



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3 июнь 2020

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Комп заменил
мне мир

В рабстве
у гаджетов

Киберхондрия:
неоправданные риски

Селфи как
образ жизни



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

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Комп заменил мне мир

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

10 В рабстве у гаджетов

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

16 Не потерять себя в сети

21 ВОПРОС–ОТВЕТ

ТЕСТ

24 Интернет-зависимость

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

26 Киберхондрия: неоправданные риски

ДЕТСКИЙ МИР

32 Поколение онлайн

РАВНОВЕСИЕ

38 Селфи как образ жизни

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

44 О солдатском везении и армейской смекалке

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

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

ИНТЕРНЕТ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?





Наша жизнь, несомненно, разделилась на «до» и «после» появления интернета. Веб-сеть стала неотъемлемой частью наших будней и праздников. Переоценить ее значение невозможно. Технологическая революция решила множество задач, сократив до минимума расстояния, максимально приблизив почти любой источник информации, получив всестороннего помощника, без которого невозможно представить ни один процесс сегодняшней жизнедеятельности всего мира. Интернет – это бесспорное благо, как и большинство величайших открытий, но... только в том случае, если им правильно пользоваться и не злоупотреблять его присутствием в жизни и работе.

Плюсы и минусы всемирной «паутины» стали предметом не сотни и даже не тысячи исследований: эта проблема занимает умы специалистов множества областей хотя бы потому, что и в настоящий момент времени миллионы людей находятся в сети. Однако следует упомянуть и соцсети, которые буквально затягивают и опутывают. Вроде бы заглянул на минутку, а вышел... к концу дня. Сталкивались с подобным? В этом выпуске мы попытаемся изучить некоторые аспекты положительного и негативного воздействия веб-пространства, его влияния на мир детей и взрослых.



**КОМП
ЗАМЕНИЛ
МНЕ МИР**



Ольга
ЗАПАРЕНЧУК,
психолог МСППН

**Интернет – опасная паутина:
запутаться просто –
выбраться невозможно.**

Петр Квятковский

В XXI веке сложно представить себе, что бы мы делали без компьютера. Ведь он стал нашим помощником во многих сферах жизни: с помощью веб-технологий можно найти любую информацию, совершать покупки, оплачивать услуги, искать единомышленников, знакомиться. И, конечно, наличие ПК существенно облегчает нашу жизнь, но вместе с тем из нее уходит что-то важное... И это не может не вызывать тревогу.

Смайлик вместо слов

Появление интернета существенно изменило структуру нашего общения. Реальные встречи уступили место различным формам обмена сообщениями. Такие метаморфозы часто приводят к тому, что людям становится сложно понимать, какие чувства испытывает их виртуальный собеседник. Ведь смайлики не заменяют выражение лица, жесты, интонацию голоса. Поэтому часто знакомые по веб-общению, решившие встретиться, остаются разочарованными друг другом – ведь каждый представлял, что собеседник будет выглядеть иначе.

Результатом такой реакции может стать отказ некоторых пользователей сети от непредсказуемого коммуницирования в реальном мире в пользу виртуального, в рамках которого зачастую все проще и понятнее.

Подобная тенденция стала обозначаться неологизмом **цифровой аутизм**. Приведем конкретный пример. Двое друзей не виделись продолжительное время и вместо того, чтобы обсудить изменения, произошедшие в жизни, не-

Результатом коммуникации, обозначаемой цифровой аутизм, может стать неумение людей обращаться за эмоциональной поддержкой или оказывать ее, слышать другого человека.

сколько часов подряд тратят на компьютерную игру, причём будучи искренне вовлеченными в этот процесс.

Или. Юноша и девушка познакомились в интернете и договорились о встрече, но... Не пытаются общаться, узнавать друг друга, а предпочитают проводить время за одним компьютером, либо каждый углубляется в содержимое своего собственного устройства.

Результатом коммуникации, обозначаемой цифровой аутизм, может стать неумение людей обращаться за эмоциональной поддержкой или оказывать ее, слышать другого человека, выражать глубинные переживания. Из взаимодействия посредством компьютера часто уходят человеческие чувства.

Также настораживает увлеченность онлайн-играми. Она часто трансформируется в зависимость от них – жизнь начинает строиться вокруг подобных программ, а остальное утрачивает какое бы то ни было значение.

Получается, что польза, которую приносит интернет, имеет обратную сторону. И человек может даже впасть в компьютерную зависимость.

Цифровая гигиена

В связи с увеличением распространения в обществе цифрового аутизма и

компьютерной зависимости возник еще один термин – **цифровая гигиена**. Это понятие обозначает разумное использование любых цифровых устройств, будь то компьютер, планшет или смартфон. Всякий раз обращаясь к устройству, важно осознавать, для чего это нужно, какую цель мы преследуем здесь и сейчас: хотим связаться с близким человеком, которого нет рядом, или, возможно, вступаем в контакт, не имеющий отношения к живому человеческому общению, и тогда возникает вопрос, а что, собственно, получаем от этого контакта?

Чтобы начать анализировать отношения с собой и миром, ответим на вопросы:

Нравимся ли мы сами себе?

Живем ли так, как хочется?

Есть желание что-то изменить?

Каково находиться рядом с теми, кто окружает нас?

Как ближнее окружение чувствует себя рядом с нами?

И если есть сомнения при размышлении над указанными темами, то, возможно, причины трудностей лежат в том, что вы ушли из живого мира в некий неживой, искусственный? И тогда важно понять, а что собственно, кроме виртуальной реальности, составляет вашу жизнь? Как в принципе она устроена? Есть ли в ней место подлинной близости и живому человеческому общению?

Ответ на этот вопрос можно получить путем простого эксперимента, заключающегося хотя бы в кратковременном отказе от использования компьютера. И если возникает ощущение пустоты, отчаяния, ненужности и раздражения, то, видимо, в какой-то момент реальная жизнь перестала быть для человека чем-то основополагающим, тем, на что он мог бы опереться. Но при желании всегда можно вернуться из виртуального мира в реальный: найти интересное дело, восстановить контакты со старыми друзьями, а, возможно, обрести новых, понять, чем, кроме интернета, каждый из нас мог бы заполнять свободное время. Реальный мир очень разный, и для каждого человека в нем есть место.

Данная статья ни в коем случае не направлена на мотивирование людей не использовать компьютер – ведь даже этот текст сейчас создается с его помощью. Хотелось бы сказать скорее о том, что компьютер призван обогащать нашу действительность, а не стать ее заменой. Каждому из нас важно иметь насыщенную жизнь, в которой будут присутствовать различные человеческие отношения, обязанности, любимые дела, профессиональная деятельность. Если каждая из указанных сфер простроена, то и компьютер будет служить нам помощником, а не врагом, с которым нужно бороться.

Если кажется, что в реальной ситуации что-то не получается и не удастся самостоятельно справиться с возникшими трудностями, всегда можно обратиться в Московскую службу психологической помощи населению, где работают специалисты, готовые помочь каждому человеку, стремящемуся улучшить свою жизнь. Консультацию можно получить не только в очном формате, но и в интернете – возможно, именно такой вариант взаимодействия сможет стать оптимальным для клиента, страдающего компьютерной зависимостью.



ГЛОССАРИЙ

НЕОЛОГИЗМЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ:

DIGITAL-PRO И DIGITAL-USER

Современное поколение отличается от очень узкой прослойки, которая пришлась на 90-е – начало 2000-х, когда программирование было в моде, причем в таких программах, как Ассемблер, Паскаль, Фортран, Си Плюс, Си Плюс-Плюс, Си Шарп и так далее. Digital-pro знает, как это устроено, и умеет этим пользоваться. В настоящее время, к сожалению, от уровня «знать и уметь» пользователи перешли только к «уметь». То есть Digital-user сидят во «ВКонтакте», но не знают, что это интернет. Многие считают это прогрессом, а вот айтишники иначе, чем деградацией, такое явление не называют. Родители думают, что их ребенок изучает компьютер. На самом деле с программой Apple справится и совершенно далекий от техники человек. Все современные технологии придумываются так, чтобы максимально упростить программы для пользователей.

DIGITAL NATIVES

(от англ. цифровые аборигены). В русском языке используются термины «цифровое поколение», «цифровые аборигены» – впервые применено американцем Марком Пренски для обозначения людей, родившихся после цифровой революции и привыкших получать информацию через цифровые каналы. Людей, родившихся до этого периода, Пренски назвал «цифровыми иммигрантами» (англ. Digital Immigrants). Поколение, которое не может без социальных сетей, компьютерных игр, постоянно онлайн.

DIGITAL BORN

Это первое поколение, которое не воспринимает технологии как нечто отдельное от себя. Они уже внутри цифрового мира, уже не спрашивают родителей, как пользоваться разными гаджетами, и решают сложные технические задачи самостоятельно.

Эти дети постоянно получают огромный объем знаний. Их мир – реальная виртуальность. Появление такого поколения предсказывали футуристы. Это совершенно другой биологический вид, у которого, скорее всего, будут отсутствовать идеальные модели поведения.

ПОКОЛЕНИЕ МИЛЛЕНИУМА, ИЛИ ПОКОЛЕНИЕ Y

(другие названия: поколение «некст», «сетевое» поколение, милленинты, эхо-бумеры) – поколение людей, родившихся с 1980 по 2000 г. (к дате начала поколения причисляют 1978–1983 гг., к дате конца – 1994–2004 гг.) и встретивших новое тысячелетие в юном возрасте.

Характеризуется глубокой вовлеченностью в цифровые технологии. Поколению Y противопоставлялось поколение X, которое соответствует предыдущему демографическому поколению. Встречается употребление термина Yllo (Young Liberty Love).

РОЖДЕННЫЙ ДО ТАЧ-ИНТЕРФЕЙСОВ

Весь мир на самом деле делится на «до» и «после» интернета, в том числе на «до тач-интерфейсов» и «после», то есть после того, как появился айпад. Что происходит с подростками, почему они перестали читать, как дальше с этим жить и что делать?

