

ЖУРНАЛ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3 / 2024

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК РАСПОЗНАТЬ ИПОХОНДРИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИКБЕЗ
ВРАЧИ ПОМОГАЮТ
СОМАТОФОРМНЫЕ РАССТРОЙСТВА

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

051 с городского

8 (495) 051 с мобильного

**ФОРУМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО E-MAIL
ОНЛАЙН-ЧАТ**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И СЕМЕЙНОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА**

**ЛЕКЦИИ, СЕМИНАРЫ,
МАСТЕР-КЛАССЫ,
ТРЕНИНГИ И ВЕБИНАРЫ**

**ЕДИНЫЙ СПРАВОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН: +7 (499) 173 09 09
ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ: MSPH.RU**

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
Сучков А.В.

КРЕАТИВНЫЙ РЕДАКТОР
Абакшин А.Ю.

РЕДАКТОР
Капралова М.Л.

ДИЗАЙНЕР
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ
109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
E-mail: mspnmedia@social.mos.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

4–7

Главная тема

Как распознать ипохондрию

8–11

Правильный выбор

Ликбез: психология

12–15

Когда нужна помощь психолога

16–19

Здоровье

Соматоформные расстройства

20–23

Аспекты иммунитета

24–26

Нам пишут

Врачи помогают

28–29

Книжный клуб

30–31

Родители и дети

**Психосоматика
в период экзаменов**

32–33

Киногид

34–37

Саморазвитие

**Пять дыхательных трюков
от стресса**

38–41

Интуитивное движение

42–44


Близко к сердцу

46–48

Тест

**Как понять,
что пора отдохнуть**





Дорогие читатели!

Выражение «ментальное здоровье» относится к душевному благополучию человека, его умению радоваться жизни и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Не секрет, что влияние на психику травмирующих факторов может негативно сказываться на работе всего организма человека.

К основным методам лечения заболеваний, лежащих в области ментального здоровья, относится работа с психологом или психотерапевтом, при условии, что в ряде случаев

необходима и медикаментозная поддержка. В этом номере журнала специалисты разных столичных ведомств поделятся информацией о том, как можно восстановить здоровье через работу с психосоматикой для всех, кто хочет иметь крепкое здоровье и быть активным в любом возрасте.

Вы узнаете об истории развития этого направления, особенностях и стратегиях психологического сопровождения людей с психосоматическими заболеваниями.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИПОХОНДРИЮ

Виталий
Смолков,
психолог МСППН

Людмила
Соскавцова,
психолог МСППН

Ипохондрический синдром — состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности физическим здоровьем, восприятию своих ощущений как ненормальных и неприятных, предположениях, что, кроме основного недуга, есть какой-то дополнительный. При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание, но степень его убежденности раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое. Впервые термин «ипохондрия» был введен во врачебную практику свыше двух тысячи лет назад и означал соматическую болезнь, поражающую область подреберья. Позднее его начали использовать для обозначения различных соматических заболеваний — вплоть до XVII века, когда некоторые разновидности меланхолии также стали причислять к ипохондрии. Сегодня значение термина сузилось и ипохондрией называют ложную убежденность человека о наличии у него заболевания.



Представьте: встревоженный человек обращается за врачебной помощью, говоря, что очень переживает за состояние здоровья, так как прочитал на одном «медицинском» сайте об онкологии: как ее распознать на ранних стадиях. А ведь у него иногда болит голова и есть опасения, что это может быть связано с опухолью мозга. Назначается обследование, в ходе которого опасных симптомов не обнаруживается. Пациент успокаивается и продолжает жить дальше. Но через некоторое время ему снова становится страшно, что заболевание все-таки есть, просто врач неправильно понял результаты обследования. И снова идет на прием, но уже к другому врачу. История повторяется. На этот раз доктор вновь назначает анализы, смотрит результаты предыдущих исследований и уверяет, что все в порядке. Страхи снова отступают. Однако через месяц ноги сами несут к новому врачу. Речь в этом случае, скорее всего, идет об ипохондрии – состоянии, характеризующемся необоснованными или преувели-

ченными опасениями за свое здоровье, а также поиском или «наличием» у себя какого-либо заболевания, при том что реальные симптомы такого отсутствуют. При ипохондрии люди испытывают реальный страх того, что у них есть какие-либо болезни, как правило, тяжелые и требующие длительного лечения. При этом они подвержены сильной тревоге или даже депрессии.

