



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 4 * 2022

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Завишу от
мнения других

Я взял чужое!
Зачем?

Вредные
привычки

Одиночество
вдвоем

ЗАВИСИМОСТЬ



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



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ФОТОРЕПОРТАЖ

4 «Московские мастера» по профессии «Психолог-2022»

ГЛАВНАЯ ТЕМА

8 Зависимости: понятие, виды, характеристики

Социум

14 Завишу от мнения других

ДЕТСКИЙ МИР

20 Я взял чужое! Зачем?

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

28 Вторая натура

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

34 Лишь бы исчезла боль

КВАДРАТУРА СЕМЕЙНОГО КРУГА

40 Одиночество вдвоем

46 ВОПРОС-ОТВЕТ

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

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

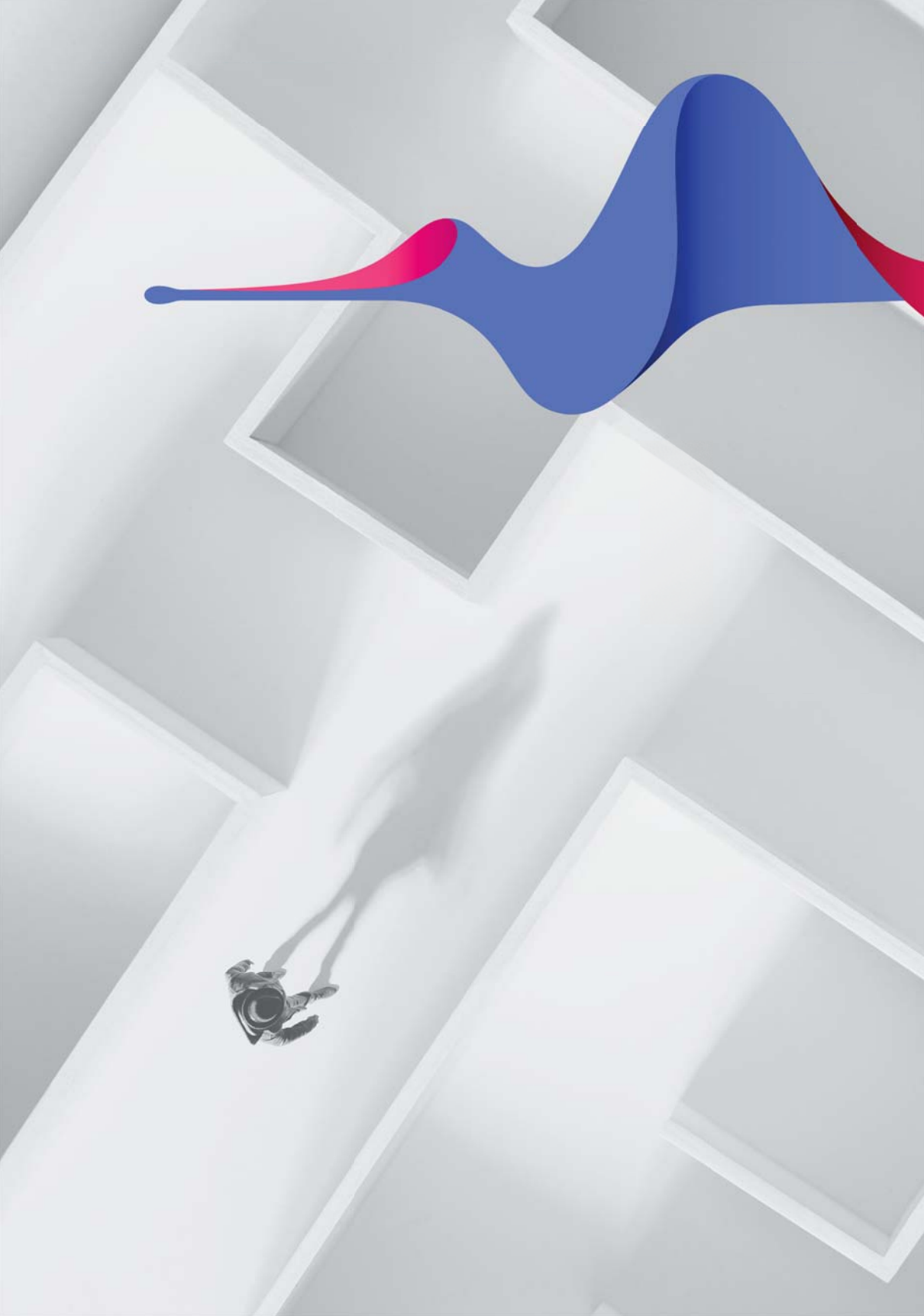
РЕДАКТОР

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





Созависимость или зависимые отношения – ну кто об этом не говорит сегодня? Да, это особое состояние психики; да, – эмоции одного человека сильно связаны с поведением другого; да, не каждый может управлять собой, своими чувствами и поведением...

К тому же абсолютно все: мечты, желания, цели, смыслы – связано с объектом этой самой «любви». Мало того, зачастую именно любящий человек выступает в роли манипулятора и либо осознанно, либо нет развивает у «жертвы» зависимость от себя.

При этом принято говорить о размывании собственных границ и ощущении потери свободы. Но, как выясняется, она нужна далеко не всем... А тот, кому нужна, уже не хочет быть в таких отношениях.

А еще и самочувствие может меняться в соответствии со «статусом»: если все хорошо, мы чувствуем себя ресурсно, а если нет – совсем без сил.

Не забываем при этом, что на нас смотрят дети... И, вырастая, копируют или ищут собственный путь: манипулируют или нет близкими, как когда-то манипулировали ими? Вопросов много, и все они неотложные... Будем искать ответы.



«МОСКОВСКИЕ МАСТЕРА» ПО ПРОФЕССИИ «ПСИХОЛОГ-2022»

20 июля состоялся традиционный конкурс «Московские мастера» по профессии «Психолог». За звание лучшего боролись 7 финалистов, представителей учреждений системы труда и социальной защиты населения, здравоохранения и МЧС. Оценивало выступления участников компетентное жюри.

Призовые места распределились следующим образом:

Наталья Болдырева –
Московская служба психологической помощи населению (1-е место);

Маргарита Кармилова –
Центр экстренной психологической помощи МЧС России (2-е место);

Сергей Трегубов –
Московский многопрофильный центр паллиативной помощи (3-е место).



Предлагаем вашему вниманию короткое интервью с Натальей Болдыревой, занявшей 1-е место в конкурсе.



– Наталья, расскажите, пожалуйста, как вы пришли в профессию.

– Психология «влилась» в меня каким-то естественным образом. У мамы второе образование – психологическое, люди с подобным внутренним миром всегда были мне интересны. Сначала через литературу, художественную и профессиональную с маминной полки, а потом уже через свой профессиональный путь я узнала тонкости этой работы.

– Что вам дало участие в конкурсе?

– С одной стороны, оно стало точкой личного вызова, ведь любое публичное мероприятие предполагает высокие стандарты, зрелищность и оценку.

Убеждение в том, что мои коллеги из разных учреждений обладают высоким уровнем профессионализма, сложилось изначально. В связи с этим нужно было ставить перед собой задачи не столько конкуренции, сколько укрепления причастности к большому сообществу психологов Москвы. А также решить личные задачи преодоления страхов самораскрытия и самопредъявления. Для меня оказалось важным принять участие в мероприятии, вносящем вклад в престиж профессии и уважение к деятельности психолога. Эти задачи были решены в полной мере. Конкурс стал

праздником психологии, возможностью в чем-то вырасти над собой.

– Расскажите, пожалуйста, об атмосфере форума, заданиях, поддержке коллег и т.д., – словом, о том, что отличало конкурс этого года.

– Было два отборочных тура и финал, каждый из этапов конкурса предполагал различные творческие и профессиональные задания, которые, если честно, поначалу ставили в тупик, потому что не имели простых и однозначных алгоритмов решения. Например, нужно было написать эссе «Один день из жизни психолога». Вроде понятно, как мы, психологи, живем каждый день, но об этом не принято особо говорить... Значимым оказалось задание финала, когда нужно было рассказать о психологе, который повлиял на мою деятельность. Это дало возможность провести в своем профессиональном пути личную «ревизию» встреч с учителями, книгами, коллегами и выбрать то, что оставило больший внутренний след.

Особое впечатление произвели атмосфера среди участников и бережное сопровождение организаторов. Сразу установился тон дружелюбия и уважения, наполненный взаимной поддержкой и юмором. Организаторы на каждом этапе сопровождали участников, помогали им соблюдать сроки и формальности, ориентируя по процедуре соревнования.

В финале они предстали командой молодых красивых женщин в элегантных черных комбинезонах, которые успевали быть во всех местах одновременно, подхватывая любое движение конкурсантов.