Популярен ролик про малышку двух лет, держащую в руках гляцевый журнал и пытающуюся увеличить фотографию, которую ей плохо видно. Ребенок очень расстроен оттого, что ей подсунули сломанный iPad. Будет ли эта девочка пользоваться карандашом и ручкой?

https://news.itmo.ru/ru/startups_and_business/innovations/news;
<https://ru.wikipedia.org/wiki>; <https://life.ru/p/888939>



В РАБСТВЕ У ГАДЖЕТОВ



Светлана
ИСАЕВА,
психолог МСППН

На приеме женщина 45 лет:
– Вы же психолог?
Помогите избавиться
от Whatsapp-зависимости!
– Я постоянно «вишу» в телефоне,
что вы порекомендуете? –
многодетная мама.
– Мой муж «исчез» из жизни,
он с головой ушел в какие-то
игры! Что делать?
Такие запросы
в практике современного
психолога раздаются все чаще.

Некоторые дети впервые знакомятся с этой культурой не в школе и даже не с друзьями – часто взрослые сами используют планшет с мультиками или телефон в случаях, когда ребенок отвлекает их от дел.

Внешние признаки

Ничего нового: внешние признаки схожи во всех исследованных зависимостях: безразличие к внешнему виду, потеря временного контроля, стремление оправдать зависимость «значимыми» причинами.

Современный мир становится все более стремительным и «цифровым». Людям приходится быстро меняться. Бессмысленно спорить с тем, что гаджеты сегодня – часть нашей культуры. При этом навязчивый «веб-серфинг» жестко конкурирует с базовыми потребностями. Так и хочется спросить: кто победит?

Ты мешаешь! Возьми планшет!

Это особенно заметно у детей: они забывают про еду, не могут контролировать время, забрасывают учебу...

Конечно, это происходит не вдруг и не повсеместно. Но некоторые дети впервые знакомятся с этой культурой не в школе и даже не с друзьями – часто взрослые сами используют планшет с мультиками или телефон в случаях, когда ребенок отвлекает их от дел. И ведь делают они это сознательно.

Знакомство с компьютерным миром происходит даже раньше, чем кроха учится ходить. Вот частая картина, кото-

рую можно наблюдать: «Ой, мой карапуз сказал первое слово! Повтори, лапуля!» – и мамочка записывает ролик на камеру телефона, чтобы немедленно выложить в соцсетях. Таким образом, между матерью и малышом почти всегда встает камера, взрослые не с ребенком больше, а с телефоном.

Или такая распространенная ситуация: молодые родители с маленьким сыном или дочерью в транспорте. Каждый из них «сидит» в айфоне, ребенок время от времени отрывает их, спрашивая о чем-то, просит внимания, мама и папа одергивают: «Сиди спокойно!». Что остается? Попытаться уснуть или занять себя, разглядывая, к примеру, пуговицы на куртке... В конце концов, взрослые сами протягивают планшет с мультиками. И все довольно!

Дислексия, дисграфия, дизартрия

Иногда дети находятся в рабстве у гаджетов, особенно когда не хотят делать что-то важное или неприятное, например уроки.

В реальной жизни много проблем, а в виртуальной, наоборот. Раз! – и как в сказке преодолеваются трудности, берутся недостижимые высоты. Одним нажатием кнопки.

Легко стать лидером, героем, волшебником... А еще в соцсетях так просто общаться! В реальной жизни намного сложнее, да и страшно.

Случается, что родители, стремясь мотивировать ребенка или чаще «покупая» обещание быть послушным и хорошо учиться, приобретают ему гаджет. Однако надо понимать, что существует прямая зависимость от времени, проведенного в виртуальной реальности, и успеваемостью. Получается, планировали мотивировать на учебу, а вышло наоборот.

Не секрет, что для хорошей успеваемости необходимы высокая концентрация внимания, сосредоточенность, произвольность внимания (воля), способность к прочтению длинных и сложных текстов, усидчивость, мотивация, умение общаться и играть по правилам командной игры, ведь школа – коллектив, где нужно слышать инструкцию учителя, коммуницировать с одноклассниками.

Большинство детей с гаджетозависимостью не готовы быть пунктуальными, инициативными, ставить и достигать цели, у них нет того, что мы называем произвольным вниманием. Произвольность формируется тогда, когда ребенок преодолевает трудности, делает над собой усилие, пробует еще и еще раз решать трудные задачи. Произвольное внимание сложно развить у детей, постоянно уткнувшихся в экран.

Много трудностей с обучением в школе в некоторых случаях возникает тогда, когда отсутствует умение длительно сосредотачиваться на том, что необходимо для учебы, а не просто интересно. Часто обсуждаемое клиповое мышление не позволяет воспринимать сложную информацию. Дети «нагружают» только левое полушарие, переходя по разным ссылкам, – соответственно, страдает развитие фантазирования, межполушарных связей.



Клей Ширки
**Включи мозги, или
 свободное время
 в эпоху интернета**
 Карьера Пресс. 2012

В оригинале — «Когнитивный
 избыток: Креативность
 и благородство в век информации»

Автор – профессор Нью-Йоркского университета, занимается эффектами социальных и сетевых топологий и выясняет, как наши новые связи меняют культуру и экономику. Основной вопрос, интересующий его, – как можно объединить людей для достижения общих целей?

В книге утверждается, что во времена, когда технологии позволяют нам иметь больше свободного времени, мы должны научиться направлять его в нужное русло. Это остаточное время он называет когнитивным избытком и призывает использовать его ежедневно. Результатом объединенных усилий уже стали глобальные платформы вроде Википедии, Ushahidi.com, LOL.Cats.com. Действительно ли в связи с возможностями интернета человек обретает большую свободу – свободу творить, находить единомышленников, изменять социальные устои? Или же человечество погрязнет в море подделок, ибо интернет все стерпит?

По исследованиям психологов, современным школьникам стали гораздо чаще по сравнению с десятилетием назад ставить диагнозы дислексия, дисграфия, дизартрия. Это напрямую связано с времяпрепровождением за гаджетами.

Не только детская болезнь

У взрослых свои проблемы. Одни обращаются к психологам со страхами, например, взлома личной страницы, или похищения средств с виртуальных счетов, другие боятся подвергаться критике в соцсетях и блогах, опасаются называть паспортные данные по телефону: их же прослушивают! Жалуются на то, что невозможно различить правду и вымысел, поверить информацию, которая распространяется в веб-пространстве.

Конечно, польза «паутины» неоспорима – она предоставляет множество возможностей: быть на связи со всем миром, вести бизнес, оставаться в курсе новостей и событий, получать сведения для учебы, обеспечивать личностный рост, в том числе преодолевая неуверенность в общении с другими людьми. Замкнутый, неуверенный в себе интроверт может освоить социальные навыки с помощью социальных сетей.

Люди с инвалидностью, которым трудно выходить из дома, находят друзей или даже целые группы по интересам – и уже не так одиноки. Уже никто не спорит, что интернет в корне изменил наши информационные и коммуникативные возможности, но...

Минусов, пожалуй, не меньше: есть исследования, которые обнаружили наличие абстинентного синдрома, когда люди переставали пользоваться интернетом (не только социальными сетями) и страдали от психологической «ломки». Много проблем приносит сравнение сво-

ей жизни с судьбами других людей в соцсетях. Пролистывание лент новостей порой внушает чувство разочарования жизнью, зависть и депрессивные состояния. И если изначальная цель создания интернета состояла в объединении людей из разных уголков мира, то теперь можно сказать, что он разъединяет даже тех, кто живет под одной крышей.

Частая картина: муж и жена, придя с работы, утыкаются каждый в свой гаджет. Поэтому многих из нас угнетает чувство изоляции. Частая жалоба на приеме у психологов – именно проблема одиночества. Интернет разделяет взрослых и детей. Особенно это актуально для подростков.

Цифровой тренажер

Понятно, что «цифра» встроена и в современные образовательные процессы. Есть масса полезных изобретений, например разного рода симуляторы для пилотов, водителей, медиков как средства для освоения новой профессии.



Польза «паутины» неоспорима – она предоставляет множество возможностей: быть на связи со всем миром, вести бизнес, оставаться в курсе новостей и событий, получать сведения для учебы, обеспечивать личностный рост, в том числе преодолевая неуверенность в общении с другими людьми.

Но при этом множатся психологические проблемы использования информационно-коммуникационных технологий: вредное влияние продолжительной работы за компьютером или планшетом негативно сказывается на здоровье детей, особенно младших классов, утрачиваются навыки письма и, как следствие, снижаются мелкая моторика и координация движений, ухудшаются память, внимание и многое другое.

Изменилась ли роль учителя? Участие преподавателя в «цифровой» школе сегодня опосредованно. Ученики вправе спросить: «Что такого знает учитель, чего нет в интернете?». И если многие образовательные процессы переключаются на компьютер, то теряется самое главное: непосредственное общение учителя и ученика, исчезают важные отношения наставничества и сотрудничества, авторитет педагога.

