода.

Слушатели вебинаров вспоминали, какие особо травматичные фразы им говорили в детстве, которые повлияли на их самооценку и дальнейшую судьбу. Приведу случай из практики с разрешения клиента, естественно изменив его имя.

Анатолий – отличный врач, за плечами золотая медаль в школе и красный диплом медицинского вуза Москвы. Работу свою любит, постоянно повышает квалификацию, пациенты всегда довольны результатом лечения и передают друг другу по сарафанному радио его имя. А вот с достойной зарплатой у него не получается, не удается устроиться в крупную клинику или подрабатывать частной практикой. Мы стали исследовать его род, и выяснилось...

Его прадед был зажиточным кулаком, работал с утра до вечера и имел отличный дом, полный достаток и благополучие. Детей в семье было семеро. Но наступил 1917 год, и главу семьи раскулачили. Повезло в одном: супругу и потомство оставили в живых, однако забрали абсолютно все: и дом, и скот, и сбережения. Прадеда сослали в Сибирь, но и там он усердно работал и посылал семье деньги. Жена в те тяжелейшие времена смогла сохранить детей. Между тем страх потерять материальную стабильность передалась следующему поколению. А деньги стали ассоциироваться со смертью: прадед мог погибнуть в Сибири, его жена и дети – умереть от голода и лишений.

Ограничение в высоком достойном заработке дает «гарантию стабильности», т. е. если «я беден, то, скорее всего, в безопасности»...

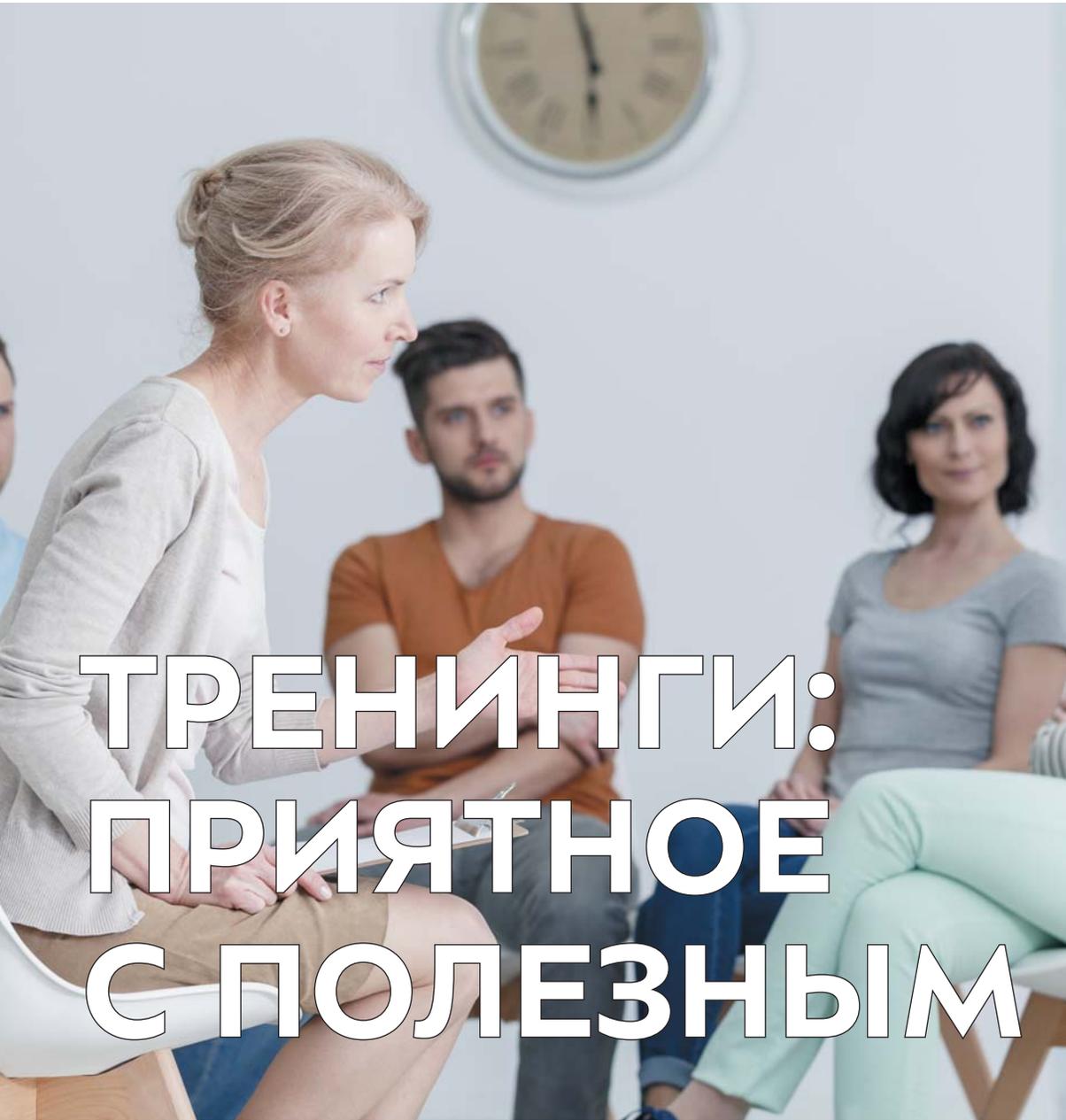
Клиент, сопоставляя эту линию с работой и карьерой своих родителей, увидел, что они всегда честно и много работали, но соглашались на небольшую зарплату,

