



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 2

2019

Возраст 55+

Здоровье –
мудрых гонорар

Инструменты
поиска работы

Взгляд
сквозь время

Пет-терапия
в действии



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Единая справочная:
8 (499) 173-09-09

Телефон неотложной
психологической
помощи:

051 с городского;
8 (495) 051
с мобильного

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО



В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5

психологических
консультаций



2

сеанса
психологической
диагностики



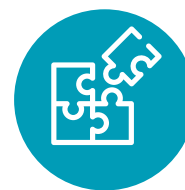
2

консультации
психотерапевта



3

тренинговые
программы



8

сеансов
психологической
реабилитации

Содержание

2 Возраст 55+

ГОСТЬ НОМЕРА

3 Здоровье – мудрых гонорар

ГЛАВНАЯ ТЕМА

10 Взгляд сквозь время

ВЫСТРАИВАЕМ ДИАЛОГ

15 Инструменты поиска работы

ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

22 Свобода от тревоги

УРОКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

27 Пет-терапия в действии

РАВНОВЕСИЕ

30 Поколение сэндвич

СОЦИУМ

36 Кризис зрелости

42 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.

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.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8,

корп. 2

E-mail: info@msph.ru



Возраст 55+

Человек – загадка... И, в первую очередь, для себя самого. И чем старше мы становимся, тем чаще возникают мысли о прожитых годах. Что такое возраст? Ступень в развитии? Дата на календаре? Метаморфозы, происходящие в организме и психике? Порой они так неожиданны, что вызывают тревогу. Отбросим страхи – все, что с нами происходит, – закономерно, присуще каждому.

А как же индивидуальность?! – возразят многие. Зачем говорить об упадке жизненной активности? – он наблюдается не у всех. Самоидентификация себя как человека уже пожившего? – тоже протекает по-разному. Здоровье дает сбой? – и это необязательно свойственно пожилым людям. Очевидно, что необходимо переосмысление и принятие своего возраста, жизненного пути. Если человек не примирится с неизбежностью хода событий, то его ожидает кризис.

Взять хотя бы изменения в социальной сфере, как правило, они наступают с выходом на пенсию. Как результат – появление проблемы психологического характера. Приходится приспосабливаться и привыкать к новым условиям жизни, хотя способность к адаптации в зрелом возрасте значительно снижается...

В этот период, как никогда, на первый план выходит поддержка семьи, близких, понимание того, что человек еще нужен и приносит огромную пользу. И впереди еще много счастья и радости.



Здоровье – мудрых гононар

Мы не случайно назвали эту статью словами Пьера Жана Беранже. Долгая счастливая жизнь – мечта всех жителей Земли. Счастливая подразумевает активное, интересное пребывание в мире, стране, семье, круге друзей. Залогом успеха является только одно условие – физическое, психическое и психологическое здоровье. Как его приобрести, если оно с годами утрачено, как поддержать то, что нам даровано природой, как не стать обузой для близких и родных? Эти вопросы становятся навязчивой идеей, когда человек достигает определенного возраста. Среди множества рекомендаций мы отобрали наиболее часто встречающиеся и решили подтвердить или опровергнуть их актуальность, что называется, из первых рук. Наш гость сегодня врач-гериатр Андрей Александрович Лукин.



Андрей Александрович Лукин

2010 г. – закончил Рязанский государственный медицинский университет имени И.П. Павлова.

2011 г. – интернатура на базе Рязанского областного клинического кардиологического диспансера по специальности «Терапия».

2012 г. – профессиональная переподготовка в ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова по специальности «Гериатрия».

2013 – 2017 гг. – окружной врач-герiatr СВАО г. Москвы.

В настоящее время – заведующий филиалом «Диагностический клинический центр № 1 ДЗМ».

– Андрей Александрович, почему геронтологию выделили в отдельную медицинскую специальность?

– Население земного шара от года к году, с одной стороны, увеличивается, а с другой, – стареет. Медицина

постоянно развивается, в жизнь внедряются новые технологии, методы, способы диагностики и лечения. Все это не может не сказываться на возрастающей продолжительности жизни. Человеческий организм устроен очень сложно. Этим и определяется большой набор медицинских специальностей. В пожилом возрасте заболевания протекают абсолютно иначе, чем у молодых пациентов. Это заставило науку заняться изучением особенностей организма именно пожилого человека. То, как должны происходить процессы в норме, изучает геронтология, а то, как они изменяются под воздействием заболеваний, – гериатрия.

– Людьми старшего возраста по медицинским стандартам считаются те, кто достиг 60 лет и старше. Какие изменения происходят в организме?

– По возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) люди 60–75 лет относятся к пожилому возрасту, 75–90 лет – к старческому, а после 90 – к долгожителям. Нетрудно догадаться, что все они являются объектом изучения геронтологии и целевыми пациентами врачей-герiatrов. Организм пожилого человека похож на организм ребенка. Если у младенцев особенностью является пока еще отсутствие четкой работы, слаженности органов и систем, несовершенство протекающих биохимических процессов, то у пожилых – наблюдается сбой работы под воздействием бремени заболеваний, истощения ресурсов организма. Вспомните себя и свою бабушку или дедушку. Когда вы порежете руку, то рана заживет за 5–7 дней и не оставит никакого следа. А у пожилого человека срок заживления подобной раны будет гораздо дольше.

– Какие заболевания (средние показатели) «зарабатывает» человек к этому возрасту? Что говорит об этом современная статистика, как вы прокомментируете эти показатели в Москве?

– Так же как не бывает двух одинаковых людей на земле, так же и не бывает, чтобы у всех пожилых людей был какой-то одинаковый набор заболеваний. Все мы индивидуальны. Те, кто имеет избыточный вес, не следит за своим питанием, употребляет большое количество соли, имеет низкую физическую активность, наверняка, «заработает» гипертоническую или ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, будет иметь проблемы с суставами и желудочно-кишечным трактом. У других может быть плохая наследственность по онкологии, они игнорируют рекомендации врача, любят длительное время находиться под прямыми лучами солнца и тем самым рискуют получить онкологическое заболевание кожи. Если

взять усредненный портрет пожилого человека, то лидировать, конечно же, будут сердечно-сосудистые заболевания (с большим отрывом), онкология, заболевания органов пищеварения и дыхания.

– На какие симптомы следует обратить особое внимание в целях профилактики диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, опорно-двигательного аппарата?

– Пожилой человек обязательно должен следить за своим весом, уровнем артериального давления, холестерина. Избыточный вес является одним из факторов риска не только сахарного диабета, но и гипертонической болезни. В основе диабета лежит инсулинорезистентность – нечувствительность ткани к инсулину. Глюкозы (питание для клетки) в крови оказывается много, а в клетку она попасть не может, так как механизм сломан. Инсулин – ключ, который открывает дверь в клетку и впускает глюкозу. При





возникновении жалоб на жажду, большое употребление жидкости, большой объем выделяемой мочи, кожный зуд необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Не так страшен диабет, как осложнения, к которым он приводит при позднем начале лечения.

При повышении артериального давления выше 140/90 мм рт. ст., а также при высоком уровне холестерина увеличивается риск сосудистых осложнений в виде инфаркта и инсульта. Обратитесь к врачу, который назначит адекватное лечение и подскажет, как защититься от сосудистых катастроф.

Не игнорируйте диспансеризацию! Чем раньше диагностируется болезнь, тем проще ее вылечить, и тем меньше она ограничит вашу способность к самообслуживанию. Что касается опорно-двигательного аппарата, то рекомендации будут банальными и простыми. Занимайтесь физкультурой, ежедневно гуляйте, следите за весом – и тогда вам будут не страшны артрозы и остеохондроз позвоночника. Если же боли в

суставах, позвоночнике участились или стали постоянными, – не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу.

– Несколько слов о питании. Особое внимание – авитаминозу, поскольку весной это особенно актуально.

– Для здорового пожилого человека нет никаких ограничений в питании. Главное, чтобы пища содержала достаточное количество белков, жиров, углеводов, была разнообразной, в рационе должны присутствовать фрукты и овощи, являющиеся одним из главных поставщиков витаминов, микро- и макроэлементов. При нарушении моторики желудочно-кишечного тракта, склонности к запорам – необходима клетчатка. Небольшое количество отрубей, которые можно купить в любом продовольственном магазине, позволят с легкостью избавиться от этой проблемы. Не стоит забывать об употреблении продуктов, богатых кальцием, который нужен для того, чтобы кости скелета были

крепкими и при падении риск переломов был минимизирован. Это, прежде всего, кисломолочные продукты, рыба. Стоит отказаться от чрезмерного потребления соли, которая, как губка, тянет на себя воду и, тем самым, перегружает кровяное русло, способствует повышению артериального давления. При имеющихся заболеваниях печени, поджелудочной железы, желчного пузыря следует отказаться от употребления жирного, жареного и острого. Блюда лучше готовить на пару, чтобы не спровоцировать обострение. Всем пожилым людям нужно питаться маленькими порциями, но не реже 6 раз за сутки, что позволит нормально работать желудочно-кишечному тракту. При соблюдении данных рекомендаций никакой авитаминоз не грозит.

Использование витаминно-минеральных комплексов у пожилых пациентов, как и у остального населения, не показало достоверной эффективности и имеет очень низкий уровень доказательности.

– Ваше отношение к употреблению 2–3 литров воды в день, как советуют повсеместно. И как не упустить при этом сухость во рту и жажду при развивающемся диабете?

– Вода – основа жизни на планете. Она участвует практически во всех биохимических процессах, происходящих в нашем организме. Для пожилого человека употребление достаточного количества жидкости играет ключевую роль. Закономерное снижение перистальтики кишечника с возрастом и отсутствие достаточного употребления воды приводят к тяжелейшим запорам. При недостаточном поступлении жидкости снижается объем циркулирующей крови в сосудах, она становится густой, что приводит к возрастанию

риска тромбозов и развитию инфаркта миокарда, инсульта. Эксперты ВОЗ рекомендуют употреблять пожилым людям 1,5–2 л воды ежедневно. Но тут стоит оговориться, что эта норма усредненная. Есть заболевания (сердечная недостаточность в стадии декомпенсации, когда происходит задержка жидкости в организме и перегрузка кровяного русла), при которых следует несколько уменьшить объем потребляемой жидкости. Тут на помощь придет лечащий врач, который точно скажет, сколько вам необходимо воды за сутки.

Что касается того, как не пропустить сахарный диабет, если употреблять много воды за сутки, то я вам смело отвечу: при этом заболевании, кроме сухости во рту и жажды, есть множество других жалоб, например, полиурия (выделение большого количества мочи), полифагия («волчий аппетит»), кожный зуд, которые пациент не сможет не озвучить врачу. Пропустить это заболевание практически невозможно.

– Пресловутая физическая активность... Ее необходимость понятна, но в какой мере и всем ли она необходима?

– Физическая активность, несомненно, нужна пожилому человеку. Давно доказано, что гиподинамия, например, значительно повышает риск осложнений сердечно-сосудистых заболеваний. Но это совсем не значит, что пожилой человек должен бегать марафонские дистанции, поднимать 50-килограммовую штангу или садиться на шпагат. Нагрузки должны быть индивидуальными, физиологичными для такого возраста. Предпочтение следует отдавать ходьбе, еще лучше – скандинавской. Именно она позволяет держать мышцы в тонусе, тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы. Активное долголетие невозможно без физической активности.

– Допустимо ли вегетарианство в этом возрасте, которое, как бум, охватило все слои населения и все интернет-пространство? Его плюсы и минусы.