Как связаны ипохондрия и психосоматика?

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

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

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

■ Тревожное состояние

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

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

возникает по малейшему поводу. Например, деловая встреча, поездка на отдых и т.п. Состояние может усиливаться, когда речь идет о здоровье, что и провоцирует психосоматические расстройства.

■ Травмирующий опыт

Кто бы нас ни заверял в официальной статистике, мы больше доверяем тому, что происходило с нами раньше. Когда человек сталкивается с серьезным заболеванием у себя или близких, волей-неволей возникает опасение, что все может повториться снова. И если некто склонен к тревоге или ипохондрии, то с большей вероятностью его травмирующий опыт может стать причиной психосоматических расстройств.

■ Напряженный образ жизни

На фоне усиленной тревоги повседневные дела могут стать благодатной почвой для развития психосоматических симптомов. Если человек нагружен большим количеством задач и забот – психика дает сбой. Ведь энергия, образованная большим количеством соединений между нервными клетками (синаптические связи), может «выплескиваться» в вегетативную нервную систему, что чаще всего



и является причиной психосоматических проявлений.

■ Деструктивные установки

Негативные установки мешают открыто выражать эмоции и чувства. Такие люди более склонны к психосоматическим расстройствам в виде панических атак, головных болей, бессонниц и т.д. А все потому, что с большой вероятностью в детстве им запрещали выражать свои чувства. Происходило это примерно так: «Не реви – плакать плохо»; «Нужно быть сдержанным и терпеливым» и т.п. В результате с годами подобные стереотипы переходят в неосознанную привычку, и человек автоматически сдерживает свои эмоции. Но все хорошо в меру. И если мы не даем выхода энергии, образованной в центральной нервной системе, она расходится по хрупким вегетативным каналам вместо того, чтобы свободно высвободиться через голос, жестикуляцию и другие действия, за которые отвечают крепкие нервы ЦНС.

Каким способом можно влиять на психосматику?

Пожалуй, первая и самая лучшая рекомендация – обратиться за помощью к специалисту. Но если нет такой возможности, то рассмотрим несколько примеров того, каким образом можно снизить нервное напряжение. Во-первых, попробуйте переключить внимание с тревожных мыслей на что-нибудь другое.

Например, взять ситуацию под контроль техникой «5 вопросов»:

- 1 В какой социальной роли я сейчас нахожусь?
«Я – пассажир в метро» или
«Я – прохожий на улице» и т.д.
- 2 Где я сейчас нахожусь?

- 3 Что происходит в данный момент со мной?
- 4 Что я из-за этого чувствую?
- 5 Что я сейчас могу с этим сделать?

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

Попытайтесь выровнять свое дыхание.

Ведь кислород попадает в кровь не на вдохе. Вдох лишь наполняет мешок легких, а поступает кислород в альвеолярные пузырьки именно на выдохе. Поэтому вдох должен быть плавным и немного быстрым, а выдох долгим и расслабленным – как будто бы вы раздуваете костер. При этом, сохраняя данный ритм дыхания, обязательно продолжайте анализировать состояние мышц вашего тела. Также можно на выдохе считать до 5. Это помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Постарайтесь максимально расслабиться.

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

Повторите данное упражнение от двух до пяти раз. Если данные методы не приносят результата, то имеет смысл обратиться за помощью к специалисту.

ЛИКБЕЗ: ПСИХОЛОГИЯ

Мир психологии многогранен. Специалисты этой профессиональной области работают с «душевыми» проблемами, однако различия между психологом, психотерапевтом и психиатром довольно существенные. Психолог МСППН **Денис Хакимов** подготовил инфографику, которая поможет прояснить специфику и методы работы экспертов, чтобы понимать, к кому и с какими проблемами стоит обращаться.