В прошлом году конкурс проводился онлайн, что было значимым актом преодоления трудных условий, в которых приходилось жить и работать. Однако жилой формат этого года дал возможность в полной мере пережить атмосферу праздника, теплоты личной встречи друг с другом и торжества психологии.





ЗАВИСИМОСТИ:

ПОНЯТИЕ

ВИДЫ

ХАРАКТЕРИСТИКИ





Елена
ВЕНОВА,
психолог МСППН

Тема зависимостей и зависимого поведения приобретает высокую актуальность. Разнообразие «пагубных привычек» приводит к увеличению числа попавших в ловушку. «Классические» зависимости: алкоголизм, табакокурение и наркомания – «проигрывают» в «конкурентной борьбе» с современными патологическими привязанностями. Так что же такое подобное поведение? Как оно формируется? Какие виды его известны в настоящее время?

В словаре Ожегова находим: «Зависимость – это подчиненность другим (другому) при отсутствии свободы». Речь идет об особом виде «порабощающей» привязанности.

На языке науки зависимость называют **аддикцией** (от англ. *addiction* – «зависимость, пагубная привычка, привыкание»).

Аддикт (зависимый) – это лицо, у которого развивается подобное пристрастие к чему-либо или к кому-либо.

Аддиктивное (зависимое) поведение – не совпадающее с общепринятыми «здоровыми» формами. Выражается в «бегстве» человека от реальности путем преобразования психического состояния.

Аддиктивный агент – объект, с помощью которого человек добивается данной цели. Помимо химических ве-

Иногда канцелярская скрепка
держит крепче,
чем земное притяжение.

Данил Рудый

Зависимость формируется при фиксации – закреплении, сосредоточении под воздействием какого-то объекта или вида деятельности

ществ (наркотики, алкоголь), аддиктивным агентом может стать определенный вид деятельности или другой человек.

Аддикт испытывает тягу, чрезмерное влечение к аддиктивному агенту, а точнее – к эффекту, получаемому от взаимодействия с ним.

Существует мнение, что аддиктивное поведение – это своеобразный разрушительный способ справляться со своими психологическими невзгодами.

Как формируется зависимость?

У каждого из нас наработан индивидуальный «багаж» приспособления к психологическому дискомфорту, стрессу. Кому-то помогает расслабиться прогулка, посещение выставок, общение с друзьями, спортивная активность. Мы не придаем этим развлечениям особого значения, они являются гармоничной частью нашей жизни.

Зависимость формируется при фиксации – закреплении, сосредоточении под воздействием какого-то объекта или вида деятельности. Человек испытывает необычное, особенно приятное ощущение, эйфорию, психический комфорт, не идущие в сравнение с другими привычными состояниями. Данное яркое переживание «врезается» в память, провоцируя поиск повторения.

Человеку кажется, что он получил «волшебный» инструмент, с помощью которого можно быстро и эффективно изменить настроение, повысить уровень активности, преодолеть психологические ограничения. У аддикта появляется ложное ощущение свободы и беспредельных возможностей, что расходится с реальным положением дел.

Взаимодействуя с аддиктивным агентом, человек пребывает в иллюзорном мире, он поработан патологической связью. Вне контакта с объектом зависимости жизнь кажется скучной, серой, безрадостной, бессмысленной.

Аддикция становится «тюрьмой», закрывающей от мира, других людей, значимых отношений, интересы сводятся к достижению одной цели – находиться в «приятной неге» измененного состояния сознания. Человек отдаляется от близких, которые болезненно реагируют на происходящие с ним трансформации.

Что способствует?

Зависимость – сложное, комплексное явление. Считается, что решающую роль в «становлении» зависимой личности играет семья. «Благодатную» почву создают регулярные конфликты, дефицит или переизбыток внимания и опеки

со стороны родителей, проявления жестокости, насилия, непредсказуемость событий, а также другие атрибуты домашнего неблагополучия.

Результаты научных исследований предполагают, что зависимое поведение присуще личностям:

- незрелым, инфантильным, нацеленным на сиюминутное получение удовольствия. Им свойственно оставлять без внимания возможные негативные последствия своих действий в будущем

- избегающим ответственности, имеющим трудности в переживании неудач, неуспеха, преодолении жизненных неурядиц

- с комплексом неполноценности

- с психологическими травмами, провоцирующими беспокойство, тревогу, вину и пр.

- с трудностями общения, проблемой установления и поддержания близких отношений

Основные виды аддикций

Существуют химические и нехимические зависимости. Зависимость от еды занимает промежуточное положение.

Нехимические зависимости

Гемблинг

Пристрастие к азартным играм. Гемблер тратит все финансовые ресурсы на игру, получая удовольствие не только от выигрыша и его ожидания, но и от самого участия. Аддикт не может вовремя остановиться, погрязает в долгах. Все мысли и интересы зависимого человека концентрируются вокруг игры.

Интернет-аддикция

Характеризуется стремлением к чрезмерному, выходящему за рамки необходимости пользованию интернетом.

Интернет как аддиктивный агент предоставляет широкие возможности для реализации разнообразных потребностей пользователей. Находясь в виртуальном мире, человек может чувствовать себя более успешным, преодолевать психологические трудности (например,



неуверенность в себе: устанавливать широкий круг общения, получать удовольствие от обилия информации и участия в компьютерных играх). Аддикция затягивает человека, он постепенно теряет интерес к реальной жизни.

По своим симптомам интернет-зависимость чрезвычайно похожа на гемблинг.

Любовные аддикции

Этому виду подвержены люди, которые в детстве были лишены родительского тепла и внимания. Подобное отношение способствует формированию комплекса неполноценности, неверия в то, что человек заслуживает любви. Любовные аддикты заняты поиском «рыцаря», «спасителя», который изменит их жизнь, «залечит» раны.

Найдя такого, они буквально растворяются в этих отношениях, остальной мир перестает существовать. Из страха утраты и одиночества аддикт готов терпеть несправедливое отношение, невнимание к своим потребностям и даже насилие. Со временем такая «любовь» становится мучительной.

Созависимость

Относится к аддикции отношений. Лишаясь посторонней помощи и поддержки, такие люди чувствуют себя потерянными, ранимыми, сомневаются в себе, остро нуждаются в одобрении, советах, не способны к самостоятельности. У них отмечается дефицит самооценности, собственной значимости, который они компенсируют постоянной помощью другим.

В созависимых отношениях аддикт обретает чувство безопасности, за которое готов платить высокую цену. Он бесконечно подстраивается, угодничает, игнорируя собственные потребности и желания.

Сексуальные аддикции

Болезненное пристрастие к сексуальным переживаниям. Аддикты часто меняют партнеров, используют необычные способы получения сексуального удовольствия. В глубине души эти люди не уверены в себе, считают себя неинтересными, неспособными к созданию крепких и надежных отношений. Беспорядочные сексуальные связи становятся своеобразным способом преодоления тяготы одиночества, дефицита душевной близости, позволяя временно справиться с негативными эмоциями.

Работоголизм или трудоголизм

Средство «ухода» от реальности. Трудовая деятельность становится главным местом приложения усилий, средоточием всех интересов и чаяний человека. Работоголизм позволяет аддикту избегать ответственности за близкие отношения, дает моральное право отстраняться от семьи, не замечать возникающих жизненных проблем, прикрываясь занятостью.

Работоголики не умеют отдыхать. Оказавшись без работы, они чувствуют сильное беспокойство, их мучают тревожные мысли, им тяжело находиться наедине с собой.

Ургентная аддикция

Данная аддикция формируется под влиянием жажды успеха. Это зависимость от нехватки времени. Аддикты остро переживают дефицит времени и постоянно «наращивают обороты». Боятся не успеть, отстать от других, проиграть. Сконцентрированы на решении задач и реализации планов, жертвуя отдыхом, дружеским общением, простыми удовольствиями.



Пищевая аддикция

Представлена в двух формах: переедание и голодание.

Аддиктивное переедание

Пища становится способом справиться с негативными переживаниями, эффективным инструментом коррекции настроения. Со временем происходит сбой в работе обменных процессов, нарушаются естественные механизмы голода и насыщения, что существенно затрудняет терапию данной зависимости.

Аддиктивное голодание

Возникает вследствие использования диет. Вместе с потерей веса приходит ощущение легкости, прилива сил, улучшается эмоциональный фон. В погоне за этим приятным состоянием люди могут продолжить голодание. Часто случается с девочками-подростками, которые мечтают таким образом добиться идеальной фигуры. «Победа» над собой, своим телом становится формой самоутверждения, предметом особой гордости.

Химические аддикции

Аддиктивными агентами являются особые вещества (психоактивные, ПАВ), прием или введение которых приводит к изменению психического состояния человека.