– В своей практике я не встречал ни одного пожилого пациента, которому бы можно было порекомендовать отказаться от животных жиров и перейти на вегетарианство. Невозможно получить в полном объеме все необходимые витамины, микро- и макроэлементы только из овощей и фруктов. У возрастных пациентов в желудочно-кишечном тракте происходят изменения, которые уже не позволяют обеспечить полное всасывание всех необходимых веществ. А если мы начнем запрещать употреблять животные жиры, то часть веществ просто не будет поступать в организм. И это приведет к серьезным последствиям. Использование витаминно-минеральных комплексов тоже не решит проблему.

– Депрессия, снижение жизненного тонуса, отсутствие интереса к жизни – как избежать этих проблем? Ваши рекомендации.

– Уныние для пожилого человека – это один из факторов разбалансировки работы всего организма: истощаются запасы энергии, снижаются защитные функции, обостряются хронические заболевания и т.д. Сохранить активное долголетие при этом невозможно. Начинает постепенно снижаться способность к самообслуживанию, и человек оказывается зависимым от окружающих. Не допустить подобное поможет поиск любимого занятия (хобби). То, что доставляет удовольствие, – делает нас счастливыми, бодрыми, нужными окружающим. Для кого-то это может быть вышивание, а для кого-то – общественная деятельность или посещение центров социального обслуживания с целью общения.



ВЛАДИСЛАВ ДОРОФЕЕВ.

Люди с безграничными возможностями.

Издательство: Альпина Нон-фикшн, 2016.

Это невероятные люди, несмотря на инвалидность многого добившиеся, во многом преуспевшие, хотя и имеющие огромное количество трудностей. И книга невероятная.

Первая ее часть посвящена истории инвалидности, помощи и уходу за людьми с ограниченными возможностями. О будущем, которое становится реальностью, – бионические протезы, специальные костюмы как у супергероев.

Написана книга занимательно и легко. Вторая ее часть, состоящая из 10 реальных историй наших соотечественников, честно, откровенно, без прикрас рассказывает об их жизни. О людях невероятной силы, которые не стали жаловаться на судьбу и сделали невозможное: нашли работу, отношения, произвели на свет детей, завоевали олимпийское золото и многое другое.

Книга содержит и объемный фотоматериал, который демонстрирует, что инвалидности не стоит стесняться – это другая красота и другое видение мира.

Целью данной программы является психическое и физическое оздоровление человека с помощью развития навыков саморегуляции

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, РЕЛАКСАЦИИ И АУТОТРЕНИНГА

Занятия будут проходить
по ПОНЕДЕЛЬНИКАМ
с 18.00 до 21.00

Число людей, находящихся в стрессовом состоянии, с каждым годом становится все больше и больше. Информационная загруженность современного человека имеет больше негативный характер, нежели позитивный. Невозможность разрешения проблемы приводит к неудовлетворенности и разочарованию, неврозам и болезням

Когда человек привыкает находиться в состоянии стресса, то и не замечает своих невротических, истерических, психопатологических, депрессивных форм поведения, которые влияют на окружающих и на состояние здоровья самого человека, качество его жизни.

Ведущая тренинга

**ЕЛЕНА
ГАЙДУЧЕНКО**

М
«Бульвар Дмитрия Донского»,
далее авт. 848, 858.
ул. Брусилова, 13.
Филиал «Троицкий
и Новомосковский»,

Записаться на тренинг
и получить
дополнительную
информацию можно
по телефону

+7 (499) 234-12-20



Взгляд сквозь время



**Федор
Шаньков**



**Владимир
Михайлов**

психологи сектора супервизионной
работы ГБУ МСППН

Количество пожилых людей в мире постоянно увеличивается. При этом улучшается качество жизни. То, что так пугало раньше – немощность, – уже не представляет столь сильную угрозу в развитых странах. Статистика нашей страны также отражает этот процесс. Вводятся меры со стороны государства: социальные и образовательные программы, семинары, фестивали для пожилых людей. Но все же вхождение в пенсионный возраст сопряжено с целым спектром вызовов, поэтому психологическое сопровождение людей в этот период столь же актуально как и социальное, и медицинское.

В зрелом возрасте человек вдруг обнаруживает необходимость замедлить шаг, сбавить темп, осмыслить накопленный опыт, трезво взглянуть в будущее. С обновленной и неожиданной силой перед ним возникают вечные вопросы, неминуемо требующие ответа: Что я должен знать? Что я должен делать? На что я могу надеяться? (по работе И. Канта «Критика чистого разума»).

За время работы на Телефоне неотложной психологической помощи (051) мы сталкивались с различными обращениями людей старшего возраста: одиночество, непонимание со стороны близких, чувство вины по поводу прошлого, беспомощность при столкновении с ежедневными проблемами, утрата, ужас перед ограничением возможностей, страх и многое другое. В самом общем виде психологическую работу в этих случаях можно сформулировать так: наладить отношения со своим прошлым, настоящим, будущим.

ПРОШЛОЕ

Чем старше мы становимся, тем больше риск запутаться в клубке из незавершенных дел, несбывшихся мечтаний, жизненных отношений. Часто эти

ПУСТОЙ СТУЛ



*Упражнение займет не более **20-30 минут**. Создайте условия, чтобы ничто и никто вас не отвлекал. Поставьте перед собой пустой стул и сядьте на другой. Напротив вы можете мысленно «посадить» близкого человека или какой-либо аспект своей жизни, с которым важно прояснить отношения. Первым шагом выскажите «гостю» все, что у вас на душе. Затем попробуйте пересесть и «услышать», каково вам быть на этом месте, слышать в свой адрес то, что вы только что говорили. Что вы чувствуете и что бы вам хотелось ответить? Такой взгляд из различных перспектив порой высвобождает от пут непродуктивного самобичевания и негативной оценки себя, создает условия для обнаружения правды о поступках и отношениях.*

нити обнаруживаются только в критических точках, в которых человек вынужден лицом к лицу столкнуться с данными бытия – **невозвратимостью, несбыточностью, неизбежностью** (В. Набоков, роман «Даль»). Душа в этих точках, если ее специально не заглушать (каждодневной суетой, алкоголем и т.п.), как будто просыпается и призывает увидеть, что на самом деле было и является главным, в чем смысл жизни. В сознание приходит давно позабытое, за что стыдно и порой невозможно исправить. Чаще всего вдруг становится явной ценность человеческих отношений: с бывшими любимыми, друзьями, семьей. Как принять пройденное, найти смысл в том, чего теперь не вернуть?

Отношения с людьми, после которых остался на душе шрам, незавершенность, требуют переосмысления. Работа переживания в таких случаях, как писал выдающийся отечественный психотерапевт Ф.Е. Василюк, состоит не в забвении, а сохранении и созидании памяти. Порой оборачиваясь назад, в прошлое, можно вместо критики, обвинения себя, обесценивания, желания отвернуться от реальности, сказать честно: «Прошло какое-то время, мне стыдно, может быть, мне не удалось воплотить все, что хотел,

но совершил бы то же самое сейчас, опираясь на опыт, который получил? Возможно, я другой, и чему-то благодаря этому научился, могу ли сказать, что решительно исправился?»

Для примирения с прошлым, прощения себя и других психологи зачастую предлагают обратиться к методу «пустого стула». Конечно, это и предложенные здесь упражнения эффективнее выполнять со специалистом, но при верном проживании плоды приносит и самостоятельное выполнение.

НАСТОЯЩЕЕ

Чем старше человек, тем чаще родные обнаруживают у него обострение раздражительности, ворчливости, недовольства.

Это связано не с личными характеристиками, как может показаться, а чаще со следующими причинами:

- **Присутствующая телесная боль (попробуй останься мирным и любящим, когда что-то болит).**
- **Возрастающее ощущение неспособности влиять на события, других людей, тревога.**
- **Увеличение зависимости от близких, страх будущего.**

Действительно, в какой-то момент мы обнаруживаем, что физические силы слабеют, умственные способности уже не те, на восстановление сил требуется больше времени. Подобные мысли могут посетить нас в любом периоде жизни, к примеру, при усталости, но именно с возрастом они могут сопровождаться психологическим убеждением: «Все, теперь это навсегда, дальше будет только хуже». И здесь, с одной стороны, важно понимать, что на деле сознанием управляют мифы,

связанные с возрастом, инстинктивные страхи быть изгнанными из общества, как это было принято в архаических культурах по отношению к пожилым и немощным. Благо, современная медицина позволяет поддерживать высокое качество жизни, обеспечивая доступным лечением.

Все же большинство ограничений – данность: реальность жизни в пожилом возрасте такова, что от большой части желанного, привычного требуется отказаться, выбрать главное.

1

ПРОЖИВАНИЕ ЦЕННОСТИ

Для этого вам понадобится: **20-30 минут** для уединения и нарезанная бумага так, чтобы получилось три стопки по 5 полосок.

2

В первой стопке на каждой полоске напишите 5 самых радостных и приносящих вам удовольствие занятий; во второй – 5 самых ценных для вас вещей; в третьей – 5 имен самых любимых людей. Теперь начните убирать полоски одну за другой.

3

Что вы чувствуете, переживаете при этом? Когда не останется «ценностей», побудьте пару минут в молчании и начните возвращать их одну за другой, останавливаясь, чтобы прислушаться к своим чувствам. Возможно, вы испытаете благодарность оттого, что у вас это есть. Что хочется вернуть прежде всего? Может быть, приоритет того, что вы захотели вернуть в первую очередь, изменился?

4

5

Большинство клиентов по итогам упражнения обнаруживают ценность отношений, жажду встретиться с близкими людьми, желание побыть с ними рядом. А порой и искренне простить и снова полюбить тех, на кого так давно обижены и почти вычеркнуты из жизни.

БУДУЩЕЕ

Большинство психологов в качестве ведущей потребности в пожилом возрасте определяют желание делиться опытом с младшим поколением. Кризис семьи и современного уклада проявляется в том числе и в том, что младшее поколение в таком опыте не нуждается и черпает информацию из интернета, от друзей и т.п. Увы, появляется обратная

сторона этой нереализованной потребности – обида, переживание ненужности. Образуется порочный круг. Пожилой человек жаждет быть полезным, а молодыми это воспринимается как тирания: «Любил бы ты меня поменьше!».

Совместная работа с психологом ведется в нахождении путей выхода из одиночества, из замкнутости на себе к проявлению заботы о близких, от безнадежности – к цельности и мудрости. Также важен ответ на вопрос: «Как сделать так, чтобы близким общаться со мной было легче и проще?».

Данные научных исследований (например, психолога Р. Эммонса) показывают, что достижению всех этих

задач способствует регулярная практика благодарности. По-видимому, это может быть связано с тем, что с возрастом сознание как бы привыкает к недовольству, осуждению, отвыкая от радости и благодарности, и требуются дополнительные усилия, чтобы перевести внимание на полноценную картину жизни.

Исследования показывают, что при регулярных упражнениях остается только обнаруживать изменения в положительную сторону как в сфере отношений, общего тонуса, так и физического состояния. Любая тяжесть (прошлого, настоящего, будущего) в

условиях бережного обращения со своим переживанием, творческим всматриванием в реальность, с доверием своему опыту и миру, может быть преобразована в прекрасное – историю жизни.

**ПЕРЕД СНОМ ЗАДАЙТЕ
СЕБЕ ТАКОЙ ВОПРОС:**

- что меня сегодня особенно тронуло, вызвало улыбку?
- что лучшего произошло со мной сегодня?
- за что и кому (может быть даже себе) я благодарен?

ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ



Предлагаем следующую практику. Что если прямо сейчас, читая эту статью, вы сделаете несколько глубоких вдохов и выдохов. Можете даже обратить внимание, как прохладные потоки воздуха заполняют легкие, а, выходя, становятся чуть более теплыми, как слегка поднимается и опускается грудная клетка. Теперь осмотритесь вокруг, отметьте то, что вас радует в окружающей среде, вещах, звуках, запахах. Попробуйте намеренно этим заинтересоваться, сосредоточьтесь на этом приятном объекте – он может быть красив или же полезен... Можно также обнаружить, что заострение внимания на этом объекте увеличивает количество положительных эмоций. Попробуйте сконцентрироваться на ваших чувствах и испытать благодарность за небольшую радость. Позвольте себе некоторое время побыть в этом состоянии. Это то, что вы можете повторять регулярно, чтобы настраивать сознание на более радостную мелодию.