Приведенные специализации имеют пересекающиеся темы и интересы, углубляющиеся, как правило, по степени их трудности для проработки негативного влияния на жизнь человека. Не только существование в психологической науке помогающих профессий, от чисто гуманитарного до медицинского профиля, но и наличие разнообразных теоретических подходов внутри психотерапии – огромный плюс. Таким образом клиент не «запирается» в рамках только какого-то одного взгляда (с присущими ему плюсами и минусами, а иногда и «прокрустовым ложем» понимания), а имеет более широкую интерпретацию внутренних сложностей.

ПСИХОЛОГ

КЕМ ЯВЛЯЕТСЯ

Специалист с высшим профильным образованием. Применяет знания и умения в зависимости от выбранной сферы и направления, но если говорить о психологической практике (консультирование, психотерапия, психодиагностика, тренинги, психокоррекция), то в его функционал входит интерпсихическая работа («человек-среда»), т.е. консультирование.

СФЕРА ПОМОЩИ

- социальная адаптация, построение отношений в коллективе и семье
- преодоление жизненной ситуации (потери близкого, увольнения, болезни)
- совладание с эмоциями, формирование способов самоконтроля
- поиск смыслов и значимых ориентиров
- творческая и профессиональная самореализация

СПЕЦИФИКА

Психолог помогает клиенту найти общий язык с миром и социумом вокруг. Его консультации обычно менее продолжительны по времени в сравнении с психотерапией.

МЕДИЦИНСКИЙ ПСИХОЛОГ

КЕМ ЯВЛЯЕТСЯ

Специалист с высшим психологическим образованием, прошедший дополнительную подготовку по клинической психологии (области на стыке с медициной). Он не ставит диагнозы и не может назначать медикаментозное лечение, но имеет более широкий инструментарий для оказания коррекционного воздействия.

СФЕРА ПОМОЩИ

- Помимо классической проблематики, медицинский психолог может работать со следующими вопросами:
- психосоматика
 - нейропсихология
 - депрессивные состояния
 - зависимости
 - нарушение пищевого поведения и др.

СПЕЦИФИКА

Важный аспект медицинской психологии – углубленное понимание внутреннего состояния пациента лечебного заведения, сопутствующих страхов пребывания в этом статусе, что позволяет более эффективно оказывать помощь.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

КЕМ ЯВЛЯЕТСЯ

Специалист с высшим профильным образованием (может быть одна из специализаций врача-психиатра). Занимается как психически здоровыми людьми, имеющими серьезные нарушения эмоциональных реакций и сложности с адаптацией, так и пациентами с более серьезными трудностями. Этот специалист хорошо знает тонкости какого-то терапевтического подхода: психоаналитического, экзистенциального, когнитивно-поведенческого, гештальт-подхода и др. В лечении использует различные методы психотерапии – вербальные техники, подкрепленные, при необходимости, вспомогательными медикаментозными препаратами.

СФЕРА ПОМОЩИ

Психотерапия – обширная область, которая направлена на интрапсихические, т.е. глубокие внутриличностные изменения. Работа психотерапевта касается:

- неврозов
- депрессий
- нахождения смысла жизни и своего места в мире
- разрешения глубинных конфликтов и противоречий, мешающих полноценно жить
- подавленных эмоций, переживаний и многого другого.

СПЕЦИФИКА

База знаний и умений психотерапевта позволяет глубже проникать в суть затруднений человека. Также и продолжительность взаимодействия с пациентом становится значительно большей, т.к. для качественной трансформации жизни требуется немало времени.

ПСИХИАТР

КЕМ ЯВЛЯЕТСЯ

Специалист с медицинским образованием, в сферу которого входят разнообразные психические расстройства. Изучает причины их возникновения, симптоматику и проявления, способы лечения. Знаток данной области может ставить диагнозы, выписывать медикаменты, принимать решение о госпитализации. Тактика лечения основана на медикаментозной терапии, помогающей пациентам избавиться от патологических симптомов заболевания, но также и на применении психотерапевтических методик по необходимости.

СФЕРА ПОМОЩИ

В профессиональные компетенции психиатра входят:

- различной этиологии психозы
- тяжелые депрессии
- химические зависимости (алкоголизм и наркомания)
- деменции и эпилепсии
- навязчивые состояния и др.

СПЕЦИФИКА

Применение медикаментозных препаратов в лечении психических заболеваний является основным отличием в работе психиатра от психолога и психотерапевта, у которых главным инструментом терапии является слово.

НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ БОИТЕСЬ ПОЙТИ К ПСИХОЛОГУ?

Я боюсь, что не смогу расска-
зать чуждому человеку о том,
что испытываю

Знаю, что к специалисту пойду
нескоро, но терпеть
не могу

У меня нет средств, чтобы
регулярно посещать
специалиста

Мне стыдно об этом
рассказывать...

У меня маленькие дети,
поэтому могу общаться
только из дома

Я никогда не обращалась
к психологу
и стесняюсь

ПРИХОДИТЕ НА ФОРУМ
МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ

FORUM. MSPH.RU

Преимущества:

- Анонимность
- Взаимодействие
с профессионалами
- Обширная аудитория
- Быстрый доступ к информации
- Взаимопомощь и обмен опытом
- Поддержка и утешение

Это уникальная площадка
для открытого и равноправно-
го диалога. Вы получите возмож-
ность общаться с квалифициро-
ванными специалистами и людьми,
имеющими схожие проблемы
и опыт их преодоления



ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР

Екатерина
Иголина,
психолог МСППН

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

В наши дни обращение людей за психологической помощью перестало быть редкостью. Однако многие из тех, кто отправляется на консультацию впервые, лишь в общих чертах представляют, что их ждет. К слову, иногда такое представление, наоборот, сформировано настолько твердо, что, не получив ожидаемого, человек может быть разочарован. Давайте перечислим ряд до сих пор существующих мифов, искажающих представление о действиях, целях и задачах психолога.

1 БУДУТ ОЦЕНИВАТЬ МЕНЯ И МОЮ ЖИЗНЬ

Действительно, одни боятся осуждения со стороны психолога, другие – того, что он сочтет имеющиеся проблемы пустяковыми, третьи же считают, что специалист начнет их обвинять или стыдить. Это ошибка, ведь психолог не оценивает вас и то, что с вами происходит; он лишь помогает вам самим подробно и внимательно рассмотреть происходящее и то, что приносит в жизнь дискомфорт.

2 ВЫЯВЯТ МОИ ОШИБКИ И СКАЖУТ, ЧТО ДЕЛАТЬ

Психолог не решает проблемы за клиента, не говорит, как именно тому стоит поступить. Специалист помогает человеку самостоятельно обнаружить истинные причины препятствий и самому определить, как действовать. Или же – как перестать действовать.

3 СО МНОЙ ПОСТОЯННО БУДУТ НА СВЯЗИ

Рождение этого мифа во многом обязано зарубежному кинематографу, где герои, попав в какую-либо передрыгу и сильно нервничая, тут же начинают звонить «своему психоаналитику». На самом деле подобное поведение вредило бы не только специалисту, лишая его покоя и личной жизни, но и самому клиенту, делая его беспомощным, утратившим понимание границ.

4 ПСИХОЛОГ И ПСИХОАНАЛИТИК – ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ

Отнюдь. Психоанализ – это метод лечения психиатрических расстройств, требующий от специалиста особенной квалификации. Психологи, не являющиеся психоаналитиками, разумеется, знают, в чем суть подхода, однако они его не практикуют.

5 ПСИХОЛОГ ИЗМЕНИТ МОИХ БЛИЗКИХ

Напрасно рассчитывать убедить специалиста, что все беды, например, от мужа, детей или свекрови и поэтому «лечить» нужно именно их. Психолог не расшифровывает личностные особенности членов семьи, отсутствующих на консультации, и не судит, кто прав, кто виноват. Зато благодаря его поддержке клиент может оценить собственную роль в проблемных взаимоотношениях и выработать уникальную линию поведения – часто отличную от прежней.

6 ЕСЛИ Я РАБОТАЮ С ПСИХОЛОГОМ, ВСЕ СТАНЕТ ТАК, КАК Я ХОЧУ

Бывает, что человек получает и противоположный желаемому результат. Случается, что наши желания в реальности не то, что нам действительно нужно. Представления о профессии, второй половинке, образе жизни или обладании чем-то, что наконец-то позволит стать «совсем другим человеком», могут быть заблуждением. Обнаруживая в ходе консультации истинные потребности и способности, человек может увидеть иную картину, открывающую прежде скрытые от него самого трудности. Поэтому встреча с психологом не всегда проста и приятна, ведь работа над собой почти всегда требует смелости и внутренних затрат.