не отстаивая свои интересы, не претендуя на более высокую должность и достойный оклад.

Важно получить «разрешение рода быть богатым», успешным, счастливым и даже красивым. Это непростая и долгая психотерапевтическая работа, которая дает возможность кому-то первому из рода стать благополучным и научить этому детей и внуков, чтобы прервать нестабильность в поколениях.

Особенно последние вебинары показали, что они часто мотивируют слушателя обратиться к психологу и начать распутывать клубок накопившихся проблем. И это объяснимо. Если болит зуб, мы можем потерпеть пару дней, а потом все равно находим время, силы, средства и направляемся к стоматологу, даже если дрожим от страха. А если десятилетиями болит душа... Часто так и идем по жизни с тяжелым рюкзаком проблем. Решение меняться и менять – уже начало пути к своему счастью и успеху.





# ТРЕНИНГИ: ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

**Тренинги – один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы, которые проводятся «вживую» и онлайн, в малых группах и целыми залами. Темы могут быть самыми разнообразными.**



Дарья  
КРУТЬ,  
психолог МСППН

Популярность тренингов растет, равно как и неоднозначность отношения к ним. Все чаще такие формы работы являются сочетанием приятного с полезным, что зачастую снижает восприятие и действительную значимость проводимого занятия. А вместе с тем этот эффективный инструментарий помогает совершить большой и качественный скачок в личном развитии.

Порой такая встреча провоцирует всплеск интереса к самому себе и к тому, что делаешь, становясь источником важных личных открытий.

Часто это объясняется тем, что в групповой работе можно получить множество обратных связей, которые отражают личность во многих ракурсах, позволяя оценить собственное поведение и установки.

## Из истории

Первые тренинговые группы появились в начале XX века в США и были направлены на улучшение навыков общения друг с другом, ориентированы на выяснение жизненных ценностей человека, усиление чувства его самоидентичности. В их основу легли разработанные К. Левином и К. Роджерсом теории групповой динамики и центрированной на клиенте терапии. Согласно представлениям К. Левина большинство эффективных изменений в установках личности происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. К. Левин говорил: «Легче изменить людей, собранных в группу, чем изменить любого из них по отдельности». Групповая форма работы дает людям возможность увидеть себя такими, какими их видят окружающие, позволяя выявлять и изменять неадаптивные установки, вырабатывать новые формы поведения.

## Модно?

Современное представление о такой форме психологических проработок несколько размыто. И неудивительно. Когда понятие становится популярным, грани-

цы его толкования сильно расширяются: «модным» словом стараются называть все, что хоть как-то на это похоже, и сегодня в массовом сознании тренинг – это любое активное занятие, которое проводит психолог с группой людей. Однако заметим, что это не совсем раскрывает смысл процесса.

Согласно «Психологическому словарю» **тренинг** (от англ. train – обучать, воспитывать) – это **«систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников»** посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр. Подобная тренировка позволяет получить недостающую информацию, сформировать необходимые навыки и умения, обеспечить активное вовлечение присутствующих в процесс обучения.

Такое занятие сочетает в себе две части, теоретическую – лекция и практическую – тренировка. Начинается с теории, а затем отработка новых моделей поведения.

В процессе прослушивания лекционной части мы получаем некоторые подсказки и инструкции относительно того, как нужно действовать, решать те



## «Сенситивность» понимается как способность воспринимать и понимать психологические особенности других людей, предсказывать их мысли, чувства и поведение.

или иные жизненные задачи. Наличие занятия дает возможность попробовать то, о чем мы услышали, получить практический опыт.

### Формы и задачи

Все тренинги условно можно разделить на получение конкретных навыков (коммуникативных, эффективного планирования, принятия решений, управления и т.д.) и личностного развития. Первые обучают и дают инструменты для продвижения по карьерной лестнице, например. Вторые направлены на развитие личности. Они способствуют видению в себе и других людях лучших качеств и сильных сторон, помогают осваивать уверенное поведение, развивают эмоциональную выразительность. С их помощью мы учимся лучше справляться с жизненными трудностями, преодолевать страхи и другие внутренние барьеры, разбираться в ограничениях, открывать или осознавать что-то новое в жизни, получать эмоциональный опыт.