Киноклуб является одной из интереснейших форм групповой работы. Фильмы для просмотра в киноклубе подобраны с глубоким жизненным содержанием и психологическим смыслом

ПРИГЛАШАЕМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОКЛУБ ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Просмотр кинофильма позволяет каждому участнику вложить в картину собственное содержание, вступить в контакт с самим собой, актуализировать индивидуальный жизненный опыт, переживания, наделить происходящее личностным смыслом.

На киноклубе у каждого есть возможность активно участвовать в дискуссии, высказывать свое мнение или вести внутреннюю работу по осмыслению и переживанию фильма

**Занятия проходят
по ПЯТНИЦАМ
с 15.00 до 18.00**

**Количество участников
ограничено. Участие
бесплатное.**

**Для участия в программе
необходимо предварительно
пройти собеседование**



Отдел психологической помощи
молодой семье «Кожухово»
Лухмановская ул., 1

ВСТРЕЧИ КЛУБА ПРОХОДЯТ В СЛЕДУЮЩЕМ ФОРМАТЕ:

- приветствие, обсуждение ожиданий и эмоционального настроения участников;
- просмотр фильма;
- дискуссия по материалам просмотренного фильма

ГРУППА ОТКРЫТА

для взрослых от 55 до 85 лет.
К группе можно
присоединиться
с любого занятия

Ведущая

**СВЕТЛАНА
БЕЛИКОВА**

Уточнить подробную
информацию
и записаться
можно по телефону:

+7 (499) 721 00 02





Инструменты поиска работы

Составление резюме
и самопрезентация на собеседовании
людей предпенсионного возраста
и молодых пенсионеров



Анна Серегина

психолог филиала
«Северо-Западный» ГБУ МСППН

Все больше и больше людей предпенсионного возраста и молодых пенсионеров сталкиваются с проблемой поиска нового места работы. Это обусловлено социально-экономической ситуацией и принятием пенсионной реформы. Поиск работы сопряжен с объективными и субъективными трудностями.

К ОБЪЕКТИВНЫМ ТРУДНОСТЯМ ОТНОСЯТСЯ:

- *высокий уровень безработицы, особенно в регионах;*
- *жесткая конкуренция с молодежью;*
- *интенсификация рабочего процесса на предприятиях, которая требует много затрат как физических, так и эмоциональных;*
- *современные условия труда и др.*

К СУБЪЕКТИВНЫМ ТРУДНОСТЯМ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- *состояние здоровья соискателей;*
- *недостаточная гибкость сторон;*
- *слабая способность адаптироваться к новой рабочей обстановке и ее стремительным изменениям в пенсионном возрасте и др.*

Вместе с тем потребность в кадрах, особенно высококвалифицированных, остается. Кроме того, существуют определенные профессиональные ниши, где работают преимущественно пенсионеры и лица предпенсионного возраста.

Существует ряд условий, учет и исполнение которых позволит сохранить конкурентное преимущество: большой профессиональный опыт, хорошее «советское» образование, умение работать, выносливость, адекватность запросов по заработной плате, отсутствие высоких амбиций и желание держаться за работу, знание определенных профессиональных ниш поиска вакансий, грамотное владение средствами поиска работы (составление резюме, проведение собеседования), владение компьютером и ориентация в интернет-пространстве, – все это создает благоприятный фон для трудоустройства.

ПЕРЕХОДИМ К РЕЗЮМЕ

Остановимся более подробно на составлении резюме как инструменте в поиске работы. Можно найти много информации о том, как правильно это сделать. Существует ряд самых важных моментов, которые помогут молодым пенсионерам успешно справиться с такой задачей.

Резюме – это визитная карточка соискателя, призванная привлечь к себе внимание работодателя. Поэтому необходимо представить себя в самом выгодном свете, подчеркнуть знания, умения, навыки, которые необходимы для выбранной вакансии. Текст презентации лучше разместить на одной странице, он должен быть кратким и емким, а также иметь четкую структуру и необходимую информацию о человеке. В нем важно писать правду, но самую выигрышную. Делать акцент на своих достоинствах, а не на недостатках. В

идеале, минусы надо научиться переводить в плюсы.

Резюме должно излучать позитивный настрой и жизнерадостность, так как положительно настроенные люди притягивают к себе успех и с ними приятно работать. Важно помнить, что для каждой организации или вакансии составляется индивидуальное резюме с разными целями и содержанием. Итак, перейдем к его примерной структуре.

ШАГ 1. Сделайте фото, подчеркивающее хорошую форму и деловой настрой. Выясните дресс-код организации и сфотографируйтесь, учитывая его.

ШАГ 2. Укажите фамилию, имя, отчество и свои данные: дату рождения, адрес, контактный телефон, e-mail, семейное положение. Некоторые люди предпенсионного возраста, а тем более молодые пенсионеры крайне осторожно относятся к тому, указывать ли свой возраст и год рождения. Иногда встречаются резюме, в которых стараются обойти этот пункт стороной. Это не простой вопрос, но надо помнить, что работодатель все равно проверит эти данные, а ложь будет трактовать далеко не в пользу соискателя. В любом случае, не пытайтесь стать «моложе», так как это может вызвать недоверие.

ШАГ 3. Обязательно укажите цель резюме. Под целью понимают ту должность, на которую вы претендуете. Этот пункт должен быть указан обязательно, так как именно по этому критерию идет отбор претендентов. Если не указана цель резюме, то, как правило, оно вообще не рассматривается. С точки зрения работодателя, нет смысла тратить время на чтение резюме, если человек сам не знает, на какую должность претендует.

ШАГ 4. Укажите заработную плату с учетом конкурентной среды (посмотрите на сайтах, сколько предлагают за подобные вакансии). Этот пункт также является

важным. Слишком высокая заработная плата вызовет интерес у работодателя, но должна быть подкреплена уникальными возможностями соискателя, которые принесут реальную выгоду данной организации. В противном случае, претендент на должность получит отказ. Надо помнить, что низкие зарплатные амбиции соискателя часто являются предпочтительными для работодателя. Поэтому крайне важно занимать гибкую позицию и ориентироваться на конкурентную среду и актуальную ситуацию на рынке труда.

ШАГ 5. Образование. Если у вас их несколько, то пишете по порядку, указав название образовательного учреждения, год его окончания, квалификацию и специальность.

ШАГ 6. Опыт работы и должностные обязанности. Этот пункт заполняется, начиная с последнего места работы. Работодателю интересен конкретный опыт и набор компетенций, а не весь трудовой стаж. Поэтому акцент стоит сделать именно на тех видах работ, которые соответствуют желаемой вакансии.

ШАГ 7. Достижения на предыдущих местах работы. Этот пункт очень важен в резюме. Укажите все значимые достижения. При этом акцент необходимо сделать на формулировке, например: «увеличил», «получил», «внедрил», «разработал», «сократил» и др.

ШАГ 8. Дополнительная информация. Здесь нужно описать сильные стороны, профессиональные знания и навыки, которые непосредственно помогут лучше и качественнее выполнять поставленные задачи на новом месте. Можно указать владение компьютером, иностранными языками, умение выполнять разные виды работ.

ШАГ 9. Личные качества. В данном пункте важно назвать те качества, которые могут повысить профессиональную привлекательность соискателя.

Например, можно сообщить, что вы быстро обучаетесь, открыты всему новому, быстро адаптируетесь в окружающей среде. Если вы увлекаетесь здоровым образом жизни и занимаетесь спортом, то это тоже можно отметить. Данная информация сообщит работодателю, что, вероятно, вы будете не часто брать больничный и эффективней работать.

ШАГ 10. Рекомендации с предыдущего места работы. В конце резюме можно указать контактную информацию своих прежних руководителей, которые могли бы дать положительные характеристики.

Если резюме привлекло внимание работодателя, то соискателя могут пригласить на собеседование.

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Чтобы быть эффективным на собеседовании, важно понимать те опасения работодателей, которые они испытывают при приеме на работу людей вашего возраста. Результат в большой степени будет зависеть от того, насколько вам удастся снять тревогу и сомнения работодателя, если он примет положительное для вас решение. К таким опасениям относятся:

- **Нарушение возрастного баланса коллектива.** Если кандидат не будет соответствовать среднему возрасту коллектива, то нарушится возрастной баланс профессиональной группы, что в свою очередь может привести к сложности управления и функционирования команды как эффективной системы.

- **Низкая работоспособность.**

- **Частые больничные.**

- **Отсутствие современных знаний, низкие темпы обучаемости.**

- **Медлительность и отсутствие психологической гибкости для адаптации к новому.**

- **Опытному специалисту придется платить более высокую заработную плату.**



- **Трудности мотивации специалиста.** Опытного специалиста трудно мотивировать в отличие от молодого сотрудника, которого можно заинтересовать обучением или обещать перспективы профессионального роста. В данном случае основным мотивом может быть страх увольнения.

- **Излишняя приверженность своему опыту, мешающая воспринимать все новое.**

Данные опасения необходимо учитывать при подготовке к собеседованию. Справиться с этой задачей поможет понимание того, что каждый вышеперечисленный пункт можно рассматривать с двух сторон, а именно так, что в каждом пункте есть как свои минусы, так и плюсы. Так, например, опыт, с одной стороны, мешает воспринимать новое, однако при наличии гибкости является важнейшим и необходимым условием, без которого невозможно стабильное функционирование любой организации.

Уменьшить тревогу работодателя по поводу принятия на работу соискателя можно, сообщив ему, что каждый возраст имеет плюсы и минусы. Так, большой плюс возрастного периода, о котором идет речь, заключается в том, что человек может не тратить силы на

семейные проблемы: дети выросли, основные жизненные цели достигнуты, поэтому можно не отвлекаться от работы и посвятить всего себя данной трудовой деятельности.

Самопрезентация на собеседовании начинается с внешнего вида соискателя. Важно не забывать, что по одежке встречают. Поэтому кандидату на должность необходимо продумать внешний вид, стиль одежды, причёску, аксессуары, которые делают человека современным, ухоженным, и не забывать, что значимый показатель, который считает работодатель, – это выражение лица, улыбка. Человек в зрелом возрасте может производить гораздо более позитивное впечатление, чем многие молодые люди.

Не делайте при этом акцент на своем возрасте. Воспринимайте его как конкурентное преимущество. Скажите о том, чего вы хотите от новой должности, почему она так важна для вас, чем интересна, и какую пользу вы можете принести организации. Акцентируйте внимание работодателя на своем опыте, возможностях и навыках, словом, на той потенциальной пользе, что вы можете принести работодателю.

Еще одним важным моментом собеседования является выстраивание такого общения, которое позволило бы устранить критический настрой

работодателя. Существуют некоторые приемы, позволяющие это сделать.

ПРИЕМ 1.

«Да, но...»

Так, при любом критическом высказывании лучше продемонстрировать сильные стороны этой ситуации. Например:

- Вы – пенсионер?
- Да, но я благодаря этому могу спокойно сконцентрироваться на работе и не отвлекаться на решение многих жизненных задач, характерных более молодому возрасту.

ПРИЕМ 2.

Не отвечайте сразу «нет», отвечайте «да»

Например, на вопрос:

- Владеете ли вы современными компьютерными технологиями?
- можно ответить так: –Да, это важно в работе и я быстро учусь.

ПРИЕМ 3.

«Именно поэтому...»