7 КОМПЕТЕНТЕН ТОЛЬКО ОПЫТНЫЙ ПСИХОЛОГ С БЕЗУПРЕЧНОЙ ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

Специалист может быть младше клиента, быть в разводе или не замужем, бездетным или, наоборот, многодетным родителем — однако эти и другие факты его биографии не играют существенной роли в его работе. Психолог — это профессия. Разумеется, никогда не состоявшему в браке человеку вряд ли близки проблемы разводящейся пары, однако специалист работает для того, чтобы причины и следствия этих трудностей были понятны самой паре. И он как раз владеет навыками того, как этого достичь.

8 МНЕ ВЫПИШУТ ЛЕКАРСТВО, ОТ КОТОРОГО Я ПЕРЕСТАНУ НЕРВНИЧАТЬ

Психолог — не врач, а потому права назначать медикаменты у него нет.

9 МЕНЯ МОГУТ ПОЛОЖИТЬ В ПСИХИАТРИЧЕСКУЮ БОЛЬНИЦУ

Психолог не обладает достаточной квалификацией и полномочиями для того, чтобы определять клиента в стационар.

10 ХОРОШИЙ ПСИХОЛОГ ТОЛЬКО ПЛАТНЫЙ

Отчасти это утверждение верно, потому что чем опытнее специалист, тем больше он вкладывал и продолжает вкладывать в свое развитие — в том числе и финансово. Следовательно, его услуги будут стоить больше, что абсолютно справедливо: так, экспертное мнение профессора всегда дороже, чем консультация простого врача. Однако есть много высококлассных специалистов, работающих в государственных учреждениях, где посетители не платят. И снова аналогия с медициной: врачи спасают жизни и здоровье не только в дорогих медицинских клиниках, но и в самых обычных городских больницах, где пациенты лечатся бесплатно.

Нередко люди приходят к психологу в надежде, что тот решит все их проблемы. Но даже самый лучший специалист — не волшебник. Он может только помочь разобраться в себе, а действовать и принимать решения человеку придется самостоятельно.

**Чтобы определить, насколько актуальным будет для вас
очное посещение психолога, прочтите и отметьте
наиболее близкие для вас утверждения**

<p>Вы чувствуете неудовлетворенность самим собой и/или жизнью</p> <ul style="list-style-type: none"> • недовольство своей внешностью и характером • ощущение несправедливости судьбы по отношению к вам • отсутствие целей и смысла в жизни 	
<p>Вы с трудом контролируете свои эмоции</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышенная раздражительность и обидчивость • готовность расплакаться в ответ на критику • потребность «срывать зло» и выражать гнев 	
<p>У вас есть проблемы во взаимодействии с другими людьми</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувство одиночества при наличии друзей и семьи • ощущение, что вас никто не понимает • отсутствие душевной близости с кем-либо 	
<p>Часто возникают ссоры и разногласия в семье и на работе</p> <ul style="list-style-type: none"> • сложности общения с коллегами и начальством • ощущение, что причины конфликтов – в очевидной неправоте других • невозможность достичь компромиссных решений в семье 	
<p>Вы чувствуете сильную эмоциональную усталость</p> <ul style="list-style-type: none"> • вас угнетают проблемы • апатия • отсутствие видения изменений к лучшему 	
<p>Исчезли интересы и увлеченность</p> <ul style="list-style-type: none"> • преобладание ощущения выполнения обязанностей • отсутствие самого желания хотеть что-либо • трудности с реализацией задуманного 	
<p>Вы часто плачете</p> <ul style="list-style-type: none"> • стали более сентиментальны • часто становится грустно • иногда хочется плакать без видимых причин 	
<p>Имеются физические недомогания, хотя в целом здоровье в порядке</p> <ul style="list-style-type: none"> • мышечные, головные и желудочные боли • проблемы со сном или питанием (снижен или повышен аппетит) • постоянный страх заболеть чем-либо 	
<p>Вы ощущаете, что несчастны</p> <ul style="list-style-type: none"> • все в жизни идет «не так» • ничто не приносит радости и удовлетворения • каждый день в тягость 	
<p>Вы по-настоящему хотите изменений</p> <ul style="list-style-type: none"> • нежелание жить по-прежнему • готовность менять привычный уклад • способность следовать поставленным целям 	

**Если вы отметили хотя бы несколько пунктов из списка –
это уже достаточный повод для разговора с психологом.**

A pair of glasses with a thin metal frame is positioned in the upper left. Two bright yellow apples are visible: one in the foreground on the left and another in the background on the right. The background is a plain, light-colored surface.