Алкогольная аддикция

Связана с эффектами релаксации, снижения уровня тревоги, эйфорией, «расширением» сознания и «уходом» в мир фантазий. Существует разнообразие видов алкоголизма: «альфа», «йота» и «эта» относятся к психологическим. «Гамма», «дзета» и «дельта» – к физическим. Диагностика разновидностей алкогольной аддикции способствует эффективности лечения.

Наркомания и токсикомания

Отличия: в первом случае употребляются ПАВ, зарегистрированные как наркотики, во втором – не попавшие в официальный список.

Алко- и наркозависимые склонны отрицать свою проблему даже при запущенных формах аддикции, имеющих тяжелые физические, психологические и социальные последствия.

Продуктивность терапии любого вида аддикций зависит от ряда факторов, главным из которых является желание и решимость человека изменить себя и свою жизнь, осмелиться не избегать реальности, а встретиться с ней и научиться справляться с ее вызовами.



ЗАВИШУ

**ОТ МНЕНИЯ
ДРУГИХ**

Мнения, суждения и оценки других людей появляются в жизни любого из нас с момента появления на свет. Только что «вылупившегося из яйца» взвешивают, измеряют рост, оценивают по шкале Апгар. С этого момента ребенка продолжают оценивать уже по другим шкалам: «хорошо – плохо» (ест, спит, гулит, улыбается, себя ведет); «рано – поздно» (сел, пополз, пошел, заговорил). Этим шкал будет еще великое множество до тех пор, пока из точки «новорожденный» человек дорастет до точки «взрослый».



Анна
КАЛИНУШКИНА,
психолог МСППН

На всем протяжении жизни каждого будут оценивать и дома, и в социуме. Стоит ли при этом говорить о том, что взрослый человек может быть свободным от мнения окружающих? Возможно ли вообще быть от этого свободным, хотя бы относительно?

Нормы взаимодействия

«Судьба наших предков зависела от того, что думали о них другие. Защита со стороны групп, к которым они принадлежали, увеличивала их шансы на выживание» (Д. Майерс, «Социальная психология»).

Для того чтобы получать эту защиту, индивидууму предписывалось соблюдать те нормы взаимодействия, которые были приняты в группе. «Мы – их потомки и обладаем столь же глубоко сидящей в нас потребностью принадлежать к какой-либо группе; если нас подвергают социальному остракизму, мы испытываем такую же боль, потому что при этом лишаемся возможности уважать себя», отмечает **Марк Лири** (Leary, 1998).

В любой культуре есть социальные ожидания, или нормы взаимодействия, предписывающие человеку определен-

Если человеку важно принадлежать к определенному сообществу, то он, как правило, в ущерб своей индивидуальности подчиняется установленным требованиям, подчас угождая его членам и лидерам

ное поведение в зависимости от места и ситуации, оговаривающие, что именно он обязан делать. Например, норма взаимности, которая предписывает помогать тем, кто помогает тебе.

Нередко люди сопротивляются социальным нормам и правилам, считая, что они ограничивают их свободу и стирают своеобразие личности. В то же время каждый из нас принадлежит или хочет принадлежать к определенному сообществу, в котором есть свои правила взаимодействия.

Таким образом, личность попадает в ситуацию конфликта, становясь перед выбором: свободно проявлять себя, игнорируя нормы группы, или следовать им, но подавлять самобытность.

Если человеку важно принадлежать к определенному сообществу, то он, как правило, в ущерб своей индивидуальности подчиняется установленным требованиям, подчас угождая его членам и лидерам. И попадает в зависимость от оценки группы и отдельных ее представителей.

Оценочная зависимость

Зависимость от мнения значимых людей и групп – нормальное явление, если она не «становится чем-то большим, чем иногда даже их собственная личность»

(Н.Н. Ткаченко, «Оценочная зависимость как возможное последствие социальных ожиданий»).

Чрезмерная зависимость человека от мнения других называется оценочной. Это понятие было введено автором популярных книг по психологии **В.Л. Леви**. Это качество проявляется в стремлении к одобрению со стороны окружающих и в страхе порицания, особенно со стороны значимых людей.

Стремление к одобрению у человека зависимого может быть настолько выраженным, что он игнорирует собственные потребности. Например, **Алена, 35 лет, мама двоих детей, в стремлении получить «ярлык хорошей мамы» уделяет все свое время детям. При этом она иногда хочет побыть одна, пойти куда-нибудь только с мужем, без детей. Но, боясь порицания со стороны свекрови или мамы, которые считают такие «капризы» неприемлемыми для матери двоих детей (9 и 14 лет), отказывается от осуществления этих желаний, от времени для себя. Когда дети дома, Алена не позволяет себе полежать на диване в другой комнате – включается внутренний критический голос, который говорит: «Что ты тут разлеглась, там дети без присмотра».**

Для человека с оценочной зависимостью обратная связь от окружающих лю-

дей сверхзначима. При этом самооценка такого человека неустойчива и напрямую зависит от мнения значимых других. То есть если нашу знакомую Алену свекровь называет плохой матерью, то молодая женщина безоговорочно верит мнению свекрови. И не думает о том, что у нее может быть и другая точка зрения по поводу того, как должна вести себя хорошая мать двоих детей. Почему? Что мешает на упрек свекрови озвучить свою парадигму воспитания детей?

Собственно, почему человек не решается оценить себя самостоятельно и озвучить собственное мнение о себе?

У описанного типа людей, как правило, есть проблемы с самооценкой. На консультацию к психологу достаточно часто приходят клиенты с жалобой на низкую самооценку. На вопрос «Как вы оцениваете себя?» такие люди рассказывают о том, что говорят о них значимые другие (муж, мама, подруга, начальник и т.д.), передают чужие мнения, а не собственные.

В ответ на предложение психолога сделать это аналогично тому, как это позволяют себе другие, клиенты с зависимостью либо теряются, не зная, что ответить, либо слишком робко высказывают свою точку зрения.

Почему собственное мнение трудно сформулировать?

Во-первых, у человека с оценочной зависимостью (ОЗ) может отсутствовать целостное и устойчивое представление о самом себе, недостаточно развита **Я-концепция**.

Я-концепция – это система представлений человека о самом себе, самооценка при этом является ее важной частью. При низком уровне самоосознанности нам проще опираться на мнения других о себе, «им виднее со стороны». Кроме того, обладатель недостаточно развитой Я-концепции может считать, что себя хвалить/ругать нескромно – окружающие сделают это лучше. То есть от важной составляющей Я-концепции – самооценки – человек с ОЗ просто отказывается.

Во-вторых, даже при наличии развитой Я-концепции и ее составляющей – самооценки, «носителю» ОЗ бывает крайне важно принадлежать к группе или значимому другому, быть принятым. Поэтому личность с ОЗ отказывается от реализации своих побуждений, от высказывания своих суждений, так как





Том Батлер-Боудон
50 ВЕЛИКИХ КНИГ
ПО ПСИХОЛОГИИ



Эксмо, 2018

Все мы хотели бы разобраться в психологии, но читать многотомные труды?! Не, как-то не сегодня... А ведь можно получить хотя бы базовые знания буквально за пару дней. Психология может и должна быть увлекательной. Ведь именно она отвечает на самые важные вопросы в жизни человека, так считает автор книги «50 главных книг по психологии».

Издание содержит основные идеи, концепции и методики «науки о душе». И все благодаря уникальному дару популяризатора Тома Батлера-Боудона, известного на весь мир своими простыми и одновременно содержательными обзорами величайших книг нашего времени.

боятся, что значимым людям это не понравится и они его отвергнут. Индивид с ОЗ отказывается от себя, боясь одиночества и отторжения. Такое поведение свойственно тем, у кого в детстве сформировалась тревожная привязанность. Взрослые люди с тревожным типом привязанности постоянно боятся потерять близких, зависимы от отношений, не переносят одиночества. У них низкая самооценка и отсутствие уверенности в себе.

Путь к избавлению

Возможно ли перестать зависеть от мнения других, избавиться от оценочной зависимости? Что стоит предпринять для того, чтобы найти баланс между ориентацией на мнения других и руководством собственным мнением?

Избавление от оценочной зависимости, как и от любой другой, требует времени и усилий от страдающего от нее человека. В первую очередь, с помощью психолога имеет смысл исследовать свой тип привязанности. Если у вас тревожный тип, то необходимо работать со страхом потери близкого человека, формировать доверие к миру.

Следующий этап работы с оценочной зависимостью – исследование своей Я-концепции и ее составляющей, самооценки. Важно формировать ее, учитывая не только обратную связь от окружающих людей, но и собственные реальные достижения, свое отношение к действительности.