- У нас много работы и ненормированный рабочий день.
- Именно поэтому я и хотел бы устроиться в вашу организацию, чтобы целиком заниматься работой.
- Владеете ли вы программой...?
- Я готов пойти на курсы в свободное от работы время.

ПРИЕМ 4.

«Подмена»

Вы меняете возражение на выгодное вам утверждение. Подмена начинается со слов: «Я правильно вас понял?», «Насколько я понял...», «То есть вы имеете в виду, что...» – и дальше идет изменение возражения на утверждение. К примеру, работодатель спрашивает:

- Вы часто болеете?

Меняйте возражение на утверждение:

- Я правильно понял, если вы убедитесь, что я редко болею, то я смогу рассчитывать на эту должность?

Или: – Мы не сможем платить... зарплату.



– Насколько я понимаю, если мы с вами договоримся о зарплате, то мои шансы возрастут?

ПРИЕМ 5. «Задаем вопросы»

Уточните, что имеет в виду ваш работодатель. Например: «Правильно ли я понял, что мне нужно перезвонить, чтобы...».

ПРИЕМ 6. «Сравнение»

– 60 лет это не много. .. По сравнению в 80-летними активными пенсионерами, я вообще молодой человек.

ПРИЕМ 7. «Завышенная планка»

«Завышенная планка» – это рассказ о более сложном случае. Например:

– Вы далеко живете.

– Я ездил на работу еще дальше, в другую область, и меня это не смущает.

– У нас очень специфичный бизнес.

– Но я работал даже в фирмах, где настолько специфический бизнес, что никто, кроме меня, не мог решить некоторые задачи.

ПРИЕМ 8. «А что могло бы вас убедить, несмотря на...»

Этот метод эффективен особенно тогда, когда у вас все вылетело из головы.

– Мы подумаем и вам перезвоним. . .

– А что могло бы вас убедить принять положительное решение по вопросу моего трудоустройства?

ВЫ УНИКАЛЬНЫ!

На собеседовании общайтесь вежливо, в случае отказа не стоит требовать объяснений. Демонстрируйте приветливость, профессиональную осведомленность и готовность обучаться новому. Очень важно знать себе цену и хвалить себя (особенно в душе), ведь высокая самооценка сразу чувствуется работодателем. Важно разрешить себе быть несовершенным и перестать себя критиковать. Ведь вы – уникальный и единственный в мире человек, который имеет право быть тем, кем являетесь. Кроме того, важно ориентироваться на интересы компании, понимать ее потребности и ответить себе на вопрос: «Чем я могу быть полезен работодателю, и как это выгодно ему представить?».

В заключение хочется отметить, что некоторые руководители целенаправленно ищут специалистов с большим опытом работы. Поэтому необходимо разослать свое резюме, ходить на собеседования и воспринимать это как новый и интересный опыт, который рано или поздно принесет плоды в виде трудоустройства. Главное, понять, что вам надо, правильно рассчитать свои силы и не забывать заботиться о себе.





МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра

ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ



БЕСПЛАТНО

ЗАПИШИ БЛИЗКИХ!

Новые возможности для москвичей старшего возраста

ДЛЯ ТЕЛА

- ✓ танцы
- ✓ скандинавская ходьба
- ✓ ОФП
- ✓ гимнастика
- ✓ фитнес
- ✓ тренажеры

ДЛЯ УМА

- ✓ информационные технологии
- ✓ английский язык
- ✓ лекции «Здорово жить»
- ✓ шахматы
- ✓ шашки

ДЛЯ СЕРДЦА

- ✓ пение
- ✓ рисование
- ✓ художественно-прикладное творчество

Горячая линия:

+7 (495) 777-77-77

mos.ru/age

для москвичей

55+

Свобода от тревоги



Ирина Хлебникова


психолог
Отдела реабилитации
ГБУ МСППН


Пожилой возраст, как мы выяснили, – естественный период жизни, такой же, как детство или молодость. Помните, «Мои года – мое богатство»? Какие красивые слова! Однако в современном обществе сложилось устойчивое мнение, что жизнь пожилого человека сопровождается одиночеством, тяжелыми болезнями, старческим бессилием. Такой взгляд на проблему возраста не что иное, как стереотип и глубокое заблуждение, поскольку наша жизнь, успешность, здоровье во многом зависят от нас самих. Хотите обеспечить себе счастливую старость? Тогда, в первую очередь, необходимо позаботиться о физическом здоровье и психологическом благополучии.


Тренинг будет полезным дополнением
к вашей индивидуальной работе с психологом


ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

**ДЛЯ ТЕХ,
КТО ИСПЫТЫВАЕТ:**

неуверенность в себе, 
в том числе в общении с другими
людьми;

страх оценки со стороны 
окружающих;

ориентированность на чужое, 
а не свое мнение;

трудности в умении отстаивать 
свои права.

**Количество участников
ограничено**

**Запись на тренинг
осуществляется
по направлению
ведущего психолога**

**Предварительная
запись
обязательна**




Ведущая тренинга
**ЯНИНА
ЛИМОНТ**

Записаться
можно по телефону:

+7 (499) 157 96 67




Филиал «Северный».
Аэропорта пр., 11.

НА БОРЬБУ С ФОБИЯМИ

Отсутствие должного внимания к своему состоянию, как правило, приводит к различным заболеваниям и эмоциональным расстройствам. Одними из самых распространенных психологических нарушений, которыми страдают люди пожилого возраста, являются фобии.

Увы, беспокойство о детях и связанная с этим бессонница, боязнь покидать дом из-за опасений проникновения грабителей и многие другие страхи считаются нормальной реакцией. Очень часто можно услышать и такое: «Все пожилые чего-то боятся!». Необходимо задаться вопросом, нормальны ли подобные страхи? Ответ очевиден – нет!

Попробуем разобраться, каковы причины появления страхов в зрелом возрасте? Одной из них является боязнь потерять близких. Разлука с родными – а причин может быть несколько: смерть, переезд, вступление в брак – всегда болезненно воспринимается людьми в зрелом возрасте. Ощущение одиночества, ненужности и бесполезности для близких провоцирует возникновение

многих психологических нарушений, таких как депрессии, панические атаки, фобии, неврозы и т.д.

Еще одним серьезным фактором, влияющим на появление фобий, является завершение профессиональной деятельности. Уход на пенсию большинство людей расценивают как показатель физической слабости, профессиональной непригодности. Именно поэтому многие пенсионеры стремятся долгое время «оставаться в строю», чтобы «формально» отсрочить время старости. Профессиональная занятость, востребованность в некоторых случаях, действительно, являются мерой профилактики психологических расстройств.

В КРУГЕ ОДИНОЧЕСТВА

Причинами появления различных фобий являются одиночество, социальная изоляция от внешнего мира, отсутствие внимательного собеседника, с которым можно просто поговорить, поделиться проблемами. Возникающие у пожилых людей страхи и фобии могут быть как обоснованными, так и мнимыми.

ВИДЫ СТРАХОВ, КОТОРЫЕ ПРИСУЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ:

- Страх смерти (ТАНАТОФОБИЯ) – является одним из самых распространенных среди представителей этого возраста. Осознание своей старости, близости смерти провоцирует возникновение апатии, нежелания жить и развиваться дальше.

- Боязнь одиночества (АУТОФОБИЯ). Наверное, большинство людей боятся одинокой старости. Но у некоторых этот страх становится паническим. Отсутствие общения с кем-либо, помощи со стороны близких воспринимается как неминуемые спутники старости.

- Страх перемен (НЕОФОБИЯ). Очень многие представители пожилого возраста боятся всего нового. Этот страх

нередко является причиной конфликтов родителей, бабушек, дедушек с их детьми или внуками. Нежелание людей пожилого возраста использовать современные технологии, которые бы существенно облегчили их жизнь, менять место проживания и даже расставаться со старыми вещами – становятся существенной проблемой.

- Боязнь заболеть (НОЗОФОБИЯ, ПАТОФОБИЯ). Излишняя мнительность, привередливость, подозрительность пожилых людей нередко являются результатом патофобии или страха заболеть. Данным расстройством страдают более половины представителей пожилого возраста.

Чем опасны страхи в пожилом возрасте?

Любые психологические нарушения могут нанести существенный вред здоровью. Обострение хронических заболеваний, неврозы, нарушение социальной адаптации человека – последствия отсутствия профессионального устранения фобий. Пожилые люди, страдающие теми или иными психологическими расстройствами, как правило, нуждаются в квалифицированной помощи психолога, психотерапевта. Однако это особые пациенты. Помимо высокого профессионализма, в работе с ними необходимы: пристальное внимание, терпение, чуткость, положительная эмоциональная настроенность.

СМЕЛОЕ СЕРДЦЕ

Работу по преодолению страхов и фобий необходимо начинать самостоятельно.

Для этого можно выполнить следующие действия:

- *«Выключить» негативное мышление. Перестать сопротивляться негативным мыслям. Подпустить мысль о том, что плохое неизбежно, смириться с этим. Затем перейти на позитив и подумать о чем-то приятном.*

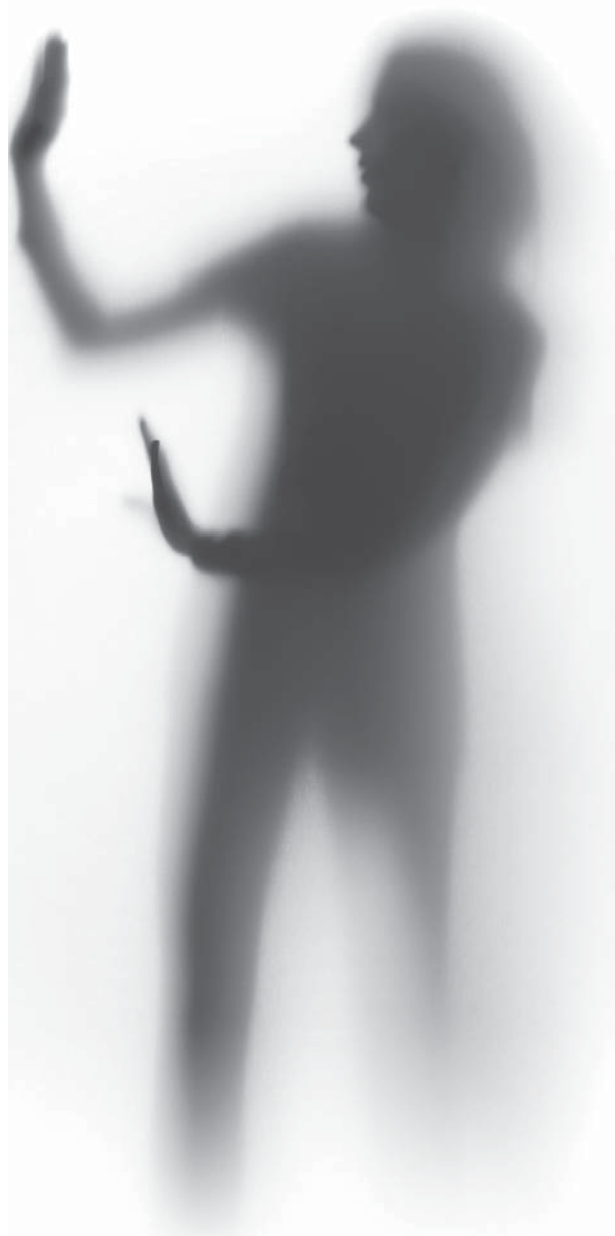
- *Прибегнуть к дыхательной гимнастике. Представить, что с каждым вдохом сердце становится все более смелым, а с каждым выдохом улетучивается страх. Вдохнув, следует задержать дыхание на 2–3 секунды. Выдох должен быть длинным.*

- *Постараться преодолеть подсознательные негативные установки. Для этого нужно каждый день в течение длительного времени изображать уверенного в себе, ничего не боящегося человека. Плечи следует распрямить, подбородок приподнять. Походка должна быть плавной, величественной. С течением времени мозг начнет откликаться на реакции тела, и страх исчезнет.*

В каждом возрасте существуют свои радости, интересы и удовольствия. Важно научиться их находить. Возраст – это, прежде всего, отношения с собой, а как известно, отношения необходимо строить!