Личностному развитию способствуют такие формы, как: психотерапевтические тренинги, тренинги состояний, исследовательские, трансформационные, а также партнерского общения, сенситивности и креативности.

### О методах и техниках

Применяемые способы, методы и техники могут быть самыми различными. Часто их выбор зависит от подхода психолога-тренера, а также от целей, которые он перед собой ставит.

### Инструменты воздействия:

Игра

Задания на разрешение проблемных ситуаций

Групповые обсуждения и процессы

Работа с телом

Медитация

Визуализация

Импровизация

Арт- и музыкальная терапия и др.

Игра и импровизация являются эффективными инструментами, когда необходимо найти и отработать новые стратегии поведения. Так психолог может предложить участникам вживую воспроизвести свои привычные действия и мысли в тех или других жизненных ситуациях. Например, разыграть ссору между мужем и женой, родителем и ребенком, начальником и подчиненным, в которой легко увидеть типичные приемы и стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Благодаря возможности дальнейшей импровизации в обстановке безопасности и принятия, участники пробуют и находят себя новые варианты решений. Часто опыт, который они приобретают в игре, переносится в обычную жизнь.

Предлагая участникам самостоятельно разрешать проблемные ситуации, с которыми они могут столкнуться, психолог дает им возможность увидеть свои сильные и слабые стороны, получить ответы на волнующие вопросы путем проживания личного опыта.

### Обсуждения и процессы

Проводятся после каждого упражнения и нужны для того, чтобы все участники процесса могли поделиться впечатлениями, высказать мнение относительно происходящего, а также выслушать других людей. Порой такой творческий обмен ведет к нешуточным страстям в дискуссиях, обсуждениях. Реакции, возникающие и прорабатываемые в групповом взаимодействии, часто помогают разрешить конфликты и вне группы.

Важным инструментом любой групповой работы является процесс. Он необходим для того, чтобы погрузить участников в состояние или деятельность для получения личного уникального опыта, без заранее намеченного результата. Мис-

сия тренера – задать тему. Выводы делают участники сами.

В работе психолог может использовать также медитацию – клиенты расслабляются и слушают голос ведущего, который дает направление для воображения.

Психолог может предложить десять минут молча двигаться по комнате, наблюдая за своими движениями, телом и внутренними ощущениями, или двигаться, прикасаясь к различным предметам. Или может направить участников совершать и более активные действия, чтобы освободить тело от накопившихся в нем мышечных напряжений. После выхода из погружения члены группы делятся переживаниями, а психолог помогает осмыслить опыт, полученный во время процесса.

Впечатления и переживания бывают разнообразными, но одинаково важными, в результате люди получают новые идеи,

---

**Выбирая тот или  
другой тренинг,  
определите:  
какова ваша цель?**

---

неожиданные взгляды на привычное, у них меняется настроение и появляется интерес к жизни.

Активное применение психологом методов арт-терапии способствует гармоничному развитию личности участников, это происходит благодаря формированию у них способностей к самовыражению и самопознанию. Главная идея состоит в следующем: внутреннее состояние человека неосознанно отражается в его зрительных образах, а значит, и в созданных им рисунках, скульптурах, инсталляциях, коллажах и других творческих процессах. Искусство позволяет увидеть и осознать прошлые и актуальные переживания, выразить и «разложить по полочкам» внутренние чувства и эмоции. **Методы арт-терапии хорошо работают с теми, кому сложно вербализовать, выражать мысли в словах.** Фактически весь мир может быть выражен через ис-

кусство и трансформирован таким образом. Меняя что-то на листе бумаги, мы меняем что-то в своей жизни.

**Выбирая тренинг,  
определите,  
какова ваша цель:**

Хотите ли вы отвлечься  
или разбавить  
повседневную рутину

Получить «подзарядку»  
для работы

Найти новых друзей

Решить конкретные  
проблемы.

Участие эффективно только тогда, когда это соответствует жизненным целям.





Ксения  
ГОЛОВИНЧИЦ,  
психолог МСППН

## С ТОБОЙ НЕ ПОСПОРИШЬ, БОС

**БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** (от *англ.* – biofeedback), двухмониторная технология, включающая в себя комплекс исследовательских, немедицинских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи предоставляется информация о состоянии и изменении тех или иных физиологических процессов в режиме реального времени.