Руководствоваться собственным мнением, удовлетворять свои потребности, считаясь при этом с точкой зрения ближнего круга, – вот тот желаемый баланс, которого можно и нужно достичь при работе с оценочной зависимостью.

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ

ШКОЛА БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



Ведущие:

МАРИНА КОЛОСКОВА,

ОЛЬГА АКИМОВА

Программа предназначена для беременных женщин, возможно участие обоих будущих родителей. Группа открытая. Можно присоединиться с любого занятия.

НА ТРЕНИНГЕ РАССМАТРИВАЮТСЯ ТЕМЫ:

- способы саморегуляции во время беременности
- общение с ребенком до и после рождения
- особенности взаимоотношений в паре в этот период
- подготовка к роли отца
- семьи после рождения ребенка
- техники дыхания и релаксации во время родов

Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»,
м. «Планерная»,
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1

Дополнительная информация
и запись по телефону

С 11.00 до 14.00
по понедельникам

+7 (495) 944 45 04

Я ВЗЯЛ ЧУЖОЕ! ЗАЧЕМ?





Татьяна
МАТАНЦЕВА,
психолог МСППН

Подросток «прошивает» взглядом полки магазина, и... Две шоколадки «тонут» в большом кармане куртки. Так, теперь отдел с напитками. Три банки с энергетиками отправляются следом. Теперь нужно проскользнуть мимо кассы и быстро добраться до пацанов... Почему дети берут чужое? Как избежать зависимости от простого способа получить то, что хочется здесь и сейчас, даже незаконным путем? И чего ему, в конце концов, не хватало?..

Воровство – нередкое явление в жизни детей и подростков. В сознании родителей оно ассоциируется с дурными привычками, лишением свободы, зависимостью. Взрослые в таких ситуациях переживают целую гамму негативных эмоций: гнев, злость, обиду, вину и беспомощность. А вот отпрыски, к сожалению, не всегда понимают, что совершают плохой поступок.

Какое же скрытое послание стоит за воровством?

На что необходимо обратить внимание, чтобы привычка не переросла в зависимость?

Послание 1:

«Я ХОЧУ ПОНЯТЬ:
ЧТО ЕСТЬ «СВОЕ-ЧУЖОЕ»»

В моей практике был такой случай. На групповое занятие по подготовке к школе девочка принесла забавную игрушку, которую кто-то тайно взял в магазине. Дети осудили поступок и отметили, что брать чужое **нельзя**. Но когда я спросила, можно ли взять игрушку без спроса хозяина, чтобы посмотреть или поиграть, они ответили: **можно**.

Дошкольники имеют низкий возрастной самоконтроль, им сложно самостоятельно противостоять соблазну, хотя они и знают, что брать чужое плохо. Младшие школьники редко совершают импульсивные кражи из желания обладать понравившимся предметом.

Послание 2:

«ДЕТИ, ХОЧУ ПРИНЯТИЯ,
ХОЧУ ДРУЖБЫ
С ВАМИ!»

В любом детском коллективе есть те, кого по той либо иной причине отвергают сверстники. Чтобы не страдать от одиночества, изгой начинает, например, воровать деньги с целью подкупа ровесников, которые готовы «дружить» за лакомства или игрушки.

Иногда родители недоумевают, куда из кошелька делись деньги, хотя сами невольно подтолкнули сына или дочь к этому. Увы, нам часто кажется: мы лучше знаем, что нужно нашему ребенку, и игнорируем его потребности. В ответ получаем протест: раз отказали, он возьмет сам.

Послание 3:

«РОДИТЕЛИ, ХОЧУ ЛЮБВИ,
ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ!»

Такой пример. Мальчика десяти лет мама воспитывает одна. Чтобы обеспечить семью, она много работает и связь с сыном постепенно утрачивает. Любовь и заботу женщина проявляет редко, а вот требований и претензий у нее всегда предостаточно: ну а как же? Каждый родитель хочет для сына более обеспеченной жизни. Мальчик стал воровать, поскольку был убежден, что мама его не любит.

В ситуации, когда не складываются детско-родительские отношения, ребенок не уверен, что привязанность родителей надежна, и испытывает тревогу и страх, боясь быть отвергнутым. Воровство становится своеобразной психологической провокацией: «Сможешь любить меня таким?» или «Не хотели любить меня хорошим, попробуйте справиться с плохим». Зачастую детские кражи настолько чувствительны для родителей,



что превращаются в семейный «ужас». Подобное поведение подростки используют до тех пор, пока взрослые не пересматривают отношение к ним.

Послание 4:

« РОДИТЕЛИ, НЕ ССОРЬТЕСЬ,
НЕ РАЗРУШАЙТЕ СЕМЬЮ »

Как ни странно, но незаконными действиями сын или дочь могут бессознательно пытаться воздействовать на ситуацию в доме.

Например, родители находятся в тяжелом конфликте. Между ними ссоры, бесконечное выяснение отношений. Но вот ребенок уличен в краже, и папа с мамой начинают обсуждать случившееся. Они больше не ругаются друг с другом, а решают, как им поступить, определяют границы ответственности и общаются как раньше.

Невзрослый человек, который любит родителей, боится распада семьи гораздо больше, чем наказания за воровство. Он делает это в миротворческих целях.

Послание 5:

« ВЗРОСЛЫЕ, ЗАЩИТИТЕ
МЕНЯ ОТ АГРЕССИИ »

Современный детский социум небезопасен. Несовершеннолетним могут угрожать в социальных сетях, вымогать у них деньги, отобрать смартфон, они могут попасть в зависимость. Именно тяжесть положения порой толкает на воровство, это происходит от безвыходности. Зачастую в отношениях с родителями сквозит недоверие, поэтому ребенок не может обратиться за помощью и скрывает свои проблемы.

Послание 6:

« УСТАЛ ОТ ТРЕВОГИ,
ХОЧУ РАССЛАБИТЬСЯ »

Встречается навязчивое и неконтролируемое воровство, связанное с постоянно высоким уровнем тревоги. Подросток присваивает какую-нибудь вещь в магазине, хотя при желании и мог бы ее купить. Потребность украсть в данном случае связана с постоянно высоким уровнем тревоги и неудовлетворенности. Именно эта по-



За поступками детей стоит желание получить внимание сверстников и родителей, стремление к определенному статусу или сохранению семьи, попытка преодолеть жесткий контроль и решить сложную жизненную ситуацию

требность связана с kleptomанией, неконтролируемой потребностью брать чужое. В момент кражи мальчик или девочка испытывают острые ощущения, шквал эмоций, на смену которым приходят расслабление и эйфория. Такое явление ведет к психологической зависимости.

Послание 7:

«Получить опыт проступка, стыда, раскаяния»

Не секрет, что многие дети хоть раз в жизни пробуют что-то запрещенное. Это именно поведенческая проба, своеобразный тест-драйв – узнать, каково своровать, – а потом решить, стоит продолжать или нет. Когда подросток уступает подобному соблазну, он хочет узнать границы дозволенного, получить новый опыт, проверить себя, совершить то, что нельзя.

А как же совесть, наш внутренний сторож, который не позволяет поступать неправильно?

Когда в доме обнаружилась пропажа денег, никто бы не мог подумать, что их взял десятилетний сын. Семья много времени уделяла воспитанию ребенка, учитывала его мнение и потребности, поэ-

тому была в шоке. Это действительно была кража! Мама не хотела его видеть, к папе было страшно подойти...

Все описанные ситуации не имеют отношения к воровству в чистом виде. За поступками детей стоит желание получить внимание сверстников и родителей, стремление к определенному статусу или сохранению семьи, попытка преодолеть жесткий контроль и решить сложную жизненную ситуацию, утверждение своей значимости и взрослости.

Вывод однозначен: родители обязаны обращать внимание на вольное обращение детей с чужой собственностью.

Что же делать, чтобы привычка не стала зависимостью?

- **Быть последовательным в своих установках.** Помните, что правилу «Не брать чужое» необходимо подчиняться прежде всего взрослым. Ребенок не должен видеть, что члены семьи приносят что-то с работы, или слышать, как одобряют воровство. Здесь важно со всей строгостью отнестись к себе

• **Важно сформировать у ребенка границы дозволенности.** Отсутствие таковых, как правило, имеет множество негативных последствий. Воровство – одно из них. Действительно, почему бы не взять чужое, если всегда было все можно

• **У ребенка должно быть личное пространство и достаточно свободы в соответствии с возрастом.** У вас нет причин для тотальной опеки и удушающего контроля. Начиная с определенного возраста, у сына или дочери должны быть свои вещи и карманные деньги, которые они могут тратить по своему усмотрению. Если родители берут без спроса то, что принадлежит ребенку, это мешает сформировать уважение к собственности

• **Дорогостоящие предметы и крупные суммы денег не должны находиться в открытом доступе.** Не потому, что вы не доверяете членам своей семьи. Просто не стоит искушать судьбу и нарушать элементарные правила безопасности

Что делать, если это произошло?