Счастливая старость – это удовлетворение своим состоянием, наслаждение социальными ролями бабушки и дедушки, переживание положительных эмоций и позитивный настрой.

Календарный возраст человека – всего лишь цифра, которая указывает на количество прожитых лет, и не более...



Результат – освоение навыков активизации
и баланса работы головного мозга с возможностью
их применения в повседневной жизни

ПРИГЛАЩАЕМ НА ТРЕНИНГ **УМНАЯ ГИМНАСТИКА**

Современный человек постоянно находится в ситуации стресса. Проблемы в семье, на работе снижают чувствительность нервной системы, что влияет на функции внимания, памяти, мышления, усвоения новой информации.

Выполнение упражнений программы «Умная гимнастика» способствует настройке вашего мозга на активную работу, улучшает возможности приема и переработки информации, повышает контроль и регуляцию деятельности, способствует снятию эмоционального стресса.

**Тренинг включает
4 встречи
продолжительностью
1,5 часа 2 раз в неделю**

НА ТРЕНИНГЕ ВЫ:

- ➔ ознакомитесь с основными этапами «Умной гимнастики»
- ➔ научитесь выполнять специальные упражнения
- ➔ закрепите навыки для самостоятельного выполнения

РАЗМЕР ГРУППЫ:

от 4 до 8 человек.

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ:

от 18 до 65 лет.

МЕТОДЫ ТРЕНИНГА:

- ➔ элементы телесно-ориентированной психотерапии
- ➔ релаксационные упражнения

Ведущая

**ИРИНА
ХЛЕБНИКОВА**

2-й Саратовский пр.,
д. 8, корп. 2

Записаться на тренинг
и/или получить
дополнительную
информацию вы сможете
по телефону:

+7 (499) 173-09-09



Пет-терапия в действии



Людмила Федоренко

психолог филиала
«Южный» ГБУ МСППН

Существует вид терапии, широко распространенный на Западе – пет-терапия (анималотерапия): лечение через взаимодействие с животными, которое способствует улучшению психического, физического и эмоционального состояния человека.

Многие ученые убеждены, что домашние животные могут оказывать мощный терапевтический эффект – и не важно, наблюдаете вы за ними, ухаживаете или просто играете.

Было проведено множество экспериментов для доказательства позитивного влияния меньших братьев на нас. Согласно исследованиям, люди, имеющие питомцев, болеют меньше и живут дольше. Присутствие «четвероногих терапевтов» в больницах, специализированных клиниках, домах престарелых благотворно влияет на состояние пациентов, ободряет их и способствует выздоровлению.

В пожилом возрасте, когда физическая и социальная активность снижается, многие люди начинают замыкаться в себе, фокусироваться на своих недугах, испытывать нехватку общения, собственную ненужность, потерю смысла жизни. И тогда появление четвероногого друга в доме, забота и уход, воспитание его может наполнить жизнь новым смыслом, спасти от одиночества, скуки, депрессии. Питомец становится членом семьи, компаньоном для одинокого человека, с которым можно поговорить, погулять, поделиться горестями и радостями.

Наблюдения показали, что ежедневное взаимодействие с четвероногими оказывает положительное влияние на душевное состояние человека. Они не только обладают умением удовлетворять основные потребности людей в беззаветной любви, внимании, дружбе, но также учат нас ответственности, терпению, состраданию.

Чаще всего для подобных привязанностей пожилые люди выбирают кошек или собак.

ДАЙ ЛАПУ, ДРУГ!

Те, у которых есть потребность в большей активности, близком общении, душевном тепле, отдают предпочтение собакам. Это энергичное, эмоциональное существо, наиболее привязанное к человеку, верный друг, защитник – любит безусловной любовью и готов щедро ею делиться, всегда открыт для общения. Связь, возникающая между собакой и ее владельцем, самая глубокая и прочная. Пес изучает его привычки, улавливает настроение, прогнозирует поведение. Считается, что со временем питомец начинает походить поведением и характером на своего хозяина. Исследования показывают, что дружба пожилого человека с собакой снимает напряженность в межличностных отношениях, поддерживает в норме физиологические

системы, улучшает его познавательные функции, вызывает сильные позитивные эмоции, содействует улучшению общего состояния здоровья.

С этим трудно не согласиться, так как владельцам собак приходится выгуливать своих питомцев несколько раз в день независимо от погодных условий и времени года, а постоянное пребывание на свежем воздухе, в движении для большинства из них является лучшим лекарством от недомоганий и плохого настроения. Известно, что хозяева собак менее подвержены сердечно-сосудистым кризам, меньше страдают от головных болей, простуд, инфекционных заболеваний.

МЯУКАЮЩИЙ ЛЕКАРЬ

Кошки менее контактны, чем собаки, более свободолюбивы и независимы и взаимодействуют с хозяином, когда сами того пожелают. Многие пожилые люди останавливают свой выбор на них, так как их не надо выгуливать, они более спокойные, безопасные, уютные. Существует мнение, что кошки являются самыми чувствительными домашними животными. Они способны не только ощущать самочувствие человека, но и оказывать лечебный эффект – «домашний лекарь». Кошка знает, когда, какое «лечение» и в каком количестве требуется ее хозяину: она может подойти и лечь рядом или на больное место, «мять» его лапками или требовать, чтобы ее гладили, тем самым стабилизируя и выравнивая энергетическую систему человека.

Умиротворяющее урчание кошки является ультразвуковой терапией, которая способствует выработке гормона радости и хорошего настроения. Оно снимает стресс, напряжение, улучшает сон, способствует укреплению иммунитета, ускоряет регенерацию клеток и тканей, что приводит к более быстрому восстановлению от травм.

В пожилом возрасте тактильных контактов становится меньше, особенно у людей, которые живут одни, и животные помогают им восполнить этот недостаток. Благодаря приятным ощущениям во время поглаживания питомца, тепла, исходящего от него, наступает общее расслабление мускулатуры, нормализуется давление, улучшаются самочувствие, настроение, человек успокаивается, отвлекается от тревожных и тяжелых мыслей, депрессивных состояний.

Как показывают исследования, владельцы четвероногих питомцев реже обращаются к врачам, меньше подвержены патологиям сердца и сосудов, и продолжительность жизни у них больше, чем у сверстников, не имеющих домашних животных. Они меньше страдают от одиночества и депрессии, поскольку удовлетворяется потребность в привязанности и заботе.

Таким образом, эмоции, которые получают пожилые люди от общения с питомцем, позитивно влияют не только на их психологическое, но и физическое состояние здоровья.



Цикл занятий, на которых тренируются
навыки уверенного поведения и осваиваются
«инструменты» для развития уверенности в себе

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ **МАСТЕРСКАЯ УВЕРЕННОСТИ**

ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:

- Определение уверенности ←
- Источники уверенности. ←
- Внешние и внутренние ресурсы
- Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение ←
- Права личности. ←
- Позитивные и негативные убеждения
- Границы и настойчивость: ←
как сказать «нет» и «да»
- Техники взаимодействия ←
с агрессивным собеседником
- Достоинства и недостатки. Одобрение ←
себя в повседневной жизни.
- Любовь к себе
- Открытое выражение чувств, ←
требований и просьб
- Причины страха и неуверенности ←
- «Рецепты уверенности» ←
от участников тренинга

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

с 13.05, вечером –
с 17.30 до 20.00

ЗАПИСЬ НА ТРЕНИНГ

осуществляется
через администратора:

- для клиентов Службы
по направлению
ведущего психолога
- для тех, кто не является
клиентом Службы,
обязательна предварительная
консультация
с ведущей тренинга.

Ведущая тренинга

**ЕЛЕНА
ЧУДИНА**



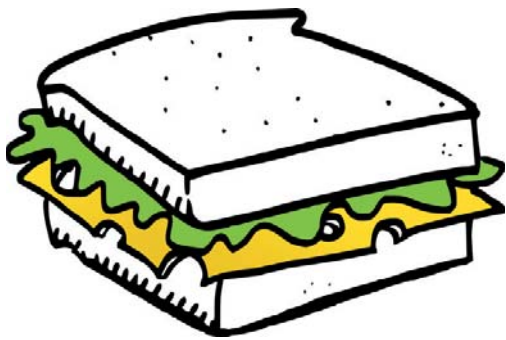
ФИЛИАЛ "ЦЕНТРАЛЬНЫЙ"
ул. Большая Якиманка, 38

+7 (499) 238-02-04



Поколение СЭНДВИЧ





ПОКОЛЕНИЕ СЭНДВИЧ или **SANDWICH GENERATION** (45 – 65 лет) подобно начинке в бутерброде зажато между долгом вырастить и воспитать детей и внуков и оказать должную заботу престарелым родителям. Проблема серьезная, потому и заинтересовала социологов, психологов, медиков.

Одной из первых этот термин использовала Дороти Миллер – социальный работник (США) в статье «Поколение сэндвич: взрослые дети стареющих людей». Она отнесла к этой группе мужчин и женщин, сталкивающихся с огромным стрессом в семье: они больше заботятся о других, чем получают заботу. По словам Миллер, на это давление накладываются еще и собственные переживания. Вопреки ожиданиям, что вот вот, наконец, появится время на себя, дел становится все больше: подросшие дети не могут справиться с трудностями жизни. Ситуация отягощается тем, что к этому возрасту человек достигает профессиональной зрелости и готовности принимать важные решения, вот почему зачастую употребляется второе название «командное поколение».

По данным Research Center, почти половина (47 %) женщин и мужчин воспитывает еще и младших детей и финансово помогает совершеннолетним. Их родителям при этом 65 и более лет. Получается, что 15 % взрослых среднего возраста оказывает поддержку и родителям, и детям. Еще лет десять – пятнадцать назад «поколением сэндвич»

называли людей, которые заботились одновременно о болеющих родителях и маленьких детях. Нынешние взрослые все чаще помогают молодым взрослым, которые не могут обеспечить себя самостоятельно.

А ЧТО В РОССИИ?

Трудности этого возраста охватили весь мир. И объясняются они экономическими и социальными причинами. В нашей стране одна из проблем – высокая стоимость высшего образования, из-за которой выпускники вынуждены жить с родителями, пока не смогут вернуть инвестиции в обучение и построить отдельное жилье. Часто встречается ситуация, когда родители помогают повзрослевшим детям заботиться о внуках, так как оплачивать няню или детский сад дорого. Бабушки и дедушки временно или навсегда оставляют работу, чтобы ухаживать за внуками – а еще и умудряются помогать детям финансово.

Разные поколения одной семьи часто живут вместе – а значит, среди них есть и носители «сэндвич-синдрома». Например, по данным исследования НИУ ВШЭ, возраст сепарации от родительской семьи сдвинулся: с 18–20 до 23–25 лет – молодые люди тратят больше времени на учебу, выбор партнера и поиска себя, чем их родители.

Однако проблемы, с которыми сталкивается «поколение сэндвич», со временем не убывают, но еще больше усугубляются

В 2015 году комиссия Московской городской Думы по социальной политике и трудовым отношениям предложила законодательно закрепить за детьми обязанность материально содержать пожилых родителей – в дополнение к существующей статье Се-



ПО ДАННЫМ ФОНДА «ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ»



мейного кодекса, которая обязывает трудоспособных совершеннолетних детей заботиться о нуждающихся в помощи нетрудоспособных родителях (которые вправе взыскать с детей алименты через суд). «У нас все больше появляется социально брошенных, незащищенных как детей, так и родителей.