ЗДОРОВЬЕ

СОМАТОФОРМНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Взгляд на соматическое страдание людей с ранних времен человечества тесно связан с психикой, поэтому сегодняшний термин «психосоматика» был всегда на слуху, но причинно-следственная связь трактовалась в зависимости от времени и преобладающих взглядов ученых. О современных подходах к этому недугу рассказывает **Ирина Железнова**, кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт ПКБ №4 имени П.Б. Ганнушкина.

Соматоформные расстройства – это группа психосоматических нарушений, где первично – напряжение, формирующееся в эмоциональной сфере, а вторично – разрядка эмоционального напряжения через телесный симптом. То есть сначала дистресс зарождается на уровне психики, но, не находя выхода, ищет его в теле. Главными чертами соматоформных расстройств являются повторяющееся предъявление соматических симптомов наряду с постоянными требованиями провести медицинское обследование вопреки многократному получению результатов, не объясняющих происхождения симптома (симптомов). Такие люди страдают психологически, но выдают это страдание за телесное. Поэтому физические симптомы бывают длительными и трудно поддаются лечению только медикаментозно.

История болезни

Вспомним Гиппократа с его четырьмя типами темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик, – которые объяснялись преобладанием крови, лимфы, желтой и черной желчи. В дальнейшем отечественный физиолог И. Павлов показал связь темперамента с особенностями процессов возбуждения и торможения нейронов. С развитием нейропсихологии стали говорить об особенностях развития психики в зависимости от возраста: так, детская психика чаще реагирует соматическими проявлениями на тревогу, ребенку легче показать, чем сказать о своих переживаниях. К 1950 году появилась теория Ф. Александера, согласно которой соматические симптомы являются физиологическим сопровождением определенных эмоциональных состояний. В профессиональных кругах появилось понятие **органных неврозов** – синдромы гипервентиляции (СГВ), Да Коста (СДК, кардионевроз)

или раздраженного кишечника (СРК) и психосоматозы – семь типов заболеваний, названных «Чикагская семерка»: бронхиальная астма, гипертензия, нейродермит, колит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, тиреотоксикоз и ревматоидный артрит.

Наверняка многие испытывали тревожное состояние с разными вегетативными проявлениями: ощущением сердцебиения, тошноты, учащенного мочеиспускания, дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, так называемую психосоматическую реакцию на стресс. Сегодня вопрос психосоматического взаимодействия продолжает искать ответы в глубинах психических процессов, и в их взаимосвязи с соматическими проявлениями. В медицине появилось не только понятие **психосоматический пациент**, но и целое направление в изучении данного феномена – **психотерапия психосоматических расстройств**.

Проявления и распространенность соматоформных расстройств

В современной психиатрии соматические симптомы, как проявления психопатологических состояний, встречаются при тревожных состояниях, депрессивных расстройствах, личностной патологии.

Отдельно выделяют **соматоформные расстройства**. К ним относят соматоформную вегетативную дисфункцию, куда входит и забытый уже термин «вегетососудистая дистония», и вышеописанные органические неврозы. Также к соматоформным расстройствам относят хронический болевой синдром (психалгия, психогенная головная боль и др.) и ипохондрическое расстройство (убежденность пациента в наличии тяжелого соматического заболевания). Соматоформные расстройства встречаются довольно часто среди обратившихся

Главными чертами соматоформных расстройств являются повторяющееся предъявление соматических симптомов наряду с постоянными требованиями провести медицинское обследование вопреки многократному получению результатов, не объясняющих происхождения симптома (симптомов)



с соматическими жалобами в общегородскую поликлинику.