■ **Успокойтесь. Возьмите паузу. Избегайте эмоций и оценок. Агрессия, истерика недопустимы!**

■ Спокойно проясните ситуацию. Подумайте, как появилось чужое: ребенок получил подарок или поменялся по взаимному согласию. Если что-то пропало из дома, необходимо тщательно перепроверить, что деньги или ценности действительно исчезли. Возможно, вы сами их переложили и теперь не можете найти. Несправедливо обвинять сына или дочь!

■ Если ваше худшее подозрение оправдалось, дайте ребенку понять, что вы не одобряете такой поступок. Важно оценивать то, как он поступил, а не его личность!

■ Приготовьтесь к сложному разговору. Важно не загонять ребенка в тупик, а наоборот, помочь увидеть решение ситуации. Дайте ему возможность ощутить свою ответственность за поступок.

■ Помогите вернуть ворованное или возместить материальный ущерб. Если родитель решит проблему сам, то у подростка останется ощущение, что ничего особенного не произошло, и ситуация может повториться. Но и не впадайте в крайности, не взваливайте всю ответственность только на него.

Помните, что именно внутренние переживания, связанные с возмещением, станут важным якорем, который будет удерживать от совершения импульсивных краж. А поддержка взрослого вселит уверенность: «Даже если я совершу плохой поступок, родители не бросят меня, не разлюбят, будут на моей стороне. И я смогу исправить то, что натворил».

Когда ситуация разрешилась, стоит подумать о том, что стало основной причиной поступка. У ребенка не сформировано понятие собственности? Или он слишком импульсивен? Стоит обратить внимание и на то, получает ли подросток удовольствие от процесса, как распоряжается ворованным.

Самое главное – разобраться с проблемой, которая подтолкнула к воровству. Кража – это зачастую крик о помощи. Важно, чтобы он был услышан!



ТЕСТ

ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО!

А НЕ ПЕРФЕКЦИОНИСТ ЛИ ВЫ?

Иногда из-за чрезмерного стремления к совершенству человек не может завершить начатое или приступить к новому. Желание достичь идеала принимает патологическую форму, и перфекционизм как стиль отношения к своему делу превращается в зависимость.

Оцените степень выраженности вашего перфекционизма. Отметьте согласие или несогласие с каждым из приведенных ниже утверждений.

Ответы оцениваются так:

Безусловно, да — 4 балла

Пожалуй, да — 3 балла

Пожалуй, нет — 1 балл

Безусловно, нет — 0 баллов

До 43 баллов и ниже

Можете ставить крупные цели и достигать их, получая удовольствие не только от результата, но и от самого процесса. Находитесь в рамках «здорового» перфекционизма.

От 44 баллов и выше

Часто испытываете страх перед неудачей, чувствуете неудовлетворенность собой, ориентируетесь на эталон, который, возможно, сейчас не соответствует вашему потенциалу. Чем выше показатель, тем ближе к «деструктивному» перфекционизму. Будьте добрее к себе и дайте право быть несовершенным!

БОНУС! Мы не зря выделили утверждения разным цветом. Подсчитав количество баллов по каждому из них, вы можете оценить три параметра перфекционизма и выделить приоритетный.

ОЗАБОЧЕННОСТЬ ОЦЕНКАМИ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ

«Другие люди ожидают, что я буду совершенным». Социально предписываемый перфекционизм. Вы сравниваете себя с другими, и сравнение не всегда в свою пользу. У вас есть потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимого окружения.

ВЫСОКИЕ СТАНДАРТЫ

«Стараюсь быть самым лучшим во всем, что делаю». Ставите себе высокие рамки, постоянно оцениваете свое поведение и корректируете его, пытаетесь сделать совершенным. Вам не удается простить себе промахи или ошибки. «Я-адресованный перфекционист».

НЕГАТИВНОЕ СЕЛЕКТИРОВАНИЕ

«Это не моя заслуга, так хорошо получилось случайно». Поведенческий стиль перфекциониста. Прикладываете много усилий, чтобы получить идеальный результат. Однако, добившись успеха, обесцениваете его и продолжаете фиксировать внимание на собственном несовершенстве.

	БЕЗУСЛОВНО, ДА	ПОЖАЛУЙ, ДА	ПОЖАЛУЙ, НЕТ	БЕЗУСЛОВНО, НЕТ
Когда меня хвалят, мне кажется, что я произвожу лучшее впечатление, чем есть на самом деле				
Боюсь, что не оправдаю ожидания после получения положительного результата				
Опасаясь, что важные для меня люди могут обнаружить, что я менее способный, чем они думают				
Чаще вспоминаю случаи, в которых проявил себя не лучшим образом, чем те, в которых был на высоте				
Редко выполняю работу настолько хорошо, насколько мне хотелось бы				
Мне часто кажется, что коллеги справляются с работой лучше меня				
Задумываясь о жизни, сетую, что достиг немногого				
При хорошем результате в чем-либо возникают сомнения, смогу ли повторить его				
Недоволен, если не достиг максимально хорошего результата в данном виде деятельности				
После какого-либо неудачного контакта так расстраиваюсь, что неделями перебираю, что сказал или сделал не так				
Никогда не останавливаюсь на достигнутом, сразу ставлю новую цель				
Если приложенные усилия не приводят к ощутимому результату, то считаю, что время потрачено зря, даже если получал в это время удовольствие				
Творения других людей служат мне напоминанием о том, как мало достиг				
Часто терзаюсь мыслями о собственном несовершенстве				
В работе ориентируюсь на самые высокие стандарты				
За какое бы дело ни брался, меня не устраивает средний результат				
В жизненных целях и задачах ориентируюсь на людей, многого достигших				

Подготовила Ксения Дергачева,
психолог МСППН

ВТОРАЯ НАТУРА



Привычки – повторяющаяся модель поведения, которая воспроизводится неосознанно и не требует волевых усилий, – традиционно делятся на полезные и вредные. К первым можно отнести занятия спортом, соблюдение режима дня и спортивные тренировки, ко вторым – те, которые имеют разрушительный характер и негативно сказываются на психике и здоровье человека: например, употребление алкоголя, табака, пристрастие к азартным играм, шопоголизм...



Дарья
ПЛУГОВАЯ,
психолог МСППН

Хотя привычки у каждого свои, причины их возникновения могут быть разнообразными.

Факторы, влияющие на формирование условно вредных привычек:

- **Быстрый способ удовлетворения потребностей.** Например, алкоголь в стрессовой ситуации – своеобразный «помощник» для некоторых людей «прожить» трудные жизненные ситуации, когда трудно самостоятельно преодолеть внутреннее беспокойство

- **Уменьшение тревожности.** Бокал вина или сигарета якобы быстро снижают тревожность, но это не решение проблемы, а кратковременная маскировка

- **Социальное окружение.** Например, подросток начинает подражать своим кумирам, употребляя запрещенные вещества. Новый сотрудник на работе становится курильщиком, чтобы быстрее почувствовать себя частью команды

Привычки – повторяющаяся модель поведения, которая воспроизводится неосознанно и не требует волевых усилий, – традиционно делятся на полезные и вредные

• Эмоциональная усталость.

После тяжелого рабочего дня может чувствоваться усталость, производительность сильно снижается.

Вместо того чтобы вознаградить себя вкусным и полезным ужином, человек выбирает фастфуд для быстрого «восстановления сил».

Самоконтроль снижается в пользу формирования вредной привычки

• **Легкодоступность.** Одна из главных причин закрепления вредной тяги – быстро облегчить эмоциональное состояние на короткий срок без глубокого решения проблем

Навязчивая идея

Когда привычка становится губительной для здоровья, психики и социального окружения, можно сделать вывод, что развивается зависимость. Далее она нарастает как снежный ком. Бокал вина после тяжелого рабочего дня уже кажется недостаточным для снятия стресса, сигарета, выкуренная вместе с коллегами, перерастает в пачку. Невозможность сразу «удовлетворить потребность» вызывает сильный дискомфорт, приводит к раздражительности, а в отдельных случаях – к приступам агрессии.

Есть ли у вас вредные наклонности?

- ▶ Что меня в себе не устраивает?
- ▶ Что бы я хотел изменить?
- ▶ Чем вызвана моя привычка? В какой момент я ей поддался?
- ▶ Почему хочу бороться с этой привычкой? Что мне это даст?
- ▶ Как могу себя отблагодарить за преодоление вредной привычки?

Ответы могут служить начальным этапом выстраивания нового образа жизни. И здесь важно поставить так называемую конкретную цель, которой вы будете следовать. Например, вместо обильного ужина на ночь готовить легкий перекус и совершать вечерние прогулки.