Мы видим, что одиноко проживающие престарелые нездоровые люди борются с этим своими силами и с социальной поддержкой города. При этом у таких людей есть дети, во многих случаях они не бедные, но вычеркнули родителей из своих затрат», – считает председатель комиссии МГД Михаил Антонцев.

ПОКОЛЕНИЕ "КЛАБ-СЭНДВИЧ"

«Поколение сэндвич» порой перерастает в «поколение клуб-сэндвич». В нем уже больше «ингредиентов»: имеется в виду, что мужчины и женщины помогают не только своим родителям и подросткам детям, заботятся о внуках, но еще и собственном партнере, если он нуждается в помощи. У них могут болеть братья и сестры, которым тоже нужна забота. Второе по возрасту поколение часто единственные члены семьи, у которых есть время и ресурсы справляться с проблемами и кризисами. В таких ситуациях им очень тяжело.

Несмотря на то, что подобные проблемы будут встречаться все чаще, взрослые люди порой не готовы к такой нагрузке. Многие не могут распределить средства между обучением детей и уходом за пожилыми членами семьи, или у них попросту нет сбережений на оплату нужд родственников.

КОНЕЧНО, ЖЕНЩИНА!

Хотя в ситуации «сэндвич» может оказаться каждый, на практике эта проблема гендерно обозначена: помощь о пожилых родственниках, детях, внуках возложена, как правило, на женщин. Елена Здравомыслова, профессор Европейского университета, отмечает, что решение о том, кто должен заботиться о детях и больных родственниках, чаще всего указывает на женщину, не ограничивая же карьеру мужчины? «Ее торможение на рабочем месте считается не столь разрушительным ни для нее лично, ни для всех. Женщина легче соглашается на эту нагрузку».

Человек, оказавшийся в положении «сэндвич», может столкнуться с самыми разными трудностями – от смены образа жизни (например, если он вынужден временно оставить работу или переехать жить к родственникам) до изменения финансового состояния, выгорания

и конфликтов из-за того, что меняется динамика семейных отношений.

Для женщин эта ситуация может стать ловушкой, особенно если в доме нет мужчины. По словам старшего научного сотрудника Института демографии НИУ ВШЭ Ольги Исуповой, женщина или вынуждена работать частично, или бросает работу, в итоге денег становится все меньше, семья начинает жить на какие-то пособия или сбережения, исчезают возможности взять сиделку. И если на уровне государства никто не помогает, ситуация складывается очень сложная. При этом, если человек сам ухаживает за своими родителями или родственниками, все воспринимают это как норму. Мол, ну так и должно быть...

Многие женщины не скрывают, что им тяжело, а некоторые – просто в отчаянии. Самыми трудными становятся случаи, когда отношения с мужем рушатся или превращаются из партнерских в отношения пациента и сиделки.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Есть ли у проблемы «поколения сэндвич» решение? Одни видят его в том, чтобы стремиться «не быть обузой собственным детям». Другие считают, что нужно менять отношение к уходу за пожилыми людьми: в России до сих пор доминирует представление, что за пожилыми должны ухаживать их дети, в то время как в западных странах это не так – что, конечно, не отменяет потребность в заботе и внимании к старшим родственникам. Как следствие, меняется и система ухода за пожилыми людьми: дома престарелых в США и в России сейчас на очень разном уровне.

В любом случае, каким бы ни было решение проблемы, начать стоит с того, чтобы обратить на нее внимание – и признать, что в ближайшем будущем «поколение сэндвич» будет только расти.



ДЕПРИВАЦИЯ (лат. *deprivatio* — потеря, лишение) — негативное психологическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных

потребностей (таких как сон, пища, жилище, общение ребенка с матерью или отцом и т. п.), либо лишением таких благ, к которым человек долгое время был привычен.

ЕЩЕ И МОРАЛЬНЫЙ ДОЛГ

Еще одна немаловажная проблема носителей «сэндвич-синдрома» – состояние постоянной эмоциональной депривации*, поскольку они сопровождают болезни, старение. Возрастает физическая нагрузка: у них нет свободного времени, они не принадлежат себе. В этой ситуации возникают конфликты в семьях – распределение внимания меняется, когда появляется новый объект заботы. Здоровье людей, которые длительное время находятся в тисках множественных проблем, ухудшается. По сути это тяжелый жизненный катаклизм.

Конечно, члены семьи делают все возможное, чтобы эту ситуацию облегчить, используют внутренние ресурсы для более эффективного баланса. Например, кто-то живет вместе с родителями и пытается продолжать работать так же эффективно, как раньше. Тогда для ухода за пожилыми родственниками, как правило, нанимается помощник. Однако цены на такие услуги доступны далеко не всем.

Ситуация осложняется, когда происходит сопротивление членов семьи и самих пожилых людей, которые не хотят пускать посторонних в дом.

Есть люди, которые раньше времени выходят на пенсию и полностью посвящают себя заботе о пожилых. Этот путь приносит моральное удовлетворение, однако не учитывает эмоциональных затрат при потере любимой работы.

Как было сказано, это гендеризированный долг – женский. Здесь важно, чтобы слабый пол не взваливал на себя абсолютно весь груз хлопот. Потому что это разрушительно и для семьи, и для конкретных людей, задействованных в заботе.

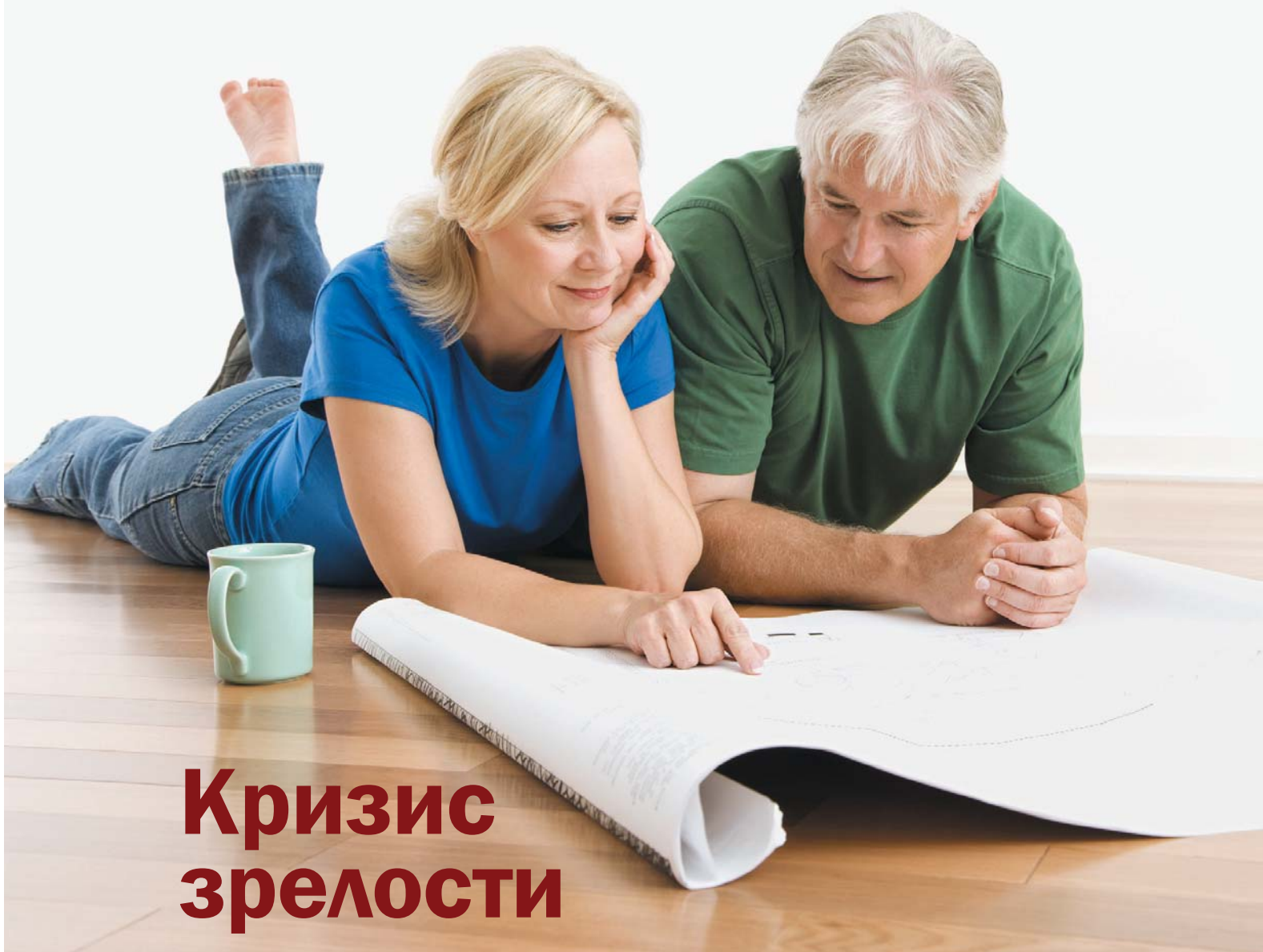
ЧУВСТВО ВИНЫ

Главная характеристика «синдрома сэндвич» – то, что человек не справляется с балансом ролей: опаздывает с дедлайнами на работе, недостаточно хорошо ухаживает за пожилым человеком. Видит свою беспомощность и постоянно чувствует вину.

Уход за внуками – гораздо более благодарный труд. В том смысле, что дает возможность не только отдавать энергию, но и получать. Такая забота оценивается гораздо более позитивно.

Как видим, проблем немало. Вместе с тем, очень сложно посчитать количество россиян, вовлеченных в синдром «поколения сэндвич». Можно лишь предположить, что около 80 процентов людей в возрастной группе 45 – 65 лет оказываются в подобных ситуациях.





Кризис зрелости



Елена Бурлак

психолога филиала
«Юго-Восточный» ГБУ МСППН

Что испытывают женщины в период между прошлым и довольно не ясным будущим – от 45 до 65 лет?

Приходит осознание осени жизни, о чем иногда не хочется думать. Необходимость отвечать на многие вызовы и претерпевать неожиданные изменения, а возможно, и качественно менять привычные для нее роли жены, матери и хозяйки.

ОПУСТЕВШЕЕ ГНЕЗДО

К возрасту мамы 45–65 лет дети обычно становятся взрослыми и уже не так нуждаются в ее опеке, любви и заботе и ищут пути сепарации. Чадам всеми силами хочется начать самостоятельную жизнь. Вскоре у них появляются своя семья, партнеры, рождаются дети.

Уходит время, когда главным смыслом женщины было материнство, ее реализация в нем, тогда хватало сил еще и на социальную успешность, карьеру, хобби, интересы, личностный рост. Наступает период, когда привычные составляющие успеха отодвигаются на второй, а то и на десятый план, что является сильнейшим стрессом для женщины, и довольно часто сопровождается потерей смысла жизни.

Сложнее всего примириться с изменением привычного и комфортного образа жизни, когда день хозяйки дома был заполнен заботами о работе, детях и муже. Приходится находить ресурсы, чтобы выйти из «зоны комфорта». Для этого требуется много психической энергии и физических сил. И если в этот период женщина не приобретет новые смыслы жизни, то отношения со взрослыми детьми могут стать конфликтными, напряженными, так как для нее привычно контролировать все и вся, быть в курсе интересов взрослых уже детей.

ЛИСТЬЯ ЖЕЛТЫЕ НАМ ПОД НОГИ ЛОЖАТСЯ

Отношения с мужем уже утратили новизну, время безумных страстей ушло в прошлое. Может создаться иллюзия уснувших или угаснувших чувств. Супружеские отношения больше похожи на дружеские и родственные. Для создания зрелой любви, если женщина одинока, требуются огромные усилия, психологические знания, терпение и ум.