Нередко при отсутствии объективных соматических нарушений человеку требуется именно психотерапевтическая помощь. И возникает сопротивление и несогласие с мнением врача, потому как болит в теле и непонятно, как это связано с психикой. В таком случае пациент может не иметь возможности связывать эмоциональные страдания с соматическими симптомами, потому что имеет особенность, известную как **алекситимия** (греч. *a* – отрицание, *lexis* – слово, *thymē* – чувство) – **неспособность распознавать и называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т.е. переводить их в вербальный план.** Это явление было описано Р.Е. Зифнеосом (R. Sifneos) в 1967 году и рассматривалось им как особенность психики автоматически переводить психическое напряжение в физическое тело и соответственно реагировать на стресс соматическими симптомами (стрессовые язвы, нейродермиты).

Диагностика

Дифференцировать соматоформные расстройства от соматических заболеваний лучше в кабинете врача. Существуют косвенные отличительные признаки соматоформных расстройств, например:

- несоответствие жалоб объективным методам исследования
- их полиорганность, необычный описательный характер и яркая эмоциональная окраска
- несоответствие локализации болей периферической иннервации или проекции «больного» органа в топографическую зону
- нестойкость или акцентированная стойкость симптома
- отсутствие динамики в состоянии при нагрузках и провокациях соматической патологии
- неэффективность или нестойкость соматотропного лечения

Если попытаться самостоятельно анализировать соматическую патологию и соматоформные расстройства, то сделать это будет весьма непросто из-за отсутствия профессионального опыта и специальных медицинских знаний. Надежнее обратиться к специалисту и разобраться вместе. Ведь и соматическая патология, и соматоформные расстройства требуют профессионального лечения, которое может включать психотропные и соматотропные препараты, наряду с психотерапией.

Кроме методов, основанных исключительно на беседе психолога и пациента, в психотерапии есть техники, предназначенные для работы с телом: телесно-ориентированная терапия, танцевально-двигательная терапия, прогрессирующая мышечная релаксация.

Как себе помочь?

Профилактика психосоматических заболеваний направлена на повышение стрессоустойчивости организма. Это возможность говорить об эмоциях в семье, уметь медитировать, расслабляться, иметь хобби и поддерживающий круг общения, то есть все то, что направлено на снижение эмоционального напряжения. Важно не допускать эмоциональных перегрузок и соблюдать режим.

С целью снятия ментального напряжения полезны физические нагрузки: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Расслабляющие ванны с ароматическими маслами, регулярное посещение бассейна являются простыми и действенными способами релаксации. Здесь важно учитывать личные предпочтения: занятия через силу, без малейшего удовольствия, не смогут принести пользы. Другими словами, устраивайте жизнь до тех пор, пока она не начнет устраивать вас!

Упражнение «Дышим животом»

Напоследок – упражнение на релаксацию, которое можно делать в свободное время в любом месте. Оно предназначено для тренировки брюшного дыхания – важного физиологического инструмента релаксации.


Лягте на спину или просто удобно сядьте. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной.

Обратите внимание, что глубокое брюшное дыхание включает и содружественные движения таза (отодвигание назад на вдохе и выдвигание вперед на выдохе). Помня о различной психофизиологической роли вдоха и выдоха, попробуем представить, что получится, если использовать разную продолжительность вдоха и выдоха, разное их соотношение.

В результате мы получим два противоположных типа дыхания: дыхание с преобладанием вдоха – активизирующее (медленный, протяжный вдох, сменяющийся быстрым выдохом – напряжение, мобилизация, сбрасывание сонливости, усталости); дыхание с преобладанием выдоха – успокаивающее (быстрый вдох, медленный выдох – расслабление, снятие эмоционального возбуждения, ослабление боли, дискомфорта и прочих неприятных внутренних ощущений, неторопливый отдых, переход ко сну). Данные типы дыхания принято называть **асимметричным дыханием**.

Анна
Калинушкина,
психолог МСППН

АСПЕКТЫ ИММУНИТЕТА



Люди, которые умеют воспринимать сигналы своего тела, как правило, быстро принимают меры по профилактике заболеваний, приводят себя в исходное бодрое и работоспособное состояние, не допуская развития заболевания. Банальную фразу о влиянии настроения человека, его эмоционального состояния, переживаний на физическое самочувствие и состояние организма повторять не будем. Произнося это выражение, люди чаще всего имеют в виду сильные переживания, стрессовые ситуации, нарушающие привычное течение жизни. Речь идет о так называемых отрицательных эмоциях: раздражении, злости, страхе, отчаянии, отвращении. Как испытываемые чувства соотносятся со способностью организма сопротивляться возбудителям заболеваний, респираторным и вирусным инфекциям? Могут ли психогигиена и саморегуляция помочь в деле укрепления иммунитета? Попробуем ответить на эти вопросы.