Причина и следствие

Часто мы сами не можем определить причину и период возникновения вредной привычки. Если не получается вспомнить этот момент, попробуйте выявить триггеры – события, которые запускают и поддерживают пагубную тягу. Например, это может быть персонаж кино, который с наслаждением затягивается сигаретой, а вы повторяете это действие за ним.

Триггеры не всегда легко распознать. Для этого используйте следующее упражнение. Как только вас посетит идея выполнить привычное действие, сделайте паузу. Задайте себе вопрос: что сейчас произошло? Что я чувствую и почему? Что меня спровоцировало на этот поступок?

Если вы выполните данное упражнение 2-3 раза, то сможете вычислить истинный триггер вредной привычки. Процессу формирования вредной привычки могут способствовать окружение, время, эмоциональный фон, местонахождение, предшествующие действия.

После того как вы определили вредные привычки и ответили на вопросы, можно переходить к конкретным действиям.

Что необходимо помнить? Нет шаблонных и универсальных методов по искоренению плохих привычек. Каждый человек индивидуален, нужно выбирать рычаги воздействия, которые подходят лично вам.

Методы борьбы с пагубными привычками

1 Исключить триггеры, которые запускают привычное поведение

Часто отправной точкой становятся местонахождение или компания людей. Например, вечеринка, на которой друзья пьют алкоголь, будет сильным соблазном к употреблению. Вместо этого вы можете выбрать поход в кино или спортзал.

2 Замена

Данный метод предлагает превратить вредную привычку в полезную. Например, если вы «заедаете» интересный фильм обильной жирной пищей, переходите на здоровое питание. Вы получите то же удовольствие от кинопросмотра, но с пользой для здоровья.







3 Держитесь единомышленников

Самый легкий способ выработать новые здоровые навыки – вступить в сообщество, которое будет вас поддерживать.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНКОПСИХОЛОГА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ИХ РОДСТВЕННИКОВ

* Обратитесь к психологу, если вы:

-  хотите разобраться со своими эмоциями и переживаниями
-  чувствуете злость, тревогу, усталость и отсутствие жизненных сил
-  чувствуете необходимость в профессиональной поддержке
-  вам сложно подобрать нужные слова при общении с близким
-  хотите поддержать своего близкого, но не знаете, как это сделать
-  испытываете усталость и потерю внутренних ресурсов

* КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА В ЦЕНТРАХ АМБУЛАТОРНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- * Городская клиническая больница им. С.П. Боткина (2-й Боткинский пр-д, 5, корпус 28)
- * Городская клиническая онкологическая больница №1 (Загородное шоссе, 18А, корпус 9)
- * Медцентр «Коммунарка» (ул. Медиков, 7)

Горячая линия
психологической
помощи онкобольным
+ 7 (495) 587 00 51

ЛИШЬ БЫ
1997

НСЧЕЗЛА БОЛБ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



Елена
ПИСАРЕНКО,
психолог МСППН

Медицина и общество сфокусированы на борьбе с последствиями зависимостей: запоем, интоксикацией, депрессией, закладыванием в ломбард семейного золота – разрабатываются новые протоколы лечения, программы реабилитации и психотерапевтические методики. При выборе подходов к лечению важно понимать психологию человека. Какие же «рычаги» включают желание попробовать? Что заставляет продолжать? Почему это случается с близкими?

Алкоголизм: психологический фактор

По мнению клинического психолога Вероники Степановой, зависимыми становятся те, кто живут в так называемых дисфункциональных семьях, в которых родители выполняют за ребенка всю работу и он вырастает несамостоятельным и зависимым от взрослых. Такой человек привыкает, что любой его запрос будет решен быстро и в лучшем виде: развязались шнурки – родители завяжут, проголодался – мама сейчас разогреет поесть.

Дети, родители которых использовали в качестве «воспитания» физические наказания, оскорбления и унижения, оказались более склонными к алкогольной зависимости

Поэтому, повзрослев, человек не терпит и собственных неудобных чувств, ведь родители всегда заботились о его комфорте. Любые стресс, неловкость вызываю у человека желание моментально справиться с ситуацией. Мама в этом случае помочь уже не в силах, поэтому быстрее всего заглушить тревогу можно с помощью алкоголя.

Еще одну психологическую причину зависимости выявили ученые. Дети, родители которых использовали в качестве «воспитания» физические наказания, оскорбления и унижения, оказались более склонными к алкогольной зависимости. Исследование проводилось среди 8300 участников в возрасте от 19 до 97 лет. Ученые также обнаружили у испытуемых, которые подвергались насилию в детстве, суицидальные наклонности, подверженность депрессиям и наркомании.

Генетика

Отягощенная наследственность способна «наградить» человека такой ферментативностью и метаболизмом, при которых он с трудом сможет расщеплять этанол. Стереотип о том, что якуты и другие коренные северные народы пьянеют от одной рюмки, – далеко не

выдумки, а как раз иллюстрация работы организма, у которого снижена устойчивость к алкоголю.

Ученые выделяют 930 генов, связанных с тягой к алкоголю. По отдельности они не могут сильно повлиять на человека, но сочетание их неминуемо приведет к формированию зависимости.



Духовность

Психологи также называют духовную бедноту причиной формирования зависимости. Алкоголикам важно насыщение на физиологическом, примитивном уровне. Они не ищут радости для души в путешествиях, посещениях музеев и театров.

Наркомания = инфантильность

Люди с инфантильным складом психики более уязвимы для наркотической зависимости. И речь не о возрасте. Инфантилизм присущ и подросткам, и уже зрелым (по статистике, средний возраст наркоманов – 25 лет).

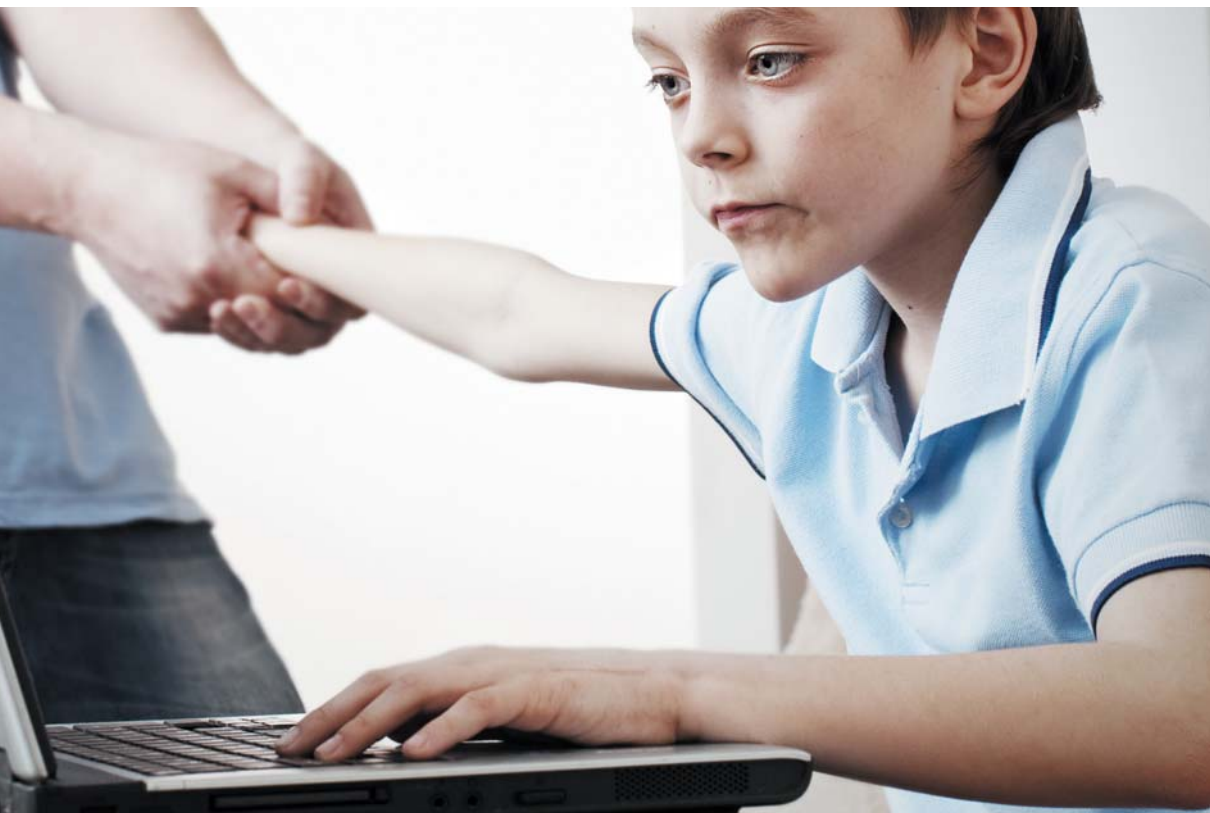
Эта «детскость» психики не позволяет людям брать ответственность за свои поступки и не дает возможности контролировать себя. «Такой человек... не накапливает опыт, не учитывает никакие свои ошибки. В сорок лет он действует как шестнадцатилетний. Наркоман – это

вечный ребенок, вечный подросток», – объяснила **Виктория Степанова**. Подтверждает эту теорию и нейропсихолог Института когнитивных наук Лейпцига **Тильман Клейн**. По его мнению, склонность к наркомании связана с неспособностью учиться на своих ошибках. Недостаток **дофаминовых** рецепторов снижает способность человека делать правильные выводы из негативного опыта и не повторять сомнительных поступков.