**Цель терапии: используя зрительные, слуховые, тактильные и другие сигналы-стимулы, развить навыки саморегуляции за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов.**

**Данные, которые могут быть получены в процессе прохождения пациентом БОС-тренинга, недопустимо использовать для прямой медицинской диагностики или контроля жизненно важных функций.**

**Важнейшим качеством подобного тренинга является точность снятия физиологических параметров в режиме реального времени без искажений при обработке сигнала.**



### БОС предназначен для:

- Реализации методик обучения навыкам саморегуляции
- Проведения оздоровительных и реабилитационных процедур на основе биологической обратной связи (БОС-тренинга)
- Повышения устойчивости пациента к стрессогенным факторам для немедикаментозного восстановления нарушенных функций
- Улучшения нервной деятельности при различных заболеваниях, фобиях, патологических состояниях, зависимостях и др.

На мониторе БОС-терапевта отображается информация о текущем функциональном состоянии организма клиента (пульс, дыхание, мышечная активность, биоэлектрическая активность головного мозга, температура, электрическое сопротивление кожи и др.). Клиент на своем мониторе видит образную биорегулируемую демонстрацию той же физиологической информации. Оборудование делает доступным то, что в обычных условиях не воспринимается нашим сознанием.

В каждой системе БОС на базе современных цифровых устройств осуществляется высокоточная регистрация индивидуальных характеристик биоэлектрической активности мозга, мышц и т.д. Это позволяет клиентам и тренеру анализировать особенности текущих физиологических процессов и в интерактивном режиме влиять на них.

### Программное обеспечение БОС позволяет:

- Мониторить основные функции организма: дыхание, сердцебиение, переменность сердечного ритма, биоритмы мозга, мышечную активность, температуру, электрическое сопротивление кожных покровов и др.
- Влиять на них с помощью видео- и звуковой обратной связи
- Самостоятельно регулировать физиологические реакции организма, не контролируемые сознанием.

### Преимущества метода БОС-тренинга:

- Объективность (основу составляет регистрация биоэлектрических импульсов, генерируемых внутренними органами)
- Комплексность (одномоментное исследование всех органов и систем)
- Визуализация (наглядное графическое представление результатов на экране монитора)
- Возможность наблюдения динамики параметров в режиме реального времени
- Полная совместимость с любыми методами традиционной медицины
- Обучение навыкам саморегуляции, релаксации и управляемого восстановления пораженных органов и систем
- Эффективность в диагностике и коррекции нарушений вегетативной нервной системы, перед которыми чаще всего беспомощна традиционная медицина
- Длительный эффект, формирование устойчивых навыков самокоррекции психических, физиологических процессов

**БОС-терапия поддерживает равновесие между двумя полушариями мозга, а также между нервной и иммунной системами, тем самым влияя на физические, эмоциональные, интеллектуальные и социальные процессы, обеспечивая оптимальное использование всех возможностей человека.**

### Основные показания к применению:

- Постинсультные нарушения
- Депрессия
- Бессонница
- Тревожные нарушения
- Посттравматический стрессовый синдром
- Синдром хронической усталости
- Постоперационные нарушения походки и тонуса мышц
- Хронический болевой синдром
- Сколиоз
- Гипертоническая болезнь
- Бронхиальная астма
- Ревматоидный артрит

**Неинвазивность, нетоксичность и надежность – БОС-метод один из самых перспективных при лечении многих хронических заболеваний в области неврологии, кардиологии, урологии, гастроэнтерологии, гериатрии, педиатрии, а также в восстановительной и превентивной медицине.**

Аппаратная терапия служит для:

- Повышения эффективности лечения различных болезней
- Совершенствования навыков саморегуляции эмоций
- Улучшение концентрации и внутреннего контроля
- Психомоторного развития детей, подростков и взрослых
- Повышения результативности спортсменов
- Профилактики стресса, заболеваний, повышения работоспособности сотрудников и многого другого



СОГЛАСИЕ

С СОБОЙ





Наталья  
БОЛДЫРЕВА,  
психолог МСППН

**В филиале «Северный» Московской службы психологической помощи населению, помимо индивидуальных консультаций, на бесплатной основе каждый месяц по субботам с 10 до 18 часов проходят тренинги: «Тренинг уверенности», «Согласие с собой или О чем нам говорят наши чувства», «Счастье быть собой», «Счастливы вместе».**

Этот «основной пакет» задумывался таким образом, чтобы можно было проработать ключевые психологические вопросы или продвинуться в их понимании. Уверенность и возможность быть активнее, смелее, дать себе право быть собой, быть за себя, не бояться своих чувств, понимать универсальные составляющие партнерских отношений действительно являются важными и интуитивно понятными задачами для каждого.

Групповые формы работы строятся на основании правил взаимодействия – уважения, конфиденциальности и др., что дает возможность решать личные задачи в безопасной атмосфере. Участники находятся в кругу – наиболее комфортная

## Программа «Согласие с собой или О чем нам говорят наши чувства» посвящена эмоциональной сфере.

конфигурация для совместного доверительного взаимодействия. Работа проводится в мини-группах, парах, выполняются специальные упражнения, которые направлены на исследование себя или тренировку определенных навыков. В завершение происходит обмен впечатлениями, наблюдениями, самонаблюдениями, результатами.