Все эти факторы мешают осознанию, что наступил лучший период, когда есть возможность проанализировать течение

жизни, подумать над достижениями и потерями, вспомнить, о чем мечтала, но не находила ресурсов.

Теперь есть время и материальная возможность заняться собой, стать красивой, желанной и, возможно, снова «не прочитанной книгой» для своего мужа.

К сожалению, число разводов у людей 45–65 лет продолжает возрастать. Брак не выдерживает испытания временем. Иногда женщина, занятая проблемами на работе и дома, а возможно, охваченная депрессивным состоянием, не слышит первых звончков. Не замечает, что мужу скучно, он стремится вырваться из семьи, у него появляется история на стороне.

Измена и последующий развод наносят сильнейший удар по физическому и психическому здоровью, разрушает самооценку женщины. Прошлое брака видится только в темных тонах, обесценивается.

Настоящее теряет всякий смысл, а о будущем нет сил думать и планировать его изменить. **Экзистенциальный кризис** кажется непреодолимым, принимается решение «доживания жизни».



ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС — состояние тревоги, чувство глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования.

Часто спасение женщина видит во внуках, к которым относится, как к своим детям... Появляется новый смысл жизни, однако довольно часто это приводит к конфликтам со взрослыми детьми, так как бабушка вживается в роль главного воспитателя, забирая бразды правления у своих детей.

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН

На этом фоне забота о родителях, которым часто уже за 70, ложится на плечи женщины тяжелым бременем.



Возрастные особенности старшего поколения сложно принять и понять: характер меняется не в лучшую сторону, если до этого они были внимательными и заботливыми, то из-за серьезных физиологических изменений скупость, вспыльчивость усиливаются и превращаются в жадность, приступы неконтролируемой агрессии, подозрительность, сверхконтроль и злость. Настроение у стариков меняется несколько раз в день – от сентиментальности и грусти к раздражению и претензиям.

Чувство тревоги у пожилого человека превалирует над всеми остальными. Он беспокоится абсолютно обо всем, это связано с болезнями и хронической болью, которая разрушительно действует на психику человека. На тему болезней и предстоящей смерти родители могут говорить бесконечно, что не может не дестабилизировать. Они хотят как можно больше общения, это для них является важным ресурсом, как говорят психологи.

Старики становятся «тонкокожими» и ранимыми, в силу физиологических и возрастных изменений они неадекватно оценивают малейшие замечания в свой

адрес, что может перерасти в скандал, истерику и вал взаимных претензий, но и среднему поколению семьи сложно контролировать свои эмоции. Не просто выйти из конфликта, сдерживая и свои обвинения. Любое оброненное слово, несостоявшийся вечерний звонок, мелкая ссора грозят отдалением друг от друга.

Хорошо, когда жизнь проходит на разных территориях... Но если вы под одной крышей, старики считают вас детьми, даже когда их «малюткам» уже далеко за 50.

Желания руководить и помогать своему «ребенку» настолько велико, что пожилые родители довольно часто выводят детей из зоны комфорта, не осознавая реального возраста наследников: назидательно советуют, где покупать продукты, с кем общаться и надевать ли шапку зимой. А дети... даже не могут позволить себе злиться.

Пожилые люди с трудом меняют свои привычки и в штыки воспринимают все современное и новое: они отказываются осваивать гаджеты, любят только старые фильмы, словом, «веник значительно лучше любого мощного пылесоса», а «плоский телевизор – напрасно

выброшенные деньги». Создавая для себя безопасность, они сохраняют привычку запасаться продуктами на много месяцев вперед и постоянно экономить.

Представителям 45–65 и самим порой нужна помощь, а им надо радовать родителей, ухаживать за ними, проявлять терпение и бороться с чувством вины, что они не достаточно хорошие дети.

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

Невзирая на экзистенциальный кризис в жизни 45–65-летних, физиологические изменения и другие проблемы, многие из них довольно часто принимают решение, что наступил их «возраст счастья», и пора осуществить все мечты, на которые раньше не хватало времени и сил. Получают дополнительное образование, кардинально меняют профессию, творчески реализуются, начинают делать то, что несколько лет назад было страшно: рисовать, петь, путешествовать по миру и не считать, что их единственное

предназначение на Земле быть только родителями и супругами.

Владимир Яковлев собрал истории в исследовании «Возраст счастья», в котором приводит множество таких увлекательных и поучительных примеров. Один из них повествует о женщине, которая в 56 лет оставила должность воспитательницы в детском саду и освоила работу кондитера, невзирая на обнаружившуюся онкологию. «У меня просто не было времени болеть или устывать», – утверждает героиня этого рассказа. Сейчас ей 82 года, и ее торты заказывают повсюду.

Еще одна история о женщине 90 с лишним лет, преподавательнице йоги, которая после работы с удовольствием танцует Ча-ча-ча и до сих пор ходит на каблуках. Ее увлечение началось в 64 года, именно тогда она стала сертифицированным преподавателем. К слову, у этой неунывающей женщины трое детей и двенадцать внуков.

Выйдя в 55 лет на пенсию, Саня Сагитова решила, что хочет путешествовать. Автостопом. В свои 69 она объехала 40 стран, проехала практически по всем регионам России. Чтобы всегда быть готовой помочь водителю, Саня закончила курсы вождения. «Врачи нашли у меня кучу болезней, – признается она, – даже предлагали оформить инвалидность. Но какой из меня инвалид, если я езжу без остановки по всему миру!».



За 14 лет путешествий Саня Сагитова посетила около 40 стран, а в России проехала почти по всем регионам – до самой Камчатки. Она купалась в Персидском заливе, заглядывала в Авачинский вулкан, шагала и по монгольской степи. В общей сложности Сагитова проехала автостопом больше 120 тысяч километров, то есть трижды обогнула земной шар.

<https://gtrk.tv/novosti/55910-samaya-pozhilaya-avtostopshchica-mire-zhivet-ufe>

ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ!

Сомнений и страхов в этом возрасте предостаточно: на что достроить дачу, сделать ремонт, как помочь внукам... Повод всегда найдется. Вы боитесь остаться без денег, отправиться в путешествие – вдруг заболею.

Эти страхи работают на то, чтобы ничего не менять! Но ведь их можно отпустить. Вчерашнего дня у нас уже нет, завтрашний никто не гарантирует. И мы можем, наконец, позволить себе жить здесь и сейчас, пойти на риск и осуществить мечты, повысить самооценку, чтобы хотя бы по прошествии времени не жалеть об этом.

Есть возможность расставить приоритеты. Как? На первом месте – я. И если мне одиноко, грустно, страшно, то в моих силах себя спасти. Начать с малого, например:

- найти все лучшее в супруге, поблагодарить за это и поддерживать

друг друга, создавая общие проекты. Это очень объединяет!

- завести кошку или собаку, тогда забота о домашних питомцах позволит переключиться от тревог и проблем;

- научиться просить помощи у близких, они ведь не умеют читать наши мысли?

- ежедневно принимать витамин О. Что это? – Общение!

- заняться здоровьем, правильно питаться, больше двигаться – теперь есть на это время;

- проявлять интерес к новому. Пока у нас есть мечты, мы живем!

- не жалеть сил и времени на встречи со старыми друзьями, одноклассниками;

- отправиться в путешествие. Не пугайтесь цен – вне сезона это под силу даже пенсионеру.

Пусть девизом каждого дня станет мысль: этот день, именно этот день я проживу счастливо!



РОБЕРТ ЛИХИ. Лекарство от нервов. Как престать волноваться и получить удовольствие от жизни. Издательство: Питер, 2018.

Необходимо перестать тревожиться и начать жить! Прямо сейчас! Эта книга, популярная во всем мире, включает практические советы и методы, которые помогут вам спокойно и уверенно решать и жизненные вопросы в целом, и конкретные задачи, связанные с отношениями, здоровьем, деньгами, работой и необходимостью самоутверждения в мире.

Она станет лучшим помощником при:

- выяснении причин тревоги и способов ее сдерживания;
- отличии продуктивной тревоги от непродуктивной;
- контроле чувства времени и срочности, которые усиливают беспокойство;
- перемещении фокуса внимания с неудач на возможности;
- подавлении тревоги, которая мешает получать удовольствие от жизни.

Музыкальная терапия – терапия, использующая музыку с лечебной и профилактической целью. Она применяется для снятия стресса и нормализации психоэмоционального и соматического статуса

ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Тренинг будет полезен клиентам, актуальное состояние которых характеризуется различными формами психосоматических нарушений, страдающих депрессивными, тревожно-фобическими, астеническими, ипохондрическими формами расстройств.

ГРУППЫ:
от 6 до 8 человек.
10 встреч
продолжительностью 3 часа.
Один раз в неделю
по четвергам с 18 до 21 часа.
ВОЗРАСТ:
от 18 до 60 лет.

Принять участие в группе можно после прохождения собеседования с ведущей тренинга



Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД».
г. Зеленоград, корпус 418

Ведущая тренинга

**ТАТЬЯНА
ЧЕРКАСОВА**

Записаться на тренинг и получить дополнительную информацию можно по телефону:

+7 (499) 735 22 24





Игонина Екатерина

психолог ГБУ МСППН

НЕВЕСТКА: РАЗРУШАЕТ ИЛИ СОЗИДАЕТ?

Что делать, если невестка, родив ребенка, перестала со мной дружить и препятствует контактам с внучкой? Как только малышка начинает общаться со мной, мама кричит на нее, нарочно уводит в другую комнату, да и вообще муштрует, часто наказывает. Например, если внучка (2,5 года) плохо ест – насильно за-талкивает еду, если не слушается, продолжая играть, – резко дергает, сильно ругает... Стараюсь не вмешиваться в дела семьи сына и быть хорошей свекровью и бабушкой, но порой не могу смолчать. Сын говорит, что жена ревнует, боится, что я «заберу у нее ребенка». А у меня и в мыслях такого нет: прекрасно вижу, что в целом невестка дисциплинированная мать, чистоплотная, заботливая. Но эти вспышки нарушают мирную обстановку в доме, которую выстраивала в течение тридцати лет. Скажите, как вести себя, чтобы и невестка была спокойнее, и я не страдала от грубости и неуважения?

В письме выделяется сразу несколько проблем. Это переставшие быть дружескими отношения с невесткой, ее неуважение и грубость в ваш адрес и запрет на общение с внучкой, за которую беспокоитесь. И хотя вы считаете жену сына неплохой матерью, ее методы воспитания и атмосфера, которая благодаря ей царит в доме, не устраивают. И еще вы хотели бы суметь измениться так, чтобы семейная ситуация нормализовалась, стала спокойнее. Что из перечисленного кажется самым важным? Сначала нужно расставить приоритеты: рассмотреть все проблемы сразу очень сложно, лучше решать одну за другой. Также важно выяснить, чего в результате хотелось бы достичь? Если ищете, например, спокойствия, то каким оно представляется? Какой, с вашей точки зрения, должна быть обстановка в доме, какими поведением и общением домочадцев, воспитание ребенка и обязанности взрослых? Теперь представьте, как выглядит спокойствие в понимании невестки. Возможно ли, что вы обе желаете примерно одного и того же, но только представления об этом разные?

Вы пишете, что особенную атмосферу в доме выстраивали в течение тридцати лет – наверное, начали «строительство» как раз с начала образования семьи. Невестка сейчас находится на том же этапе: обустроивает дом, создает в нем желаемую атмосферу. Вполне естественно, что представления обеих разнятся, несмотря на вашу мудрость и опыт. Достижение мира в семье по любым вопросам – будь то взаимодействие друг с другом или воспитание девочки – возможно только благодаря компромиссам, договоренностям. Понаблюдайте, когда в доме спокойная обстановка, а когда, что называется, накалена до предела: как вы ведете себя в каждом случае? Может ли грубость невестки быть вызвана замечаниями, которые делаются

относительно ее общения с дочкой или с мужем? Порой кажется, что поступки и слова являются некоей помощью, но так ли их воспринимает молодая женщина? Разобраться в одиночку зачастую сложно – особенно находясь в ситуации

конфликта, ведь эмоции мешают объективному восприятию. Попробуйте обратиться к психологу. Специалист поможет вам взглянуть на ситуацию непредвзято, благодаря чему понять, как себя вести, будет гораздо проще.