Новая формация личности

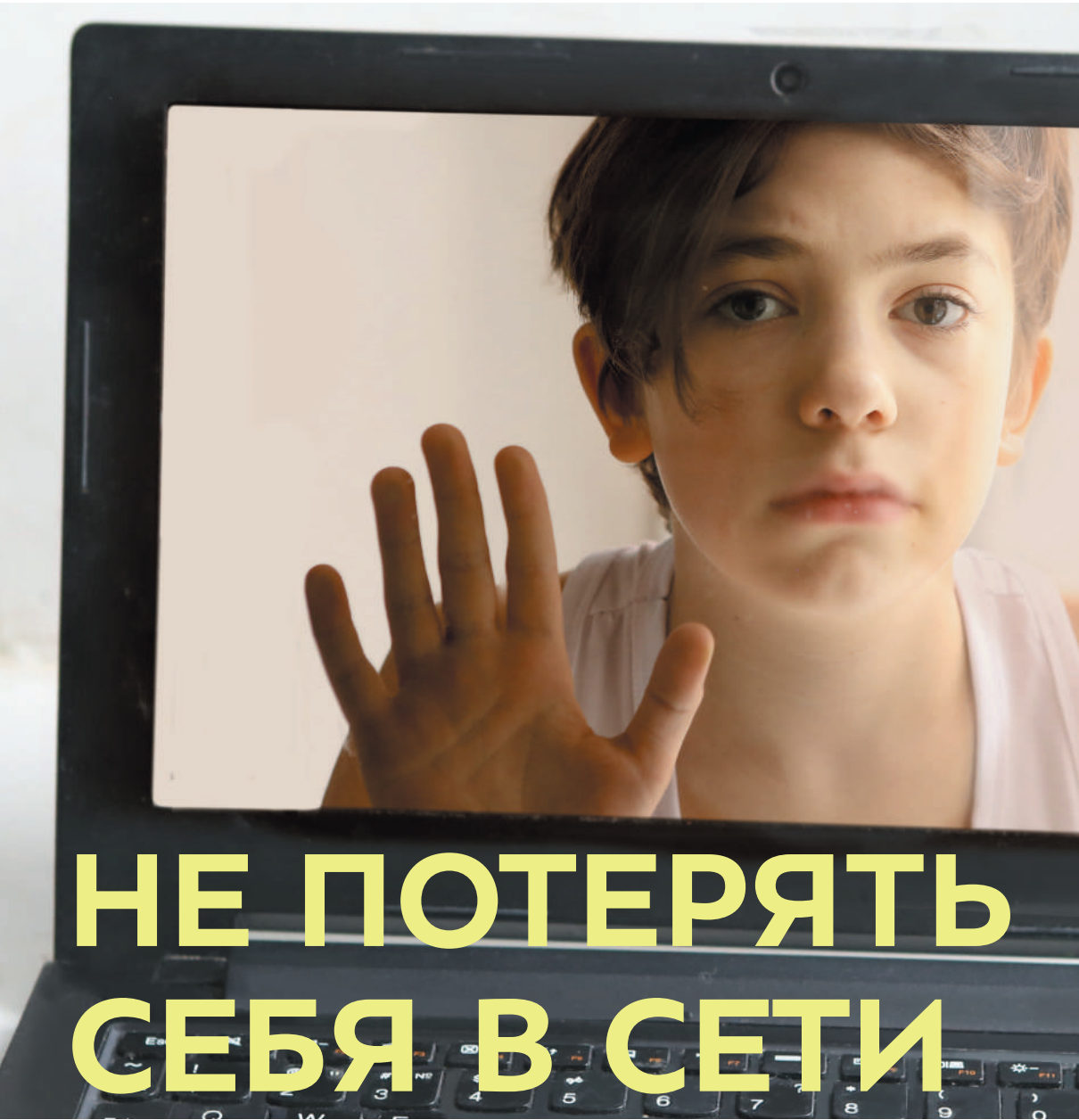
В заключение нужно сказать, что может развиваться современная формация

людей со специфическими психологическими особенностями, продиктованными «цифрой». Этому способствует приобщение к информационным технологиям с раннего возраста. В скором времени мы можем обнаружить последствия киберзависимости и психологических проблем использования гаджетов. И на эти вызовы технологизации нам, скорее всего, придется отвечать.

Каким будет будущее следующих поколений, которые в три года легко набирают адрес в интернете на латинице, еще не зная русских букв, запомнив только образ?

Как все новое, компьютер прочно вошел в нашу жизнь, бесповоротно изменив ее, и теперь нам необходимо осмыслить и понять, как не раствориться в киберпространстве.

В статье использованы материалы 12-го Саммита психологов: о человечности в цифровую эпоху (3-5 июня 2019 г. С.-Петербург), <https://psy.su/feed/6872/>



НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В СЕТИ

Интернет является самым мощным символом нашей эпохи. Начало XXI века ознаменовано именно этим научно-практическим достижением человечества, благодаря которому Земля стала вполне осязаемой, как дом с вполне определенными границами.



Алексей
ИКОРСКИЙ,
психолог МСППН

Очередной прорыв в веб-технологиях наступил после установки картографической программы обозревателя GoogleEarth – модель Земли со спутниковых снимков, дополненная индивидуальными фотографиями путешественников. Нехитрыми манипуляциями компьютерной мыши, не отходя от монитора, можно виртуально заглянуть в любой уголок нашей планеты. Не чудо ли это!

Или возьмем коммуникации. Когда такое было, чтобы человек с помощью видеосвязи общался со всем миром? Даже порой трудно оценить колоссальное сокращение расстояний и увеличение таких возможностей!

С другой стороны, невозможно не думать о негативном влиянии на детскую психику пространства сети с ее пугающей доступностью к запрещенному контенту, такому как порнография, суицид, устрашающее видео. Недаром появилась разжоя фраза, что интернет – это большая информационная свалка.

Так чего же больше: плюсов или минусов в этом явлении? Предлагаем игру в «прокуроров» и «адвокатов» интернета, которую мы представили в виде таблицы.

ТАБЛИЦА. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА



Общая информационная возможность

Приближает удаленные источники, повышенная доступность

Открывается доступ к негативным источникам

Связь (по праву должна быть на первой позиции)

Коммуникационные возможности (изначально создавалась как высоконадежное средство связи с многоуровневыми дублирующими каналами передачи данных)

Дополнительные возможности для злоумышленников, обходные пути добычи секретной информации

Обучение

Широкая палитра возможностей: тексты, графика, аудио, видео

Возможно низкое качество информации либо вообще недостоверная (фейки)

Скорость распространения сообщений

Быстрое доведение срочной и важной информации до адресатов

Быстрое распространение деструктивной информации (катализатор паники)

Изменения качества жизни

Ощущение наполненности (восполняет нехватку социальных контактов в условиях дефицита времени и удаленности)

Привязанность на уровне зависимости (без интернета ощущение неполноценности)

Навыки общения

Компенсирует стеснительность и закрытость при физическом взаимодействии

Потеря навыков «живого» общения

Стимулирующий стиль общения

Быстрый, можно охватить большое количество людей: родственников, друзей, знакомых

Сокращение и упрощение слов и фраз – снижение грамотности, поверхностность общения

Поведенческая и интеллектуальная активность

Возрастает скорость переработки информации и принятия решений

Снижается общая двигательная активность и отстает физическое развитие

Можно и далее продолжать эту таблицу, определяя значение интернета как положительное или отрицательное. Главное, не «раскачиваться» в оценке, дестабилизируя себя.

Хотелось бы привести известную притчу про одного мудрого старика. Жил он в деревне со своим единственным сыном, имея только захудалую лошаденку. Соседи жалели: «Какой ты несчастный: хозяйство маленькое и всего-то один сын!» А он в ответ: «Как уж есть! Хорошо, что так». Однажды убежала лошадь, жители еще больше стали переживать за него: «И так-то ничего у тебя не было, а тут еще и последнее потерял». Он же с принятием: «Как есть, так и есть!». Через некоторое время вернулась беглянка и привела с собой табун лошадей. Соседи: «Какой ты счастливый человек: у тебя теперь много лошадей!». Он по-прежнему невозмутим. Проходит время, сын, объезжая лошадей, падает, ломает ногу.

Люди сетуют: «Какое несчастье! Единственный сын – и стал инвалидом!». Старик в ответ: «Так уж судьба распорядилась». Проходит еще время, начинается война, у всех забирают сыновей на войну, они гибнут, а сын-инвалид остался дома. И опять говорят: «Ты счастливый, у нас погибли дети, а твой с тобой!».

И так далее... Любое событие можно воспринимать, впадая в эйфорию или уныние. А можно оценивать спокойно, осознавая плюсы и минусы, принимая с благодарностью все, что происходит, и находя в этом что-то неизменно полезное для себя.

Так и интернет. Это безусловное достижение, роль которого переоценить невозможно, особенно когда мы были вынуждены переживать пандемию коронавируса и режима всеобщего карантина: можно было особенно благодарить прогресс за возможность восполнять недостаток социальных контактов и коммуникаций.



Личностное общение – очень важный ресурс для поддержания психологического здоровья каждого человека. Кроме того, благодаря возможностям сети многие отрасли экономики перешли на удаленную работу. В психологии стремительно развиваются дистанционные средства помощи: психологические консультации, вебинары. Кроме психологических, очень много других видов услуг: обучение, концерты, театры, музеи, храмы, зоопарки, даже заповедники предлагают виртуальные экскурсии по удивительно красивым местам.

Контакт с собой

Возможности интернет-ресурсов безграничны, среди них наблюдается мощная конкуренция за наше время и внимание. В ход идут всевозможные средства: яркие картинки, завлекающие заголовки, всплывающие окна, заманивающие баннеры. Важно не потеряться в этом огромном потоке легкодоступной и разнообразной информации. Появляется соблазн реагировать на внешнее, недостаточно чутко относясь к своему внутреннему состоянию и потребностям на данный момент. Скажу больше, можно постоянно убежать от внутренней пустоты, одиночества, перекладываясь на внешние эффекты.

Тогда уже нужно говорить о стойкой зависимости от новостей, соцсетей, мессенджеров.

Экзистенциальный психолог Д.А. Леонтьев привел метафору известного писателя Жозе Сарамаго, которая так иллюстрирует эту проблему: «...одиночество – это не расстояние от дерева до дерева, это расстояние от коры дерева до его сердцевины». То есть чрезвычайно важны осознание собственной глубины, постоянный контакт со своими потребностями, интересами, чувствами.

Внимание к собственным чувствам

Отдавайте отчет чувствам, внутреннему состоянию, ощущениям.