Самым «любимым» моментом у многих тренеров является именно этот этап, когда пришедшие делятся открытиями, отмечают, насколько они продвинулись в достижении своих целей. Конечно, люди не уходят с тренинга, решив все свои сложности или избавившись от них, однако проблема переформулируется в задачу, в то время как пути выхода и некоторые инструменты уже освоены или намечены. Можно услышать в кругу впечатлений: «Я теперь понял/поняла, куда двигаться», «Я узнал/узнала способ изменения своего состояния», «Я понял/поняла, как можно выразить свою злость, себя, свою силу,.. не устраивая скандала».

### Индивидуальная палитра

Хочется подробнее остановиться на одном из таких занятий. Программа «Согласие с собой или О чем нам говорят наши чувства» посвящена эмоциональной сфере и дает участникам возможность научиться осознавать и понимать свои чувства. Не только узнать их индивидуальную палитру, но и найти спосо-

бы для продуктивного выражения. Каждая эмоция возникает у нас не просто так, она является сигналом удовлетворения/неудовлетворения какой-то важной для нас потребности. Например, чувство злости возникает как сигнал о нарушении нашей безопасности и помогает защищаться, когда мы в состоянии противостоять угрозе. Страх в ситуации опасности, когда защищаться не нужно из-за высокой степени угрозы, оценка которой происходит автоматически – следует бежать или оцепенеть, зависит от степени опасности. Грустим мы, когда лишились чего-то важного. Грусть помогает заметить «пропажу» и, если есть возможность, восполнить ее. Отвращение является сигналом к тому, что не нужно драться, бежать, добывать что-то – достаточно просто уйти, это не для нас. Радость помогает понять, что мы получили что-то очень нужное. И это только основные, базовые эмоции.

### Поймать чувства

На тренинге можно научиться распознавать не только сами чувства, обращая внимание, прежде всего, на свое тело, но и оценить здраво, насколько верными являются сигналы, которые подают нам они. Бывает так, что, будучи эволюционно более архаичным, эмоциональный блок работает со сбоями – сигнализирует об опасности тогда, когда ее нет. Бывало же, что вы боитесь публичного выступления настолько, что хочет-

ся отказаться от него. За этим страхом может скрываться архаичный страх быть отвергнутым своими соплеменниками, что в давние времена было смертельно опасным, а сегодня таковым не является.

Сегодня, пожалуй, не стоит «верить» всему, что нам говорят чувства. Нужна осознанная проверка, есть ли на самом деле угроза, действительно ли стоит защищаться. И если активные действия не нужны, важно успокоить себя, поддерживать, найти способы утешения и восстановления субъективного чувства безопасности. Дышите, – говорят психологи, – почувствуйте свое тело, поверхность пола, вы есть и сейчас в безопасности.

Можно «ловить» свои чувства, понимать, что скрывается за ними, о чем они говорят, и обращаться с ними по-разному – проживать, выражать, предпринимать меры для их трансформации. Эмоции появляются сами собой. Если они возникли, важно чтобы не происходило накапливания, застревания, которое может привести к поведенческому взрыву или даже заставить болеть. Найти собственные продуктивные способы выражения чувств – путь в более гармоничные состояние и отношения с окружающими.

## Отзывы участников одного из тренингов:

«Изменилось мое восприятие себя и окружающего мира, пространства – у меня появилось чувство границ, ощущение их стабильности и наличия [...], чувство контроля. Появились варианты для определения эмоций, варианты работы в разных ситуациях».

«А что может быть лучше, чем жить в согласии с собой?! Кое-что узнала новое, новые техники, лучше узнала себя. Интересная техника «Синквейн». Такие тренинги хороши тем, что мы находим время с помощью «проводника» совершить путешествие вглубь себя, познакомиться с собой, своими чувствами, эмоциями. Иногда кажется, что просто снимаешь шоры и видишь некоторые вещи и шире, и глубже, и осознаннее».



# БУДУЩИМ МАМАМ





Елена  
ГЛЕКОВА,  
психолог МСППН

**Когда-то женщины вынашивали, рожали и растили детей, опираясь на информацию, полученную от врачей, подруг и родственниц. Сегодня у будущих родителей появился выбор: готовиться к появлению малыша самостоятельно, не готовиться совсем (надеясь на то, что все получится и так) или довериться специалистам.**

### Ключевые вопросы в каждой семье:

Как настроиться на это событие, чтобы оно стало настоящим праздником?

Как избавиться от страхов?

Как понимать, что все происходит правильно, чего ждать от каждого периода родов?

Как справиться с этим испытанием, помочь своему малышу максимально благоприятно появиться на свет?