ЕСЛИ БЛИЗКИЕ ДАЛЕКО

Мне 73 года, с супругой прожили почти 50 лет, как мне казалось «душа в душу». Но только сейчас заметил, что жена как-то отдалилась от меня. Подскажите, возможно ли вернуть интерес моей половинки или уже поздно что-то менять?

Менять, как и меняться, всегда своевременно и очень полезно. В чем же выражается замеченное отдаление, вспомните, когда оно началось? Как было раньше, и что происходит теперь? Можно ли связать происходящие с женой перемены с какими-то событиями в вашей личной жизни или в жизни всей семьи? Может ли быть так, что прежде изменили свое поведение вы — например, в силу каких-то обстоятельств?

Довольно сложно понять другого человека, даже очень близкого и ставшего за годы брака почти родным. Однако лучше попробовать это сделать, если по возможности объективно взглянуть на

жизнь своей жены и происходящее вокруг. Иногда ее мысли могут быть заняты проблемами ухудшения здоровья – своего или близких, и порой это держится в тайне. Есть поводы волноваться за детей и внуков – их успехи или сложности на работе, в школе, в жизни... А за состояние вашего физического и духовного здоровья жена спокойна? При этом учтите: как правило, мамы и бабушки гораздо тревожнее, чем папы и дедушки, поэтому зачастую беспокоятся даже по «пустякам». Чем, кроме забот о семье и доме, занята ваша половинка – общается ли с подругами, имеет ли увлечения? Обязательно вспомните, что ей нравится, чему рада, что любите делать вместе, и поступите так. И вообще, как давно вы с ней разговаривали «по душам», являются ли такие беседы обычными, насколько вы откровенны друг с другом? Поделитесь своими переживаниями с супругой, дайте ей почувствовать вашу любовь, заботу, участие и поддержку. И тогда, скорее всего, все наладится.





РАДОСТЬ ВОКРУГ

С возрастом меня, в общем-то, жизнерадостного человека, все чаще посещает беспричинное плохое настроение. Одолевают грустные мысли о том, что жизнь прошла. Понимаю, с этим надо бороться, но как?

Вы написали, что всегда были человеком жизнерадостным. А чему радовались в жизни, что доставляло удовольствие, кого и что любили? Присутствует ли это в вашей жизни сегодня? Может быть, что-то ушло или поменялось отношение к окружающему миру? Конечно, с годами многое теряется: здоровье и физические возможности, желание

«объять необъятное» и безудержное любопытство, жажда жизни... Но на смену этому приходят опыт, понимание смысла многих вещей, спокойствие, появляется время для любимых занятий. Попробуйте взглянуть на свою жизнь как бы со стороны. Чем зрелость отличается от юности? Что сейчас может заинтересовать, увлечь? Почему чувствуется, что жизнь прошла? Можно ли вернуть ушедшее и нужно ли? Наверняка в годы молодости были представления о том, чем заняться, располагая большим количеством свободного времени. Но тогда в первую очередь вы думали о работе и семье, и многое приходилось откладывать на «потом»: поездки в другие города, походы на выставки, в театр, музеи, чтение книг. Теперь, наконец, появляется замечательная возможность осуществить задуманное когда-то. Что толку горевать о невозвратном? Лучше оглянитесь вокруг – можно найти массу интересного, существующего здесь и сейчас. И помните о родных и друзьях – возможно, им необходимо ваше присутствие, внимание, опыт, помощь и... жизнерадостность



ЖЕЛАНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ И... СТЕРЕОТИПЫ

Мне 68 лет. Два года назад заболел и ушел из жизни муж. Пришлось уйти с работы. Дочь с единственной внучкой уехала в другую страну. Кажется, что я никому не нужна. Не знаю, чем заполнить свою жизнь. Не сидеть же с другими пожилыми женщинами на лавочке у подъезда?

В письме не указано, почему пришлось уйти с работы, наверное, много времени и сил занимал уход за мужем. Но, кажется, она много для вас значила. Хочется ли сейчас вернуться к трудовой деятельности? Разумеется, можно выбрать частичную занятость, к тому же – попробовать себя в другой сфере. Тогда вы будете ощущать свою значимость, востребованность, полезность. Ведь ни для кого не секрет, что работа мобилизует, благодаря ей чувствуешь себя лучше и душевно, и физически. Безусловно, если нравится то, чем занимаешься. Можно сделать работой свое хобби: вязание, шитье, цветоводство. Главное для подобной самозанятости – дисциплина, организованность и увлеченность делом.

Об отъезде дочери и внучки также написано кратко. Дочь уехала работать или переехала, например, к мужу? Будут ли они жить там временно или постоянно? Вряд ли родные так поступили специально, чтобы оставить вас одну, наверняка тому были веские причины. Скорее всего, они скучают, им очень нужна мама и бабушка. Сейчас много возможностей общаться на расстоянии – воспользуйтесь ими! Расспрашивайте о том, чем заняты дочь и внучка, и обязательно рассказывайте про себя: устраивайте своеобразный обмен новостями. Расскажите, что интересного происходит в городе, чем занимаетесь,

что хорошего посмотрели или прочли и т.д. Постарайтесь не описывать жизнь в мрачном свете: если дочке грустно от того, что вы скучаете в одиночестве, чувствуя себя брошенной, это может усугубить ее ощущение вины.

И насчет лавочки... Напрасно считать, что на ней сидят только пожилые, которым нечем заняться. Ведь около подъезда удобно отдохнуть по целому ряду причин, да и разные люди не просто там сидят, а говорят на всевозможные, в основном весьма полезные темы. Общаясь с соседками, можно постоянно узнавать что-то интересное, делиться тем, что сами знаете и умеете, а также совершать прогулки – и не только вокруг дома. Порой с таких «посиделок под окном» начинается настоящая дружба. Возможно, обнаружатся одинаковые увлечения – например, кулинария, вышивание, чтение книг или йога. Кто-то окажется одной профессии с вами, с другой объединит любовь к пекинесам или персидским кошкам.

А еще займитесь осуществлением желаний, накопившихся за прошлые годы. Они ведь были совершенно разными, и некоторые пришло время исполнить прямо сейчас. И если ко всему перечисленному добавить мечты, которые тоже обязательно есть, жизнь будет наполнена настолько, что свободной минутки не останется!



Возраст: преимущество, парадоксы и решения

Ольга
Шестова

Издательство:
Эксмо, 2017

Возраст счастья – эта тема некоторое время назад взорвала книжный рынок и умы людей, становящихся все старше. Тема, с одной стороны, парадоксальная, ведь речь идет о людях, далеко перешагнувших 60-летний рубеж и открывающих для себя новые виды деятельности и достигающих успехов в них. С другой стороны, российская почва для такой темы была подготовлена крылатой фразой из легендарного фильма: «В 40 лет жизнь только начинается!». А с третьей, в медицине активно развивается теория под названием «парадоксы старения», утверждающая, что с годами человек становится только счастливее, если делает все правильно.

Мы видим, как быстро меняется представление о возрасте. Спустя 3–4 десятилетия после выхода фильма уже никого не удивляет, что женщина на пятом десятке находится на пике

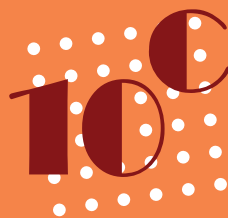


профессиональной карьеры и при желании устраивает личную жизнь. Мужчина на шестом десятке – завидный жених и желанный кандидат на руководящие должности.

Вообще, представления о молодости и зрелом возрасте, о том, когда они заканчиваются, все больше сдвигаются в сторону больших цифр, причем с каждым годом, похоже, все быстрее.

«Можно назвать множество разных факторов, которые либо ускоряют, либо замедляют процесс старения. Они хорошо известны, но малоприятны и, увы, далеко не всеми выполнимы: ежедневно есть овощи, избегать калорийной, сладкой и жирной пищи, регулярно делать зарядку, пользоваться кремом для загара, мыть руки, делать прививки и позитивно смотреть на мир. Мы все знаем, что нужно делать, но очень немногие из нас действительно делают», – утверждает автор.

Возраст не цифра в паспорте,
а комплекс физиологических
характеристик или...



против старения
по книге
Ольги Шестовой



свежий воздух

стрейчинг

**счастье любить
и радоваться
жизни**

**сухофрукты и орехи
вместо сладостей**

**секс как сохранение
интереса
к противоположному полу**

**солнце только
под кремом**

сон до 23:00

спорт

саморазвитие

смерть вредным привычкам

ТЕСТ НА СОСТОЯНИЯ БИОВОЗРАСТА НЕЗАВИСИМО ОТ ПАСПОРТНЫХ ДАННЫХ:



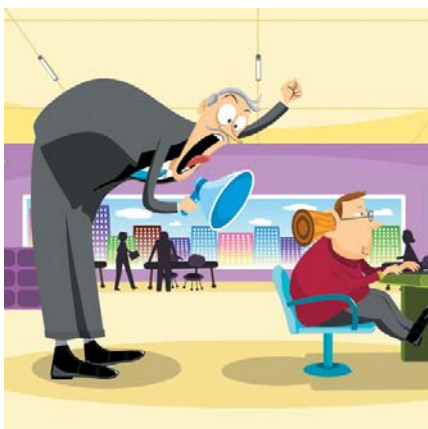
- 1/ Поднять правую руку. Завести за голову. Получилось? – Вам «меньше» 55 лет.**
- 2/ Другую руку согнуть и завести за спину. Легко? – «меньше» 45.**
- 3/ Тем, кто соединил обе руки, – «меньше» 35.**
- 4/ Кто сумел сцепить руки в замок – «меньше» 25.**

**ВЫВОД: РАЗВИВАЙТЕ гибкость!
Занимайтесь спортом
личных достижений.**

Читайте в следующем номере:



**Абьюз:
токсичные
отношения**



**Постоянное
пренебрежение.
Как с этим
мириться**



**Буллинг: причины
и профилактика**



**Если есть свет,
то будет и тень**

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№ 1[80] 2019

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, Ф. Шаньков,
В. Михайлов, А. Серегина,
И. Хлебникова, Л. Федоренко,
Е. Бурлак, Е. Игонина,
О. Комарова (дизайн)

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

Отпечатано
ООО «ПОЛИГРАФ-ПЛЮС».
Адрес: 117209, г. Москва,
ул. Керченская, 6.
E-mail: rostest-iv@inbox.ru
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 30 000 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



ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ

ЗНАЕШЬ О ЖЕСТОКОМ ОБРАЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ?

ЕСТЬ УГРОЗА
ЕГО ЖИЗНИ
И ЗДОРОВЬЮ?

ЗВОНИ! МЫ ПОМОЖЕМ!

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ:

051 |

С ГОРОДСКОГО

8 495 051

С МОБИЛЬНОГО



Телефон неотложной психологической помощи

051

+ 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
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Алтуфьево», «Селигерская»
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3
+7 (499) 975 65 61
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д.23, корп.3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», «Новокошино»,
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»**
М «Варшавская», М «Каховская»
Чонгарский б-р, д.15
+7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**
Прием населения временно осуществляется на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»
М «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд, д.8, корп.2
+7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М Скобелевская,
ул. Изюмская, д.46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д.9
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д.3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилиса Лациса, д.1, корп.1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д.7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»
г. Зеленоград, корп.2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д.13
+7 (499) 234 12 20