В нас заложены механизмы распознавания нужной информации, которая ведет к красоте, внутреннему обогащению, вдохновению, и той, которая, напротив, разрушает, опустошает. Давайте учиться чуткости, различению.

Если нужно сделать правильный выбор, наблюдайте за дыханием.

Если хочется сделать глубокий вдох, как будто появляется внутренняя свобода, вдохновение, – это подтверждение правильности выбора. Если же дыхание как будто замирает, прерывается, становится более скованным – повод задуматься об ошибке.

Останавливайте потребление информации, отказывайтесь от нее.

Мы же отвергаем вредную пищу, но информация – тоже своего рода питание. И ее надо переварить и утилизировать.

В завершение хотелось бы заострить внимание на внутреннем восприятии, личных потребностях, умении останавливать рефлекторное или навязанное реагирование и вырабатывать осознанный отбор информации. Если интернет поможет обрести такую способность, то это будет дополнительным психологическим смыслом и ценностью веб-сети.



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ТРЕВОЖУСЬ ЗРЯ?

Я общаюсь с внуками по интернету. Меня тревожит полное отсутствие режима в их жизни. Ложатся спать в час ночи, встают утром после 11... Родители смотрят на это небрежно. Ведь будет сложно вернуться к нормальному ритму, когда пойдут в школу. Я должна вмешаться?

Многое зависит от того, как складываются отношения с родителями внуков. Если они близкие и доверительные, то вполне можно в одном из разговоров поднять эту тему и поделиться мыслями о важности режима для детей. Вы – любящая бабушка, родной человек, и ваши тревоги вполне имеют право на существование. Однако лучше воздержаться от прямых указаний и критики, так как впоследствии это может испортить общение и с детьми, и с внуками. Ответственны за воспитание своего ре-

бенка родители, и они точно не желают ему плохого. Отнеситесь с пониманием к тому, что обстоятельства порой вносят изменения в привычный уклад жизни, но это вовсе не трагедия. Скорее всего, дети без особого труда привыкнут к режиму, а у родителей еще до этого момента будут поводы убедиться в его целесообразности. Вы же можете активно помочь иначе: допустим, регулярно читать внукам по Skype хорошую литературу, слушать, как они пересказывают тексты, отвечают на ваши вопросы.

ЕМ ОТ СКУКИ

Полгода назад взялась за себя и сбросила 6 кг. Очень собой гордилась, поменяла гардероб – и тут такое! Гиподинамия и близость холодильника сделали свое дело: вес вернулся. Появилась какая-то зависимость: съешь чего-нибудь вкусенького, и становится легче пережить негатив вокруг. Что делать?

В интернете есть такое фото: на верхней полке холодильника – листок формата А4 с крупной надписью: «Ты не хочешь есть, тебе просто скучно!». По сути, скука – одна из главных при-

чин переедания: когда человек ничем не занят, его так и тянет то и дело пожевать. К тому же еда успокаивает, улучшает настроение, занимает свободное время. Получается, что нужно найти занятие, заменяющее постоянные перекусы, чтобы оно увлекало и доставляло удовольствие. Одно из них – тренировки, которые дарят выброс «гормонов счастья» даже больше шоколада. Если нет своего комплекса, можно заниматься по интернету фитнесом, танцами, йогой, растяжкой. Это практически так же действенно, как в спорт-клубе, только еще и бесплатно.

Вы большая молодец – результат работы над собой впечатляет. Держать себя в руках, конечно же, трудно, но реально, если есть мотивация и воля. Смените зависимость к вредному на соблюдение принципов здорового образа жизни, привыкнув к которому легко будет при любых обстоятельствах.



КАК МЕХАНИЧЕСКАЯ КУКЛА

**Совершенно не справляюсь с ситуацией:
уборка, готовка, уроки с детьми, магазины...**

**Я стала похожа на механическую
куклу с заданной на день программой.**

Где взять силы и время на все?

Есть такое выражение: «Идите к своей цели и не жалуйтесь на дефицит времени. Его у вас в сутках столько же, сколько было у Сократа, Ломоносова, Бетховена и Майкла Джексона». Иронично, но правдиво. Важно грамотно расставить приоритеты и не пытаться успеть абсолютно все. Подчас многое портит стремление быть идеальной женой и хозяйкой, когда пренебрегаешь собственными потребностями ради достижения установленной собою же планки. Мол, всегда должны быть горячий обед из трех блюд и свежая выпечка к чаю, полный холодильник, сверкающая чистотой квартира, вовремя сделан-

ные уроки детей и... абсолютно уставшая или обозленная на весь мир мама. Без сожаления снимите с себя часть обязанностей, перепоручив их или вовсе оставив на время. Дети прекрасно справятся с сосисками и макаронами на обед, зато вы потом поможете им с уроками – и пусть сами выбирают, что важнее.

А вы с удовольствием устройтесь перед любимым сериалом с чашкой чая или заброшенным вязанием. И главное – запретите себе думать, что без вашего участия все рухнет. Возможно, именно с этого момента жизнь начнет по-настоящему налаживаться.



ТЕСТ



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

АВТОР: К. ЯНГ (АДАПТИРОВАН В.А. БУРОВОЙ)

Ответьте на вопросы и посчитайте количество плюсов

1. Замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете ли домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в интернете интимному общению с партнером?
4. Заводите знакомства с веб-пользователями, находясь онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимого вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в интернете?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения соцсетями?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь офлайн?
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимого в сети?
19. Вместо того чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

- 21.** Чувствуете эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
- 22.** Требуется ли вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
- 23.** Испытываете ли пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?
- 24.** Случалось ли вам пренебрегать важными делами из-за компьютера, когда вы просто проводили время, но не работали?
- 25.** Проводите в сети больше трех часов в день?
- 26.** Общаетесь в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более двух раз в день?
- 27.** Качаете файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
- 28.** Считаете, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?
- 29.** Говорили ли вам друзья или члены семьи, что вы слишком много времени проводите онлайн?
- 30.** Мешает ли вашей деловой активности количество времени, проведенного в сети?
- 31.** Бывало ли такое, что ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
- 32.** Бывает ли так, что ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щелканья кнопкой мыши?
- 33.** Случалось ли вам лгать на вопрос о количестве времени в сети?
- 34.** Был ли хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
- 35.** Бывают ли боли в спине чаще одного раза в неделю?
- 36.** Бывает ли ощущение сухости в глазах?
- 37.** Увеличивается ли время, проводимое вами в сети?
- 38.** Случалось ли вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
- 39.** Случалось ли пренебречь личной гигиеной, например бритьем, причесыванием и др., чтобы провести это время за компьютером?
- 40.** Появились ли у вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как вы стали использовать компьютер ежедневно?

ПОДВОДИМ ИТОГИ:

20–49 баллов –

обычный пользователь интернета

50–79 баллов – есть некоторые

проблемы, связанные с чрезмерным

увлечением интернетом

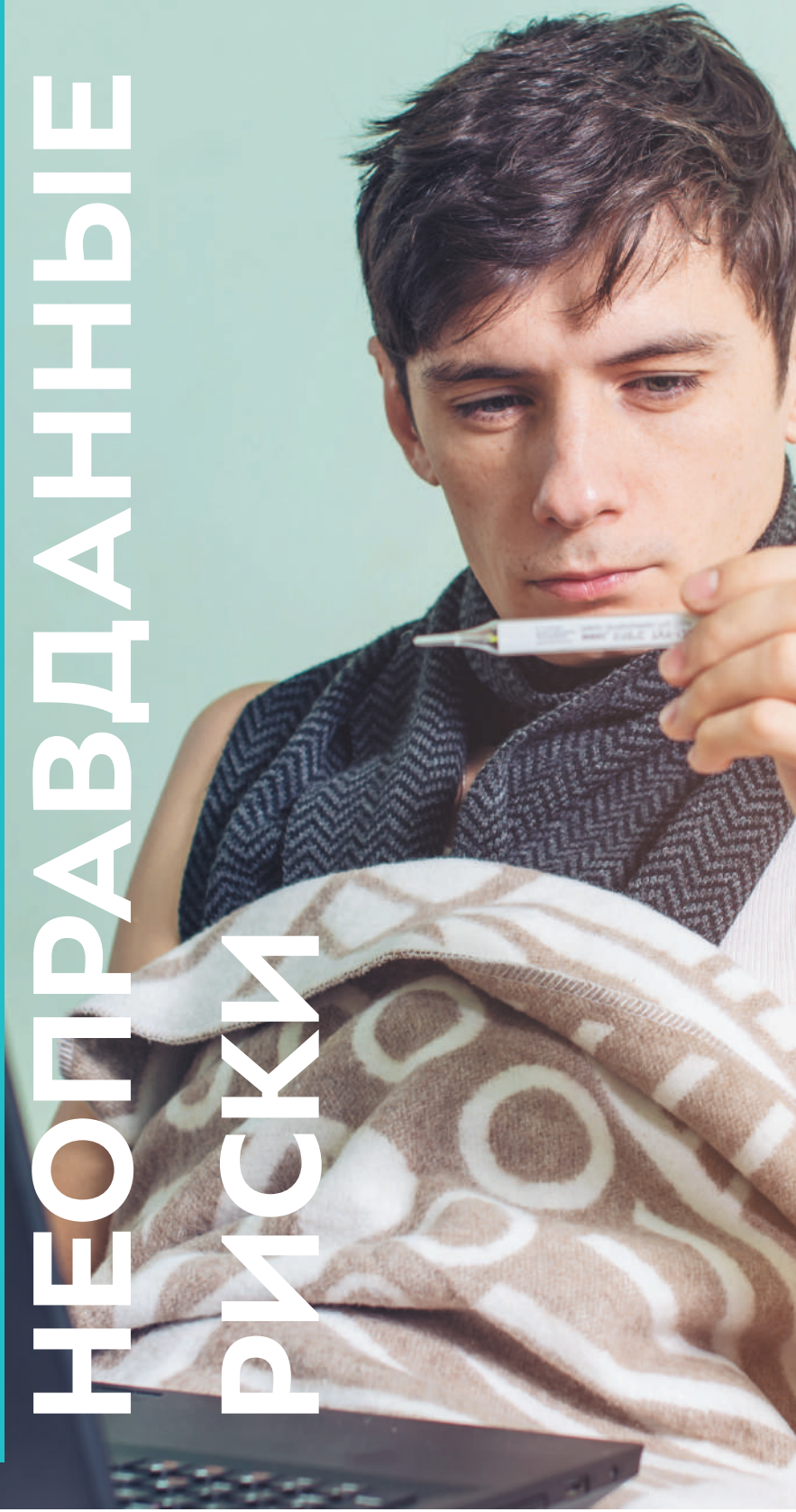
80–100 баллов – интернет-зависимость

<https://medic-help.ru/nevralgija/test-na-internet-zavisimost/>

КИБЕРХОНДРИЯ:

НЕОПРАВДААННЫЕ

РИСКИ





Елена
БУРЛАК,
психолог МСППН

Предполагаю, что у каждого из вас есть знакомый или родственник, который любой разговор сводит к жалобам на болезни, коих у него якобы большое разнообразие. Все они не поддаются лечению и, скорее всего, приведут к неминуемой гибели. Попытки успокоить такого человека, сообщить разумные доводы о преувеличении катастрофы не дают результата.

Люди, далекие от медицины и психологии, могут даже не догадываться, что в нашем примере скрыто не «надоевшее всем нытье», а довольно распространенное психологическое расстройство, при котором ваш собеседник искренне страдает от вымышленных болезней. Плохо ему, сложно близким. На сегодняшний день статистика этого явления неутешительна: каждый 10-й, а, по последним данным, каждый 8-й человек имеет эту проблему. Ей подвержены мужчины и жен-

Киберхондрия – явление, при котором человек постоянно ищет в сети информацию о болезнях, увлечение онлайн-обследованиями, сбор «анамнеза».

щины, начало проявлений ипохондрии можно заметить даже в подростковом возрасте, а к 30–40 годам она довольно часто приобретает хронический характер.

Портрет ипохондрика

Мы с легкостью можем написать портрет ипохондрика, однако лучше представить слово популярному английскому писателю Джерому К. Джерому. Сегодня, перечитывая повесть «Трое в лодке, не считая собаки» (год написания – 1889, значит, промлема не нова!), хочу поделиться наиболее яркими эпизодами.

«Помнится, однажды я пошел в Британский музей – почитать средство от слабого недомогания, которое меня прихватило (кажется, это была сенная лихорадка). Я взялся за справочник и нашел все, что искал. Потом, от нечего делать, начал перелистывать книгу, проглядывая, безо всякой мысли, болезни. Я забыл, с какой именно напасти все началось (знаю, это был некий страшный бич человечества). Не успел я просмотреть до середины список «продромальных симптомов», как стало ясно: я этим болен.

Я сидел какое-то время, замороженный ужасом. ...Мне стало интересно, что

у меня было еще. ...Я решил прочесть все до конца и начал по алфавиту. ...Я добросовестно прокорпел над всеми буквами и смог заключить, что не страдаю от единственного заболевания – у меня не было только послеродовой горячки.

...Я вступил в этот читальный зал счастливым, здоровым человеком. А выполз оттуда дряхлой развалиной».

Автор с большим юмором описал человека, постоянно испытывающего тревогу, связанную с угрозой его здоровью. Малейшее недомогание, физический дискомфорт расцениваются им как симптом развития неизлечимой, смертельной болезни, от которой невозможно избавиться.

Одним нажатием клавиши

В последнее время психологами зафиксирован большой всплеск ипохондрии, причиной которой является возможность «консультироваться» по интернету 24 часа в сутки, независимо от места нахождения, благо сотовая связь всегда под рукой. Такое явление даже приобрело отдельное название – **киберхондрия**. Симптомами данного «заболевания» являются постоянный поиск в сети информации о болезнях, увлечение онлайн-обследованиями, сбор «анамнеза». Не удиви-

тельно, что после этого у ипохондриков резко ухудшается самочувствие. Обыкновенное отравление, кишечная колика, боль в желудке воспринимаются как онкология, даже если после обследования самопроизвольный «вердикт» не подтверждается, человек уверен, что у него кровоточащая язва, которая не зарубцуется никогда.

Головные боли, периодически испытываемые практически всеми, мнимый больной воспринимает не иначе, как симптом раковой опухоли. Такие «пациенты» боятся заразиться венерическими и кожными заболеваниями, не посещают пляжи, бассейны, бани, не рискуют пользоваться скамейками в парках. Горе-пациенты редко доверяют врачам, считая их или невнимательными, или намеренно скрывающими тяжесть болезни. В описываемых случаях обычно просят назначить огромное количество анализов, и даже когда результаты подтверждают отсутствие недуга, ипохондрик уверен, что произошла ошибка.

При этом мнимый больной испытывает боли разной локализации, жалуется на покалывания, онемения, ползание мурашек, его может покачивать при ходьбе, его не покидает тяжесть во всем теле, ощущение тотальной пустоты.

К сожалению, киберхондрия развивается быстрее, чем обычная ипохондрия, и имеет более тяжелые последствия. В Великобритании проводилось исследование, которое выявило: 70 процентов пользователей интернета не обращаются к врачам, а используют информацию в сети для постановки диагноза самостоятельно. Более того, 50 процентов подобных людей ни на секунду не сомневаются в правильности такого диагноза и приобретают огромное количество лекарств. Часто свое поведение они объясняли тем, что не хотят тратить время и деньги на врачей.

Что самое тяжелое в такой ситуации? Можно пропустить болезнь или усугубить ситуацию не вовремя оказанным лечением профессиональных врачей. К тому же



Ипохондрия развивается у людей мнительных, внушаемых, часто социально дезадаптированных.

мало кто интересуется достоверностью информации и авторитетностью используемого интернет-ресурса.

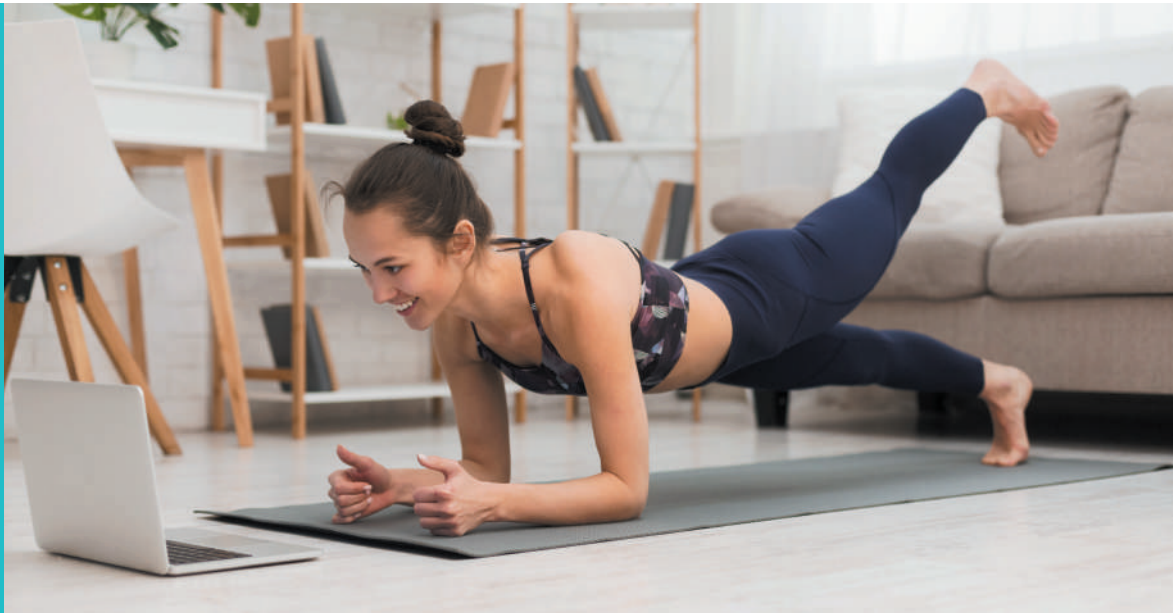
Причины киберхондрии

Их довольно много, и на первое место я бы поставила влияние того опыта, который мы получили в детстве: это наличие различных травмирующих событий, пережитых в юном возрасте, например, мама постоянно твердила, что обычная простуда может закончиться страшным осложнением, и придется провести не один месяц в больнице. Когда круглый год и зимой, и летом дитя усиленно кутают, опасаясь дождя, ветра и холода, его постоянно спрашивают, как оно себя чувствует, не давая возможности просто наслаждаться детством. А если ребенок бледный, уставший, плохо кушает и просто в плохом настроении, его сразу укладывают в постель. Родители настолько суеверны и тревожны, что никогда не произносят такие слова, как «тяжелая болезнь», «инфаркт», «онкология». Слово «смерть» введено в табу, но о близких родственниках, которые умерли от тех или иных болезней: инфарктов, инсультов, онкологии, сахарного диабета, вспоминают часто. Признаки этих болезней родители ищут и у себя. На видном месте в доме лежит тонометр, а кухонный стол завален лекарствами.