Инфантильным людям сложно отказаться от желания получить удовольствие здесь и сейчас. В период «завязки» (если такое вдруг произойдет) привычный допинг они будут заменять другими источниками быстрого наслаждения: еда, игровые автоматы, секс, алкоголь.

Эмоциональное потрясение

Переживание острого горя может стать причиной появления наркотической зависимости. В момент сильной ду-



шевной боли человеку хочется быстрого облегчения. Наркотики как раз и выступают такой «анестезией». Участница организации «Анонимные наркоманы» так описывает мотив употребить наркотики: «Ты так сильно хочешь, чтобы боль исчезла прямо в эту секунду, – и тебе плевать, что ради этого нужно сделать».

Игромания: не хочу ничего решать!

Игромания часто «идет в комплекте» к какому-то другому сильному расстройству. Она может выступать сопутствующей зависимостью к наркомании и алкоголизму, а может быть и вполне самостоятельной.

Проблемы самоопределения

В возрасте 18-20 лет человек часто начинает задумываться о проблемах **аутоидентификации**: что я успел сделать в жизни, какова моя роль в обществе? И если ответы его не устраивают, это может служить стартом развития игромании. Ведь здесь все просто и понятно: если выиграл – молодец. Возможность заслужить быстрое признание для себя самого.

Поэтому игроман предпочитает оставаться в «детстве», погружаясь в иной мир: красочных огоньков игровых аппаратов, веселой музыки, манящего звука монет. Реальность не устраивает, ведь в ней есть боль, неудобства, «взрослые» проблемы. А в сказочной атмосфере «игры» легко уйти от этого.

Интернет-зависимость

Когда день человека начинается и заканчивается с телефоном в руке, а при попытках близких как-то регулировать время, проведенное в смартфоне, появляется абстинентный синдром (буквально – ломка), можно говорить об интернет-зависимости.

Проживание чужой жизни

Зависимость может развиваться тогда, когда пользователь активно следит за другим человеком: соперницей, кумиром. Ему важно знать все: что надел объект его слезки, что ел, куда поехал. Постепенно человек начинает проживать чужую жизнь, подражать кумиру. Он ложится спать и просыпается с мыслью об объекте своего интереса. В конечном ито-



Рискует попасть в зависимость и тот, кто любит высказывать свое мнение в интернете. Участие в дискуссиях для него – это самая настоящая война, из которой он непременно должен выйти победителем

ге границы между собственной жизнью и жизнью кумира стираются. Человеку становится необходимо проводить время в интернете, чтобы понимать, как действовать дальше, куда пойти, что сказать, что попробовать.

Коммуникационные войны

Рискует попасть в зависимость и тот, кто любит высказывать свое мнение в интернете. Участие в дискуссиях для него – это самая настоящая война, из которой он непременно должен выйти победителем. Ему важно доказать, что он более эрудирован, сведущ, привести железобетонные аргументы. У него много свободного времени для формулировки филигранных ответов. Он только физически присутствует в реальной жизни, но все его мысли заняты захватывающим виртуальным боем.

Зависимые отношения

Иногда чувство «бабочек в животе» требует не букетов и прогулок под луной, а профессиональной помощи. Специалисты по аддикциям не всегда считают любовную зависимость от партнера такой же серьезной, как алкоголизм или наркомания. Тем не менее часто речь идет именно о клиническом расстройстве.

Внутренний дефицит

Психотерапевт **Татьяна Сидорова** считает, что в зависимые любовные отношения попадают люди, которым тягостна их собственная автономность. Если человек не чувствует самоценности и не принимает какие-то свои качества и черты, то он ищет партнера, который мог бы снизить или устранить эти переживания. Человек не может восполнить внутренние «пустоты» самостоятельно, поэтому для баланса и жизненных сил ему необходим кто-то, кто компенсировал бы их, дополняя партнера как подходящий пазл.

«Я начинаю что-то из себя представлять только тогда, когда он меня ценит...»

Из-за неспособности самостоятельно справиться с жизненными вызовами у таких людей развивается повышенная тревожность. Выход из зависимых отношений возможен при квалифицированной помощи психолога или психотерапевта.

Зависимые люди обладают некоторыми общими особенностями. Как правило, к аддикциям склонны те, которые испытывают проблемы с самоопределением, инфантильны и не имеют опыта переживания «неудобных», непонятных им чувств. Распутать клубок иррациональных убеждений можно на приемах психолога.

ОДИНОЧЕСТВО

ВДВОЕМ





Денис
ХАКИМОВ,
психолог МСППН

Близкие отношения всегда подразумевают эмоциональную вовлеченность, поддержку, помощь. Мы участвуем в жизни любимого человека, хотим сделать ему приятное и ожидаем того же в ответ. В идеальном случае – когда между людьми установлен здоровый баланс – так и происходит: две самодостаточные личности, примираясь с собственными особенностями и потребностями, так же относятся к партнеру. У них есть понимание того, что они – пара, и желание развиваться вместе. Однако нередки ситуации, когда один или оба супруга имеют установки, которые приводят к агрессии и подавлению близкого с одной стороны и униженному, подчиненному отношению – с другой. Речь пойдет о созависимости...

Черное и белое

В узах, которые можно назвать здоровыми, отсутствуют какое-либо принуждение или попытки всеми правдами и неправдами подчинить другого, навязать свою волю. Два эмоционально зрелых человека понимают свои особенности и

Созависимость – специфическая форма отношений (неважно, дети это и родители, супруги или только начавшая встречаться пара), в которой люди поглощены жизнью другого, болезненно зависимы от нее или него, удовлетворяют собственные желания и потребности посредством близкого

границы внутреннего мира, могут четко прочертить линию между окружением и своим «Я». Такой союз основан на взаимном уважении и принятии. Никто не заполняет внутреннюю пустоту, не лечит застаревшие травмы при помощи второй половины. Наоборот: он и она обогащаются от равноправного, продуктивного партнерства.

Однако случается и так, что мужчина или женщина как бы теряют идентичность в таких отношениях, могут всячески подавлять и унижать друг друга, проявлять ненужные, навязчивые заботу и участие. Разумеется, такое случается в любых парах и семьях. Некоторые даже романтизируют подобную связь, наделяют ее ореолом красоты.

Я – это я, а ты – это ты

Анна познакомилась с Максимом на работе. Первая симпатия, встречи и прогулки. Дальше – бурный роман. Пара стала жить вместе. Поначалу молодой человек

был романтичным, добрым и отзывчивым, а девушка старалась поддерживать и его, и климат в доме. Но через какое-то время ситуация изменилась: Максим стал отстраненным и холодным, начал упрекать Анну по самым нелепым поводам, беспочвенно ревновать, что называется, «к каждому столбу». Его спутница же считала, что это она делает что-то не так, что сама виновата в разладе, и молча терпела все его выходки. В моменты же особенного отчаяния, когда сил почти не оставалось, Анна предлагала разойтись.

Тогда Максим резко менялся: слезно умолял не бросать его, валялся в ногах и клялся, что исправится. Но после небольшого конфетно-букетного ренессанса оба человека возвращались к старой модели, напоминающей замкнутый круг.

Основной и самый главный момент – нарушенные личные границы. Это тот психологический барьер, который отделяет наши желания, ценности, мотивы, саму личность от внутреннего мира окружающих людей. В нормальном, здоровом

состоянии эта грань четкая и прочная, что делает человека самодостаточным. В свою очередь он или она также ищут эмоционально зрелого партнера, чтобы в этом осознанном союзе появилось что-то третье, уникальное. Важно понимать, что цель полноценной связи мужчины и женщины – не закрывать невротические «пробоины» за счет другого, а построить глубокий контакт, в котором обе стороны смогут развиваться.