Раньше, когда в одном доме проживали несколько поколений, дети рождались регулярно: братья, сестры, племянники. Будущие родители с детства знали, как ухаживать и воспитывать новорожденных, какие у кого обязанности.

Сейчас не редкость, когда первый младенец, с которым начинают взаимодействовать молодые родители, – это их собственный ребенок.

Женщину, да и мужчину, часто страшит неизвестность при появлении на свет новорожденного. Как будет проходить беременность, чего ждать во время родов? Болевые ощущения, которые сопровождают родовую деятельность, могут вызвать сильный стресс и панику у будущей мамы.

Как правило, женщина не знает, как ухаживать за ребенком и что ему требуется в первые месяцы жизни, как правильно с ним взаимодействовать, как развивать, понимать малыша, что ему полезно, а что нет. Женщину волнуют вопросы: справлюсь ли? Смогу ли стать хорошей матерью? не потеряю ли себя?

Если роды не первые, женщину волнует: смогу ли также любить второго ребенка, если вся моя жизнь наполнена любовью к первому? хватит ли внимания и сил?

Мужчину пугают перемены в семье: как теперь изменится наша жизнь? сможем ли мы сохранить наши отношения, или жена полностью переключится на ребенка, а я буду нужен только в качестве добытчика?

Ответы на эти вопросы можно обсудить с родственниками и друзьями, поискать информацию в литературе или интернете или же довериться природным инстинктам. Но очень часто информация по данным вопросам противоречива. Опыт родных и знакомых может быть устаревшим или просто не подходить к вашей ситуации. А инстинктам не

## Если вы задумываетесь о партнерских родах, специалист подскажет, на что нужно обратить внимание и какие факторы учесть, чтобы принять правильное решение.

всегда можно доверять в такой ответственной ситуации.

### На курсах для беременных

Очень часто во время беременности женщина испытывает необычные и не всегда приятные ощущения: слабость, сонливость, токсикоз, ее одолевают сомнения и страхи. Но близким и родным непонятны ее тревоги.

На курсах женщина попадает в теплую и дружелюбную атмосферу, где находит понимание и принятие в кругу единомышленников. Будущие мамы общаются, обсуждают волнующие их проблемы, делятся полезной информацией и заводят новых подруг, с которыми и после рождения малыша продолжают дружить, вместе гулять с детьми.

Курсы ведут квалифицированные специалисты, которые поддержат, разъяснят то, что не понятно.

На занятии женщина получает исчерпывающую информацию о том, что происходит с ней во время беременности, как можно себе помочь в этот период, что предпринять, чтобы справиться с негативным состоянием и чувствовать себя лучше. Узнает, какие психологические изменения предстоят.

### Супружеский кризис?

Большая роль отводится обсуждению взаимоотношений в супружеской паре. Ведь каждой семье предстоит преодолеть кризис, который, к сожалению, удастся пережить не всем. Большое количество семей распадается на 2–3-м году после рождения ребенка.

На курсах расскажут об особенностях этого периода, о том, на что нужно обращать внимание, чтобы не только сохранить отношения, но и улучшить их. Также обсуждаются вопросы взаимодействия с другими родственниками и «советчицами», которых будет немало в этот период. Молодым родителям важно понять, как выстраивать отношения с бабушками, чтобы их участие было радостью для всех.

Если вы задумываетесь о партнерских родах, специалист подскажет, на что нужно обратить внимание и какие факторы учесть, чтобы принять правильное решение.

### После родов

Не менее важен и процесс восстановления после родов и первое взаимодействие со своим крохой в роддоме.

Один из важных вопросов, который поднимается на занятиях, – это грудное

вскармливание. Ведущий расскажет, как правильно прикладывать младенца и как обеспечить уход груди в период лактации. Вы узнаете, нужно ли сцеживаться (как советуют наши бабушки), что делать, если вы заболели, и многие другие важные факты о вскармливании малыша. Узнать нюансы, которые помогут сделать его приятным моментом общения со своей малюткой. Согласно исследованиям, среди женщин, которые посещают тренинги, подобные проблемы встречаются реже.

Не менее важна тема профилактики послеродовой депрессии. Как ее распознать? Что предпринять для того, чтобы по возможности избежать этого состояния? На что обратить внимание, если вы заметили тревожные симптомы? И куда обращаться, если ситуация вышла из-под контроля?

### Уход за ребенком

Что малышу действительно нужно, в чем он нуждается, чтобы мягко адаптироваться к новому для него миру? Как его понимать? Как создать надежную привязанность? На занятиях женщины учатся взаимодействовать с малышом: как правильно его брать, держать, пеленать и проводить гигиенические процедуры.