Еще одна современная тема, способствующая развитию ипохондрии, – так называемый здоровый образ жизни и

правильное питание. Особенно в гипертрофированном виде. Родители дезинфицируют абсолютно все продукты, фрукты и овощи неоднократно обдают кипятком. Детям запрещают посещать школьную столовую и другие места общепита из-за страха подхватить сальмонеллу или отравиться некачественной едой. Если маме кажется, что ребенок нездоров, хотя на самом деле это может быть и не так, она запрещает ему идти в школу, не позволяет заниматься физкультурой, да и вообще каким-либо спортом, так как это может привести к травме. Что же дальше? Постепенно молодой человек становится тревожен, думает, что мир вокруг опасен, он несет зло ему и его здоровью. И самое печальное: любая болезнь – фатальна. Из нее нет выхода, никто не спасет: ни близкие, ни врачи. Уход из жизни кажется неотвратимым. И есть надежда только на себя: найти заболевание и вовремя вылечиться. А так как невозможно идти по жизни, не сталкиваясь с различными проблемами в теле, тревога становится базовым чувством. Ипохондрия развивается у людей мнительных, внушаемых, часто социально дезадаптированных и одиноких.

У меня была клиентка, которая в течение трех лет посетила множество специалистов, так как ежедневно испытывала боль то в одной части тела, то в другой. Она не знала, с чего начнется день: с тяжелой боли в спине или рези в желудке, – и прошла все мыслимые и немыслимые обследования,



включая довольно сложные, такие как гастроскопия и колоноскопия. Медики не нашли серьезных заболеваний. И ей было предложено проконсультироваться у психиатра – выявили депрессию (частый спутник ипохондрии). Ей было предложено пропить курс антидепрессантов. Но женщина категорически отказалась, мотивируя побочными эффектами. И бег по кругу продолжился...

Справимся!

Как самостоятельно бороться с ипохондрией? Первый шаг – это обратиться к психологу, понять и изучить свое тело, его сигналы, боль, что является нормой, а что плодом воображения, найти взаимосвязь эмоций и реакции организма на них. Например, когда очень страшно, человек сильно сжимает зубы и поднимает плечи вверх – появляется тяжесть в животе.

Можно постепенно уменьшать количество проверок своего самочувствия, попросите родных минимально интересоваться вашим здоровьем, если на это нет серьезных причин, освоите медитацию и найдите такие занятия, которые доставляют удовольствие и позволяют постоянно идти к намеченной цели. Нако-

нец, осуществите мечту, до которой вечно не доходили руки. Любое творчество – от рисования до декупажа – наполняет жизнь красками. Благотворительность и волонтерство, к примеру, повышают самооценку, знакомят с новыми людьми. Можно подобрать фильмы, которые соответствуют вашим интересам и займут вечера. В конце концов, найти вторую работу. Ученые доказали, что люди, которые постоянно заняты чем-то интересным, более счастливы, чем их пассивные антиподы.

К сожалению, ситуация с коронавирусом усугубляет состояние ипохондрии. Справиться с тревогой поможет общение с психологом. Сейчас такая возможность есть даже круглосуточно. Ну и самое главное – если страх болезни накрывает очень сильно, когда мысль о ней не покидает ни днем, ни ночью, помните, что в России работают одни из лучших вирусологов и микробиологов мира.

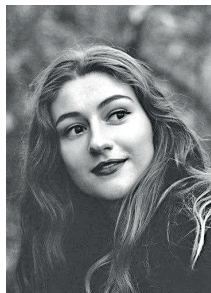
К этому вирусу присоединились еще два: паники и дезинформации, и неизвестно, какой из них страшнее.

Сейчас у каждого из нас есть телефон, интернет – в любое время психологи МСППН окажут помощь. И станет легче, не сомневайтесь!



ПОКОЛЕНИЕ ОНЛАЙН

Если 15–20 лет назад, выходя на улицу, мы наблюдали резвящуюся перед домом малышню, радостные крики, игры в догонялки, то сегодня...



Анна
ПУСТОВАЛОВА,
психолог МСППН

Даже когда дети гуляют на свежем воздухе, они, как правило, все как один толпятся вокруг гаджета или еще хуже – каждый в своем телефоне. Общение по скайпу, а не во дворе. Любимая игра – «Ведьмак», а не волейбол. Получение знаний от блогера, а не от преподавателя.

Книг не читают, в театр не ходят... Сутками напролет сидят в интернете...

Смириться с новыми обстоятельствами жизни? Или немедленно спасти детей от компьютерной чумы?

Влияние на когнитивные способности

Неужели дети, родившиеся в эпоху информационных технологий, вырастут более неразвитыми, невосприимчивыми и неусидчивыми?

Исследования последних лет говорят о том, что новые способы мышления – естественный процесс адаптации к вызовам техногенной эпохи. Поскольку детский мозг чрезвычайно пластичен, он быстро приспособливается к изменяющейся среде, формирует иные способы обработки информации, отличные от

Клиповое мышление – новый стиль восприятия информации, усвоение которой картинками, образами, символами характеризуется конкретностью и простотой, а также низкой концентрацией внимания, упрощением и сокращением контента.

прошлых поколений. Формирующиеся особенности когнитивных функций (внимания, памяти, мышления, восприятия) – ответ современным потребностям и условиям жизни.

В пространстве интернета детский мозг ежесекундно считывает огромное количество визуальных символов: тексты, картинки, ссылки, баннеры, уведомления. Ребенок автоматически реагирует на вызывающие интерес импульсы, каждый новый образ ведет к выработке гормонов удовольствия. Юному пользователю не только нравится сам процесс поглощения информации, но и формируется привычка к нему, хочется еще и еще.

Куда заманчивее, к примеру, современному подростку листать ленту в социальных сетях, где каждую секунду высвечиваются новые публикации, чем монотонно читать параграф учебника. При таком обилии информации мозг пытается защититься от перегрузки, пропуская длинные и сложные куски. Так, пролистывание Instagram дает возможность узнать все последние но-

вости о друзьях или любимом блогере – быстро, понятно, исключительно при помощи картинок.

Плюсы НОВОГО МЫШЛЕНИЯ

Каждый из нас задается вопросом, есть ли плюсы у нового мышления или картинки навсегда пришли на замену книгам. Ученые обратили внимание, что способ восприятия и обработки информации современными детьми обладает рядом преимуществ. Клиповое сознание позволяет быстро реагировать, схватывать суть и настроение, преобразовывать реальность, с легкостью сочетать несочетаемое. Подвижность мышления обеспечивает базу для творческой деятельности и высокого уровня креативности.

В молодежной среде принято нестандартно мыслить и иначе смотреть на вещи. Выжить в информационном пространстве можно только, если обладаешь особым взглядом на привычные явления. Это единственный способ привлечь внимание и выделиться.

Все то, что сейчас еще кажется оригинальным и новым, будет обыденностью, нормой лет через 5-10, когда дети станут взрослыми.

Доктор, а это нормально?

«Мой сын так много сидит за компьютером! Мне кажется, у него зависимость!» – так звучит один из самых распространенных страхов современного родителя. Давайте проведем тонкую грань между нормальным и патологическим потреблением интернет-контента.

Не будем отрицать, что границы нормы сегодня сильно размыты. Если раньше игровые приставки, планшеты, телефоны были роскошью, то сейчас почти каждый малыш с 2-летнего возраста имеет свой собственный гаджет. С ранних лет дети знакомятся с компьютерными играми, а уже с 4-х становятся активными потребителями контента. Это становится одним из основных типов домашнего досуга. И чем старше ребенок, тем больше времени он проводит на просторах сети.

В современном мире много информации может поместиться в маленьком

смартфоне: это и мультфильмы, и кино, и общение со сверстниками, развивающие игры, литература. Даже дневники уже стали электронными! Отсюда неутешительная статистика о нахождении в телефоне до 7 часов в день.

Если у вас появились сомнения относительно психологического здоровья вашего ребенка, то лучше обратиться за помощью к специалисту, чтобы рассеять тревоги. Но чаще всего достаточно просто поговорить по душам: рассказать ребенку о том, что вас беспокоит, и попробовать договориться.

Синдром отмены

Помимо уже не раз описанных: дистанцирования от семьи и друзей, увеличивающейся зависимости от интернета, проявлении агрессии при запрете пользования компьютером и т.д. – хотелось бы отметить синдром отмены.

Синдром отмены – состояние, возникающее в случае резкого отказа или радикального снижения потребления предмета зависимости, в данном случае – ограничения поглощения медиа-контента, онлайн-игр или нахождения в социальных сетях.



Возникновение и развитие синдрома зависит от типа предпочитаемого контента, а также от количества времени, ежедневно проводимого за устройством. Чем больше компьютерный «стаж», тем сильнее будут выражены симптомы.

При отказе от гаджета наблюдаются тревожные состояния, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в сети, резкие перемены настроения. Существуют и физиологические признаки, например непровольные движения пальцев, напоминающие перемещения по клавиатуре, неконтролируемые движения зрачков, как бы имитирующие скольжение по экрану монитора, тремор и нарушения сна.

Рекомендации для родителей

Доказано: дети, придерживающиеся среднего диапазона онлайн-активности, наиболее эффективны при выполнении интеллектуальных задач.

Оптимальное время пользования компьютером разное для каждой возрастной группы:

- дошкольникам рекомендуется находиться в сети до 1 часа в день

- младшим школьникам – от 1 до 3 часов в сутки;

- подросткам – 3–5 часов.

Соблюдение этих рекомендаций может стать компромиссом в остром вопросе о продолжительности интернет-сессий, а главное, не навредит психологическому здоровью ребенка.

Проявляйте интерес к онлайн-жизни ваших детей. В интернете происходит масса важных событий. Они не менее актуальны для них, чем целый день, проведенный в школе. Изучайте новые технологии, говорите с ними на одном языке, возможно, даже подключитесь к совместным онлайн-играм.

Абсолютно точно не пойдут на пользу попытки полностью лишить ребенка компьютера или телефона. Это практически то же самое, что закрыть его на неделю в чулане или запретить ходить в школу. Компьютер – новая часть жизни, попытки отгородить от него приведут к сильному сопротивлению и негативу. Нельзя насильно лишать школьника общего контекста со сверстниками. Лучше использовать технологии в свою пользу – вместе смотреть кино, читать новости и дружить в социальных сетях.