Для созависимых отношений характерны следующие поведенческие особенности:

- сложность в принятии решений

- принесение в жертву собственных стремлений и принципов

- желание угодить другому, поставить его или ее выше себя

- чувство вины и стыда в случае «неправильного» поведения (как оно видится самому человеку)

- чрезмерная ответственность за отношения, убежденность, что они зависят только от вас

- отсутствие увлечений в других сферах жизни помимо семьи или романтической связи и др.

Причины дисфункции

Как это часто и бывает, ранний опыт закладывает фундамент будущей жизни. Семьи, в которых потребности ребенка игнорировались, интересы высмеивались, а каждый шаг или действие были жестко регламентированы, формируют определенные жизненные установки. Также большую роль играет наличие у члена семьи какого-то заболевания (физического или психического), которое может использоваться им для манипулирования близкими.

Еще одно важное обстоятельство – способ наказания в виде молчания или полного игнорирования. Когда нет обратной связи, тяжело понять, что ты сделал не так и вообще виноват ли в чем-то. В итоге появляется неосознанное стремле-



ние угадывать мысли и чувства партнера, стараться угодить ему, брать ответственность за его хорошее состояние.

Думая, что только он или она отвечает за близких людей, их благополучие и комфорт, человек закрывает путь для саморазвития, обогащения собственного внутреннего мира. Вместо этого энергия уходит на «нанесение добра и причинение радости», а этот подход обречен на провал.

Дорога к здоровым отношениям

Несмотря на глубокий характер созависимости, уходящий корнями в далекое прошлое, феномен можно преодолеть. Среди наиболее эффективных способов будут:

1 Осознание

Без понимания того, что актуальные узы построены на самоуничижении, игнорировании своих желаний, невозможны дальнейший рост и позитивные изменения. Решение любого психологического затруднения заключается в возможности критически взглянуть на себя и ситуацию. Это абсолютно необходимый минимум.

2 Работа над собой

Этот пункт вытекает из первого. Восстановление психологических границ, возврат к чувствам и их развитие, повышение самооценки – все это наполнит содержанием личность, покажет, что она так же важна, как и другие люди. Этот процесс открывает и формирует новые стороны жизни, которые раньше игнорировались. На этом пути незаменимой будет работа с психологом.

3 Решимость

Принять ответственность, разорвать болезненные узы, приложить усилие для улучшения состояния – непростое, но не-

обходимое решение. «Археологические раскопки» детского опыта, застаревших переживаний дают представление о сути проблемы. Но выбор измениться человек делает здесь и сейчас.

4 Коммуникация

В созависимости нарушено нормальное человеческое взаимодействие. Один не говорит прямо о своих желаниях, второй домысливает то, что первый утаил. Все работает вкривь и вкось. В такой связи нет диалога, а лишь монологи, через которые каждый удовлетворяет невротические установки.

Формирование здоровой способности общаться и выражать потребности важно не только для семейных или романтических отношений, но и для всякого контакта.

5 Автономность

Когда личность психологически самодостаточна, ей нет нужды заполнять внутреннюю пустоту другим человеком, также как и нет необходимости принуждать и манипулировать. Здоровые взаимосвязи – это союз эмоционально зрелых людей, понимающих, зачем они вместе и что хотят получить.

Созависимость – это патологическая связь, и не стоит романтизировать ее как нечто красивое и подлежащее одобрению. Чем раньше вы поймете, что оказались в такой ситуации, тем быстрее и с меньшими потерями из нее выберетесь. Это не будет быстро и просто.

Все трансформации постепенны и зачастую болезненны. Но результат в виде ощущения целостности и комфорта, а также возможности построить действительно полный понимания и любви союз, того стоит.

КИНОФИЛЬМ

АРИТМИЯ



Режиссер

БОРИС

ХЛЕБНИКОВ

Олег – талантливый врач, работает на скорой, мчится от пациента к пациенту, поскольку знает: его приезд может изменить всё. Самое важное – там, где он пытается совершить невозможное. Остальное может подождать: семья, карьера, жизнь... А что с ними в это время? Жена – кстати, тоже врач – начинает верить, что пациенты Олегу важнее, чем она...

Пока муж спасал других, жена отчаялась найти понимание и решила подать на развод... А в больнице появился новый начальник, который печется только о статистике и правилах. Олег в это время спешит с вызова на вызов, несется по улице, чтобы все изменить. И кто знает, какая задача легче: спасти других или спасти себя?

ГОД СОЗДАНИЯ: 2017

СТРАНА: Россия

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Александр Яценко, Ирина Горбачева, Николай Шрайбер,
Елена Дробышева, Надежда Маркина,
Александр Самойленко, Владимир Капустин.



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ПРЕОДОЛЕТЬ, НО КАК?

Я курю уже более 30 лет. Пробовал бросить – увы, не получается. Может, и не надо? Ведь вредные привычки – это тоже моя натура. Ну вот она у меня такая!

Вы верно отметили: если делать что-то не надо, то вряд ли это случится. Осознавая вред, который причиняет курение, вы в какой-то момент хотели бы избавиться от многолетней привычки. Однако как таковой цели, сильной мотивации сделать это, скорее всего, у вас не было. К тому же курение наверняка является и неким ритуалом для вас. Возможно, сигарета вас успокаивает, дополняет утреннюю чашку кофе и просмотр новостей, прогулку или разговор с другом, как будто «вплетаясь» в вашу натуру? Тем не менее, когда у вас в действительности появится желание бросить – сделать это вполне возможно. Ведь, как писал Ницше, если у вас есть твердое «зачем», вы преодолеете любое «как».



ЭТО КАСАЕТСЯ ТОЛЬКО МЕНЯ!

Что делать, я влюбилась на работе. И хочу закончить эту историю – боюсь ненужных разговоров: мол, посмотрите на нее, ей 45, а парню только 39. Из-за этого отношения разваливаются: когда обо мне говорят, мне больно. Когда мои чувства обсуждают все кому не лень, становится невыносимо. А молодой человек советует махнуть рукой и вести себя так, как мне хочется

Советы и мнения других, безусловно, иногда бывают полезными и к ним можно прислушиваться. Однако в том, что касается личной жизни, ориентироваться стоит все же на самого себя – свои собственные чувства, желания и потребности. Подумайте: а в действительности чего именно хочется вам? Что приносит радость, что приносит счастье, непосредственность, легкость? А что, наоборот, пугает, досаждаст, доставляет боль, тяготит и... делает старше и несчастнее? Стремление обсуждать, осуждать и делать «определенные» выводы для кого-то может составлять важную часть жизни. Вы тоже вольны принимать решение – и пусть оно будет важно и актуально именно для вас.



ДОМАШНИЙ ТИРАН

Муж ведет себя дома агрессивно: часто повышает голос, переходит на крик, контролирует каждый мой шаг, проверяет телефон, роется в моем шкафу... А я не могу уйти от него. Мне кажется, еще чуть-чуть – и он изменится. Обещает же! Может, у меня зависимость от него?

А как думаете, от чего именно вы зависимы? От агрессивности мужа, его манеры разговаривать и постоянного контроля? Или от уже привычной совместной жизни, устраивающих вас финансовых и бытовых условий? Или же от того, что муж – надежный человек, с которым вас уже долгое время

многое связывает и, несмотря на его характер, вы любите этого мужчину и хотите жить с ним? Если у вас получится честно разобраться в том, что именно вас «держит», не давая разорвать отношения, то наверняка будет ясно, помогают ли или мешают ожидания изменений чувствовать себя счастливой.



Читайте в следующем номере:



Материнство – это счастье



Роль отца в семье



Постродовая депрессия



Школа приемных родителей

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**
№4 [96] 2022

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. Венева, А. Калинушкина,
Т. Матанцева, Д. Плуговая,
Е. Писаренко, Д. Хакимов,
К. Дергачева

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано:
ООО «Группа компаний МПФ».
Адрес: 121467, г. Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.
gkmpf@bk.ru
+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051 8 (495) 051

С городского

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
т +7 (499) 975 32 72
- Фиалил «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
т +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
т +7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
т +7 (916) 106 50 68
- Фиалил «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
т +7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
т +7 (495) 454 40 94
- Фиалил «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
т +7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д. 15, корп. 3
т +7 (499) 477 30 67
- Фиалил «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
т +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», **М** «Новоосино», **М** «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
т +7 (499) 721 00 02
- Фиалил «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
т +7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
т +7 (495) 377 31 48
- Фиалил «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
т +7 (499) 794 20 09
- Фиалил «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
т +7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д. 9
т +7 (499) 724 26 05
- Участковый отдел «КУНЦЕВСКИЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
т +7 (499) 726 53 96
- Фиалил «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1
т +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
т +7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Фиалил «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От **М** «Тушинская», **М** «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
т +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От **М** «Тушинская», **М** «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
т +7 (499) 210 26 29
- Фиалил ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
т +7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09