Важны также вопросы воспитания и развития. Ведь уже всем известно, что очень многое в характере человека из раннего детства. То, как выстраиваются связи ребенка с матерью и отцом, влияет на всю его дальнейшую жизнь. На основе этих взаимоотношений закладывается отношение к себе и к миру.

Лекционная часть курса, как правило, включает работу с психологическим состоянием: используется сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами, телесно-ориентированные, арт-терапевтические техники, техники на улучшение и стабилизацию эмоционального состояния. Благодаря этому участницы начинают более глубоко понимать себя, свои потребности, принимать изменения, которые с ними происходят. Учатся слышать и понимать своего ребенка.

Также женщины осваивают техники дыхания и релаксации, помогающие пережить схватки в родах более спокойно и комфортно. Эти методики помогут молодым мамам восстанавливать силы и возвращаться в ресурсное состояние в такой беспокойный период «новорожденности».

Занятия помогают участницам обрести уверенность в себе и своих силах, стать более спокойными и позитивными. Улучшаются отношения с партнерами, появляется большее понимание и принятие особенностей друг друга. Приходит более глубокое осознание предстоящих в семье перемен, и значит, уменьшается количество неоправданных ожиданий и разочарований в себе и партнере.

Научиться доверять себе как родителям, более спокойно реагировать на возникающие трудности, не терять себя как личность, не растворяться в одной роли, забывая обо всех остальных, чувствовать себя счастливыми и уверенными – такова цель курсов.

ПИСЬМО

В БЕССМЕРТНЕ



И юность гордо пролетает  
Над черной пропастью войны,  
Но подвиг времени не знает,  
Пред ним все возрасты равны.  
И в опечатанном конверте -  
Письмо в бессмертие несет  
Через огонь железной смерти  
Тот деревянный самолет.

*Юрий Визбор*

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ



Ольга ТЕНН,  
психолог МСППН,  
кандидат  
психологических  
наук

Почти все источники противопоставляют 1425 боевых вылетов немецкого аса Хортмана и 330 Героя Советского Союза Кожедуба.

Но мой близкий родственник, Павел Карпович Синяков (1921–1992), военный летчик, вплотную приблизился к рекорду Хортмана: его личный вклад в историю Второй мировой – 1417 боевых полетов.

О боевом пути П. К. Синякова мне хотелось бы рассказать подробнее.

Родился он в многодетной крестьянской семье. Родители, Карп Леонтьевич и Анисия Алексеевна, воспитывали пятерых сыновей и одну дочь.

Старший с детства мечтал летать. И мечту свою осуществил. Сначала учился в аэроклубе, затем успешно окончил Подольское авиационное училище. Как и многие курсанты, старался получать только высшие оценки. Будто чувствовал, стране будут нужны военные кадры, особенно летчики.

По распределению прибыл в часть **21-го июня 1941 года**. Утро следующего дня оставило глубокий след в его памяти не только как первый опыт настоящей службы пилотом. Их часть перестала существовать в первый же час после налета вражеской авиации. Летчиков, пытавшихся взлететь, фашисты разбомбили вместе с самолетами. В живых остались несколько человек. И тогда Павел Карпович поклялся отомстить за гибель своей эскадрильи.

Прошло лето. В сводках Совинформбюро все чаще сообщалось о боях на подступах к Москве. А в глубоком тылу в Удмуртии спешно формировался полк ночных бомбардировщиков, в числе которых был и сержант Синяков.

Прибывающие в часть молодые летчики недоумевали, как можно воевать на бывшем учебном самолете из фанеры и перкаля. Брони нет! Ведь его же не только пулями – палкой проткнуть можно! Однако настоящих боевых самолетов в Красной Армии катастрофически не хватало.

В скором времени на Калининском фронте, где полк бомбардировщиков начал боевые действия, бывший мирный биплан показал себя грозной машиной.

От сильных февральских морозов почернели лицо и руки. Перед глазами долго стоял огненный ад, но пилот снова взлетал, увозя очередной груз в смертельно опасный район зениток и прожекторов.

Немецкое командование не на шутку обеспокоилось ночными полетами непонятных для них самолетов. Вскоре наши разведчики нашли любопытный приказ в планшете немецкого обер-лейтенанта: «За каждый сбитый ночной бомбардировщик командование будет выплачивать вознаграждение в тысячу марок и предоставлять месячный отпуск. На этих само-



летях летают фанатики. В плен не брать, расстреливать на месте». Командир полка майор Юдин, прочитав перевод, усмехнулся: «Ну что ж, отличная оценка нашей работы».