Плыть в одной лодке

Интернет можно любить или ненавидеть. Сложно дать ответ, будет ли всемирная паутина однозначно полезна молодому поколению или только навредит ему. Одно остается неизменным – мир не стоит на месте. Он трансформируется каждый день и больше никогда не будет прежним, хотим мы этого или нет.

По законам эволюции выживает тот организм, который способен адаптироваться к новым условиям окружающей среды. Важно не отрицать иную реальность, а принимать ее. Не убегать от современных технологий, а подстраивать их под себя.

Поддерживайте связь с ребенком через мессенджеры и соцсети – это лучший способ узнать, чем дышит ваше чадо.

Совсем необязательно тонуть в социальных сетях вместе с новым поколением. Достаточно плыть с ним в одной лодке.

КИНОФИЛЬМ

МАТРИЦА



Режиссеры

БРАТЯ

ВАЧОВСКИ

Главный герой, хакер по кличке Нео, оказывается втянут в повстанческую борьбу против машин, в которую также вовлечены другие люди, освободившиеся из «мира снов» и выбравшиеся в реальность. Ведь человечество ждет будущее, в котором реальность, существующая для большинства людей, есть в действительности симуляция типа «мозг в колбе», созданная разумными машинами, чтобы подчинить и усмирить человеческое население, в то время как тепло и электрическая активность их тел используются машинами в качестве источника энергии.

Кинолента вызвала значительный резонанс в сфере философской мысли, обсуждению ее аллегорического смысла посвящены многочисленные статьи.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1999 г.

СТРАНА:

Австралия, США

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Киану Ривз, Лоуренс Фишборн,

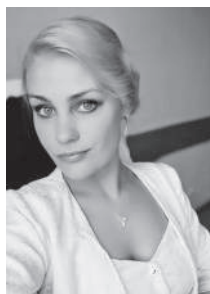
Керри-Энн Мосс и Хьюго Уивинг

СЕЛФИИ

КАК ОБРАЗ

ЖИЗНИ





Нина
ТИМОЩЕНКО,
психолог МСППН

На прием пришла красивая девушка лет тридцати: одежда «с иголочки», запах дорогого парфюма, налицо – отменная работа косметологов, визажистов, хирурга, фитнес-тренера. «Моя жизнь разваливается, – начала она. – И превращается в какой-то сюр!»

Как оказалось, Мария (назовем ее так) была достаточно известным блогером, регулярно снимала свою жизнь на телефон и делилась этим в интернете, за что получала неплохое денежное вознаграждение от рекламодателей. Вроде бы работа мечты: миллионы девушек и юношей предпочли бы оказаться на ее месте, но клиентка была явно чем-то недовольна.

«Не могу больше, я так устала! – продолжила она. – Живу напоказ, каждое утро первым делом должна снять «сторис» и выложить их для подписчиков. Они смотрят, что я ем, какие витамины пью, каким шампунем мою голову, в какой спортзал хожу... Им необходимо знать все

Селфи (от англ. «self» – сам, себя) – автопортрет, созданный на фотоаппарат, телефон или другое устройство.

подробности моих отношений с мужем, в какой садик вожу ребенка, и даже контакты моих личных врачей! Понимаю, что со стороны кажется, будто меня окружают роскошь, богатство, красота, но ни один человек не знает, чего мне это стоит! Иногда мне кажется, что я загнала себя в золотую клетку, из которой не вижу выхода. Никто не догадывается, что на самом деле мои отношения с мужем практически разрушены, я страдаю от нервных срывов и приступов булимии, а также чувствую, что живу искусственной, выдуманной жизнью, где каждый день и каждый шаг посвящены чужому удовольствию, удовольствию зрителя. Я потеряла себя и уже не помню себя настоящую...».

Где они, старые и добрые времена...

Повсеместное увлечение социальными сетями захлестнуло человечество. Дети не играют, как в старые добрые времена, в снежки на улице, а вместо этого переписываются ВКонтакте или лайкают фотографии в Инстаграм. Уже никого не удивит человек, разговаривающий с камерой телефона или делающий селфи на монопод, хотя всего лет 5 назад многие восприняли бы это неоднозначно.

Селфи (от англ. «self» – сам, себя) – автопортрет, созданный на фотоаппарат, телефон или другое устройство. Бесконечные съемки себя, выкладывание фото в интернет, ожидание заветных «лайков» и

комментариев – явление достаточно распространенное не только в среде блогеров. Этим грешат и дети, и подростки, и взрослые.

Социальные сети сегодня – виртуальная модель современного общества. Ты можешь выбрать любую маску, любую роль и выставить фото, изобразив из себя кого угодно.

В чем основные причины увлечения «самосъемками»?

Стремление показать себя, поднять самооценку, стать популярным

Чем больше лайков и отзывов получит фото, тем выше, как человеку кажется, будет и его социальный рейтинг. Конечно, хвалебные комментарии, комплименты могут неплохо потешить самолюбие, но в чем же ловушка подобного приёма поднятия самооценки? Постепенно человек начинает ощущать себя и собственные качества, ссылаясь на мнение окружающих: «слишком короткие или длинные волосы, не той формы нос, недостаточно стройное тело, не та одежда или макияж» и прочее, прочее. В социальной сети всегда найдется масса «доброжелателей», которые «вставят свои 5 копеек» по поводу того, как вам выглядеть или чем заниматься, что отнюдь не всегда способствует развитию адекватной самооценки.

Просто просматривание профилей популярных пользователей интернета частенько заставляет сомневаться в собственной привлекательности. Мы сравниваем себя с ними и, разумеется, находим массу недостатков. Излишне ориентироваться на популярных пользователей, вы постепенно можете начать терять собственную индивидуальность или эмоционально реагировать на свою «инаковость», переживать и даже задумываться о пластической хирургии. Нередко погоня за популярностью может привести и к необратимым последствиям. Стремление сделать селфи в необычных местах, на высоте, на крыше вагона мчащегося поезда, в прыжке с моста или еще в каких-то опасных условиях довело до беды уже не одного экстремальщика. И, к сожалению, цифра происшествий по данной причине растет изо дня в день.

Желание подражать

Данная причина скорее актуальна для молодого поколения. Взрослея, ребенок регулярно сталкивается с новыми зада-

чами и вызовами мира, а ориентироваться в разных социальных ситуациях ему помогает подражание. Взрослые, сверстники становятся для него своего рода калькой для построения собственной модели поведения. В первую очередь дети подсознательно копируют поведение родителей, а потом хотят стать «своими» в подростковой среде. Часто недостаток любви и внимания в семье также приводит к детской зависимости от интернета и социальных сетей, где подросток будет пытаться компенсировать этот дефицит.

Способ демонстрации своих достижений

Социальные сети подчас напоминают ярмарку тщеславия: стройные модельные фигуры и красивые лица, роскошные автомобили, часы и букеты цветов. Чем больше мы ориентируемся на эти внешние «маркеры» социальной успешности, тем больше загоняем себя в угол: возникает едкое чувство зависти, ощущение собственной неполно-



ценности, никчемности, безвыходности, неспособности изменить ситуацию. Однако блог может быть местом не только для хвастовства и соревновательности, но и способом самомотивации. Нередко ведение его в интернете и социальный отклик неплохо стимулируют на движение к собственным целям. Например, если вы поставили себе «высоту» прийти в форму к лету, регулярные селфи могут стать помощниками на пути улучшения собственной фигуры. Когда мы видим результат, пусть и небольшой, но регулярный, нам гораздо проще поверить, что и большая цель со временем будет достигнута. Также ваш профиль может стать побудительным толчком к тому, чтобы вспомнить, как все началось и каких успехов, на ваш взгляд, вы со временем добились.

Метод знакомства

С распространением соцсетей многие сферы жизни «с головой» ушли в интернет: появились онлайн-магазины, электронные деньги, виртуальные игрушки. Даже личные непосредственные контакты перешли в виртуальную форму. Сейчас нам гораздо проще отправить сообщение в Whatsapp или ВКонтакте, чем встретиться или просто поговорить по телефону.

Сфера знакомств также все больше и больше уходит в сеть. Однако здесь могут быть как плюсы, так и минусы. Безусловно, виртуально всегда проще сделать первый шаг: меньше энергетических и временных затрат. С другой стороны, мы все больше отдаляемся от реального общения, создается иллюзия огромного выбора партнеров, расцветают буйным цветом нарциссические черты личности.



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ «СЕЛФИ-МАНИИ»?

Виртуальная сеть – это всего лишь иллюзия. Вы можете использовать ее как во благо, так и во вред. Периодически полезно останавливаться и задаваться вопросом, чего я хочу получить сейчас, когда выкладываю фото в сеть? Конеч-

но, не возбраняется время от времени «поглаживать свое эго» красивыми фотографиями, но если это увлечение перерастает в зависимость от чьего-либо мнения, комментария или лайка, то стоит серьезно задуматься.

Важно формировать собственные жизненные ценности и устои. Прислушайтесь к себе: часто то, что в современном обществе считается мерилем успеха, не имеет ничего общего ни с вашим характером, ни с вашими истин-

ными желаниями, потребностями и целями. Только избавившись от невроза соревновательности и достижения ненужных новомодных новинок, можно обрести внутреннюю гармонию, счастье и самодостаточность.

В попытках обрести новые знакомства нужно помнить не только о красивых кадрах в профиле, но и не забывать о внутренней работе: больше читать, всеми доступными способами расширять

кругозор, любознательность, стремление познать окружающий мир. Чем насыщеннее будет жизнь, тем больше шансов обрести интересные и перспективные связи!

Если вы родитель подростка, избыточно увлекающегося соцсетями, не торопитесь запрещать ему их посещение или отбирать телефон. Постарайтесь уделять своему чаду больше

внимания, любви, ласки, станьте близким другом своему ребенку, ведь нередко подростки увлекаются селфи, когда ищут признания, принятия и любви.

Цените и принимайте свою индивидуальность. Вы единственный и уникальный в своем роде человек, больше нет такого же с подобным разрезом глаз, формой носа и ушей. Только задумайтесь об этом! Это же так прекрасно,

что мы все разные! Современные инструменты маркетинга зачастую навязывают нам пластическую хирургию, ненужную косметику и многое другое! Помните, ваша «изюминка» – в неповторимости.

Если вы популярный блогер, знайте, что у вас должна быть неприкосновенная территория, куда бы не мог заглянуть

ни один наблюдатель. Чаще устраивайте выходные и позволяйте себе быть несовершенным и искренним.

О СОЛДАТСКОМ ВЕЗЕНИИ И АРМЕЙСКОЙ СМЕКАЛКЕ



Шли дожди. Кружилась мгла.
Задышалась буря.
Парня пуля не брала –
Сплющивалась пуля!

Р. Рождественский

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ



Марина
КАПРАЛОВА,
руководитель
отдела по связям
с общественностью
и СМИ МСППН

Мой дед, Капралов Сергей Егорович, прошел всю Великую Отечественную, что называется, от начала до конца. И как часто говорят о таких как он: и пуля его не догнала, и клинок не взял. Фортуна ли берегла или солдатская смекалка, только вернулся он с войны живым и почти невредимым... Но об этом подробнее.

Родился дедушка 27 сентября 1918 года в Москве, в семье рабочих. Время было неспокойное, послереволюционное, а потому перед молодежью постоянно вставал вопрос, за кем пойти и чем заняться.

Отца своего почти не помнил – тот рано умер от рака, оставив сиротой 2-летнего малыша. Мама повторно вышла замуж и воспитанием первенца практически не занималась.

В 1933 году юноша окончил школу и поступил в фабрично-заводское училище при 1-м Государственном Подшип-





никовом заводе, по окончании которого остался работать слесарем до призыва в Красную армию в 1939-м.

У дедушки были врожденное чувство юмора и легкий характер. Эти два качества частенько помогали ему не ввязываться в ссоры, смягчать конфликты. Молодым научился играть на гитаре, неплохо пел и лихо отбивал чечетку. Отлично разбирался в технике, увлекался прыжками с парашютом: занимался в районном аэроклубе Москвы.

В октябре 1939-го Кировским РВК был призван в Красную армию. Служил стрелком в 202-й воздушно-десантной бригаде в Хабаровске.

В начале войны, так и не побывав дома, был переброшен на Кавказ. Освобождал пять городов, в том числе Нальчик, Перекоп и Симферополь.

Воспоминания моей мамы, Лидии Сергеевны Дмитриевой:

«Отец очень неохотно рассказывал о войне. Слишком много пережил боли и потерь. Особенно сокрушался, что на фронт присылали необученных и необстрелянных молодых солдат.

Многие из них погибли чуть ли не в первом бою.

Его же судьба явно хранила! Вот несколько тому подтверждений.

Ошибочка вышла!

Шел бой. Отец вел стрельбу из пулемета... Вдруг в щиток орудия влетела разрывная пуля: спасло то, что он автоматически отклонил голову. Однако следом за разрывной туда же ударила бронебойная. «Ошибочка вышла... опоздала... я же не дурак!» – пошутил отец.

Только шишка на лбу

Или такой эпизод. Поздняя осень. Рвались в атаку. Накануне наш герой потерял пилотку. А ночи были уже холодные. Пробегая мимо убитого, заметил каску и подумал, что не мешало бы подобрать. Не успел надеть на голову, как в нее ударила пуля и буквально разбила в лепешку. Отец остался целым и невредимым, разве что на лбу выскочила здоровенная шишка.

По кочкам

Вспоминал, как однажды попали в окружение. Фашисты стали выжигать

Отец говорил: иногда трудно было осмыслить, почему легкораненый солдат погибал, а тот, кому снесло взрывом половину головы, оставался в живых»...

советских бойцов огнеметами. Сергей что есть силы бросился бежать по топи и угодил в болотную низинку, зарывшись в нее с головой. Наши вовремя подоспели – спасли! Но, увы, не всех.

В двух руках по гранате

Еще одна атака. Отец берет в обе руки по гранате, выдергивает чеку, поднимается и... падает от грохнувшего рядом оглушительного взрыва. Очнулся только под утро, в голове – гул как от колоколов (контузия). В ушах, носу и во рту – земля. Шатаюсь, побрел наугад, не понимая, куда идет: в сторону своих или немцев, а в руках две так и не разорвавшиеся гранаты. Через какое-то время вышел на полевую кухню – так повара чуть инфаркт не хватил, когда увидел отца со смертельной ношей. Однополчанин аккуратно разжал ему руки, вынул опасное оружие и взорвал. Потом из ложечки, как ребенка, накормил супом (самостоятельно отец есть не мог) и проводил в медсанчасть.

Завязал-таки шнурок...

Война продолжалась. Продолжались и атаки. Накануне одной из них случилась неприятная оказия: у сапога оторвалась подошва, и отцу выдали ботинки. Во время атаки шнурок одного из них развязал-

ся. Бежать стало неудобно, Сергей остановился, чтобы его затянуть, и... услышал стрельбу! В основном выстрелы звучали спереди, единичные сзади. Оглянулся. Позади редкие деревца. Решил проверить... и осторожно пошел в сторону хлопков. Вскоре обнаружил дерево, на котором сидел немецкий снайпер и прицельно стрелял нашим ребятам в спину. Таких на войне называли «кукушка». Сергей громко кашлянул, чтобы привлечь внимание этого гада, и отправил его куда положено.

На войне как на войне

Рядом с огромным человеческим горем и болью нашлось, как ни парадоксально, место и юмору. Чаще – черному, иногда – доброму. Иначе просто не вынести происходящего. Ведь в начале войны нашим войскам приходилось отступать по 80-90 километров в сутки. Ели и спали на ходу. Очень боялись отстать, потому что знали: не выдержишь темпа – в живых не останешься. По пятам идут не свои, фашисты.

Раз уж упомянула про юмор на фронте, приведу несколько примеров.

Мешок с овсом

Как-то моему отцу пришлось добираться до места назначения на лошадях

и, поскольку в группе он оказался единственным городским парнем, никогда не ездившим верхом на лошади, ребята (для прикола) «сосватали» ему старую, но норовистую клячу, да еще и с огромным бельмом на глазу. Та постоянно взбрыкивала, и отцу легче было идти рядом, чем верхом. Товарищей это очень забавляло. Когда пришло время привала, бойцы, накусив свежей травы, досыта накормили своих лошадей. Отцу же, не умевшему обращаться с косой, пришлось рвать траву руками, что не доставило удовольствия ни ему, ни его кобылке (много сена так не добудешь) и дало повод товарищам вдоволь посмеяться над городским неумехой.

Путь к месту назначения проходил рядом с железнодорожной станцией, краем глаза отец приметил мешки с овсом для погрузки. Незаметно отлучившись, он «приватизировал» один мешок и кинул его в торбу к своей лошади, под траву. Кобылка, учуяв лакомство, резко оживилась. Подкрепившись, до конца дороги вела себя смирно. Так что он благополучно добрался до места назначения, чем немало озадачил солдат, недоумевавших, что вдруг произошло с его норовистой лошадкой.

Чарка спирта

Кавказ. Бойцы в окопе. Отец сильно простудился, температура зашкаливала, периодически терял сознание. Во время затишья товарищи перенесли его в дом к местным жителям. Кто-то хлеба даст, чтобы хоть немного поел, кто-то воды попить. Сочувствуют, а помочь не могут: ни лекарств, ни врачей. Старый грузин, молча глядя на возню около моего отца, лишь изредка бормотал под нос: «Пишки-лепешки, пишки-лепешки... Знаю, чем русских лечить надо» и ушел.

Однополчане тоже убежали: опять началась перестрелка.

Отец потерял сознание, а когда очнулся, увидел в руках старика-грузина огром-

ную алюминиевую кружку с чистейшим виноградным спиртом до краев. Дед поставил обессилевшего парня выпить до дна. После приема убойной дозы горячительного отец сразу же отключился и проспал до утра. А на рассвете пришли наши, чтобы забрать его тело и похоронить по-человечески, но увидели товарища живого и здорового, который сидел на кровати и за обе щеки уплетал лаваш.

Эх, мне бы селедочки!

Тяжелое ранение. Фронтовой госпиталь. Жар, лихорадка, гангрена. Силы покидают. На какое-то время пришел в себя, очень захотелось... соленого. Подозвал санитарку и попросил взять из-под подушки все деньги, какие были (на фронте бойцам выдавали зарплату, когда имела такая возможность): перед смертью отведать хоть кусочек селедочки. Через какое-то время санитарка принесла ему несколько жирных соленых тюлек. Проглотил их с ходу. Через какое-то время страшно захотел пить, много пить. Потихоньку вернулся аппетит. Начал поправляться и выжил.

Отец говорил: иногда трудно было осмыслить, почему легкораненый солдат погибал, а тот, кому снесло взрывом половину головы, оставался в живых»...

Сергей Егорович Капралов воевал с июня 1941-го по 1945-й. Дважды был тяжело ранен, контужен. Награжден медалями «За отвагу», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.», орденом Великой Отечественной войны I степени, а также юбилейными медалями к 20-, 25-, 30-, 40-, 50-, 60-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

Уволен в запас по ранению 13 июня 1945 года.

Ушел из жизни 1 марта 1991 года.

Читайте в следующем номере:



**Улыбка
Чарли**



**Они лгут,
а мы верим**



**Синдром
Пиноккио**



**Полиграф:
что это?**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№3 [83] 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, С. Исаева,
О. Запаренчук, А. Пустовалова,
А. Икорский, Е. Бурлак,
Н. Тимощенко.

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