**1944-й...** Молодому летчику поручают самые ответственные задания, он уже неоднократно награжден.

Как-то в ночь на **23 февраля 1944 года** Павлу Синякову и штурману Михаилу Ветрову дали очередное задание. Вылетели. От взрывов внизу было море огня. А что дальше, пилот не помнил... Обломки самолета нашла специальная поисковая группа. Обоих летчиков направили в медсанбат под Гомель. Синяков был в особенно плохом состоянии. После лечения речь постепенно восстанавливалась, а вот с ногой дело было худо. После 6-месячной борьбы врачей за его жизнь летчику дали отпуск на родину, в хутор Привольный (ныне село Раздольное Ставропольского края).

Мать сокрушалась, глядя на него: «Куда ты рвешься, сынок, с такой-то ногой? Какое небо, какой самолет?». А он,

## С февраля 1942 по май 1945 года на счету у Павла Карповича Синякова было 1417 ночных боевых вылетов!

возмужавший, в солдатской гимнастерке, которую украшали три ордена Красной Звезды, ходил по комнате, превозмогая боль, и мечтал об одном: быстрее в бой. Павел был полон решимости мстить фашистам за отца, за нашу поруганную Родину.

Не отбыв отпуск до конца, П. К. Синяков вернулся в полк ночных бомбардировщиков. И это был один из самых счастливых дней в его жизни! Порядок, ребята, будем летать! К полетам солдат приступил не сразу. И, наконец, наступил долгожданный день – поднялся в воздух.

Полк действовал тогда в районе западных границ. Потом была Варшавская операция и полеты на Берлин. Вот об этом стоит рассказать подробнее.

Поступил приказ бомбить Берлин. Много экипажей поднялись в воздух. Но вот незадача: изменилась погода, усилилась облачность. Командование приказало возвращаться назад.

Но пилот Синяков, выдергивая рацию, крикнул штурману: «Она у нас вышла из строя». Полетели на Берлин. Сбросят бомбы – и за облачко скроются. И так пока не закончился запас.

Вернувшись, летчики признались, где были. Однако их посчитали дезертирами. Грозил трибунал. Вдруг звонок: «Какой это сумасшедший ночью бомбил Берлин? Не ваш?». Военный корреспондент Алексей Аджубей очень заинтересовался необычным событием: «Давайте допросим

бойцов». «Не стоит, – ответили в штабе, – их утром расстреляют за неподчинение приказу».

Однако корреспондент настаивал. К счастью, все выяснилось, пилотов отпустили. Однополчане в столовой встретили их плакатами: «Слава героям, ночью бомбившим Берлин!».

Вскоре за боевые заслуги Павел Карпович Синяков получил высокую награду – орден Ленина. Юноше тогда было 20 лет.

Командование Красной Армии неоднократно представляло его к боевым наградам. Есть среди них «Крест Храбрых» Польской Народной Республики, медали за «Освобождение Варшавы», «За Одер, Нису и Балтику», «За взятие Берлина» и др.

После победы офицер П. К. Синяков продолжал службу в авиаполках. С **1958 года** много лет работал в Ставропольском высшем военном летном училище. Женился **9 мая 1946 года** на медсестре из того госпиталя, где его возвращали к жизни.

Когда я вспоминаю боевой путь героя, мое сердце наполняется гордостью. У меня взрослая дочь и маленький сын. И я хочу, чтобы они знали своих предков – участников Великой Отечественной войны.

Вечная память солдатам, не вернувшимся с полей сражений!

И великая благодарность живым участникам Великой Отечественной войны!

ТРЕНИНГ  
ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

# И КАЖДЫЙ МИГ НАМ ДОРОГ



Появление в семье малыша – очень радостное, но и волнительное событие! Много вопросов, тревог, противоречивой информации. Чтобы преодолеть трудности, возникающие после появления на свет малыша, нужно подготовиться психологически.

В программе Клуба:

- психологическая подготовка к родам
- учимся понимать малыша
- выстраивание гармоничных отношений с близкими
- предотвращение послеродовой депрессии
- налаживание грудного вскармливания
- уход за малышом после родов

Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»  
г. Зеленоград, Березовая аллея,  
корп. 418

**+7 (499) 735 22 24**  
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ

## Читайте в следующем номере:



### Селфи как образ жизни



### Комп заменил мне мир



### Виртуальные угрозы



### Киберзависимость не только у подростков

## ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№2 [82] 2020

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

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:  
М. Капралова, Е. Игонина,  
В. Меновцов, Н. Скрибцова,  
Е. Бурлак, Д. Круть, Н. Болдырева,  
Е. Глекова, К. Головинчиц, О. Тенн.

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»,  
121467, Москва,  
Рублевское шоссе, 89-3-21.  
E-mail: gkmpf@bk.ru  
Тел.: +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

С городского

# +7 (495) 051

С мобильного

- 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. Новорогожская, 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»**  
В связи с ремонтом помещения прием  
клиентов осуществляется по адресу:  
М «Академическая»,  
ул. Большая Черемушкинская, д. 6, корп. 2  
☎ +7 (499) 126 63 60
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, 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. Вилуса 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