Что такое иммунитет

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

Наследственный иммунитет обусловлен врожденными особенностями организма и является неспецифическим, то есть направлен на любого чужеродного пришельца (вирус, бактерию) и производит первичное разрушение этого объекта. У человека имеется также способность к приобретению **активного (специфического) иммунитета** в ответ на инфекцию или введение вакцин. Эта способность обусловлена функциями клеток иммунной системы (иммуноцитами), центральное место среди которых занимают лимфоциты (происходящие от них плазматические клетки вырабатывают антитела)¹.

Специфический иммунный ответ – это второй этап защиты организма, когда факторы «стойкости» направлены специально против конкретного возбудителя. Взаимодействие двух видов иммунной защиты – способность к приобретению активного иммунитета и надежный наследственный иммунитет – обеспечивают человеку сохранность его здоровья. Иммунная система распознает и уничтожает чужеродные частицы и патогенные возбудители и таким образом гарантирует целостность организма, а также защиту от заболеваний.

Связь между мозгом и иммунитетом

Иммунная система защиты организма долгое время считалась автономной. Утверждалось, что она функционирует сама по себе и не регулируется ЦНС (центральной нервной системой) или эндокринной системой. Исследователям было трудно представить, что существует физиологическая связь между головным мозгом и соответственно активированными иммунокомпетентными клетками (способными распознавать чужеродные для организма агенты и давать на них иммунный ответ). Но данные психонейроиммунологии (области медицины, изучающей процессы взаимодействия между нервной системой организма человека, его психикой и иммунной системой) тем не

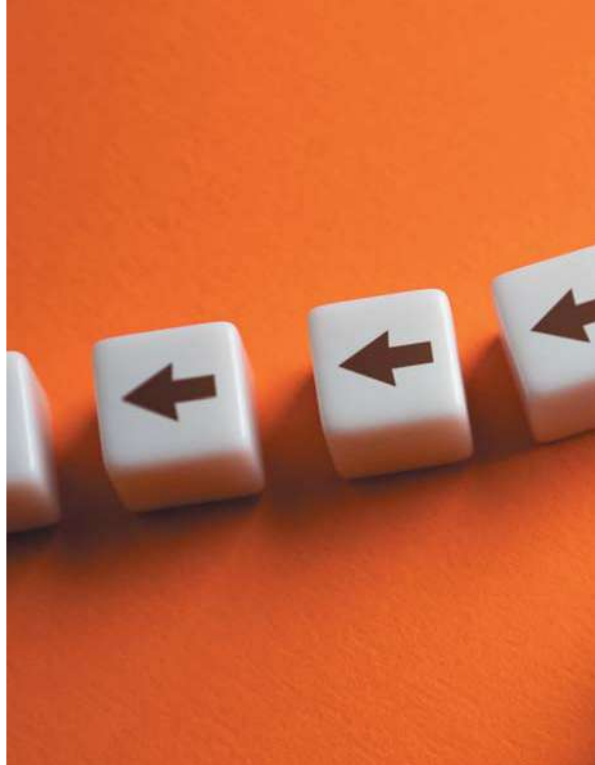
Характер иммунной реакции зависит от следующих факторов:
оценка стрессора человеком, стратегия совладания с напряженной ситуацией и социальная поддержка

менее указывают на функциональную зависимость между ЦНС и иммунной системой, причем ЦНС, с одной стороны, регулирует соматические защитные процессы, а с другой – подвержена влиянию иммунной системы. О регуляции защиты организма посредством ЦНС свидетельствуют данные об изменении иммунной реактивности, спровоцированной стрессом. Так, в модели на животных можно добиться подавления соматических защитных процессов на предъявление стрессоров: шок, стеснение движений, социальные стрессы (разлучение детеныша с матерью, конфронтация с доминирующими особями). Сопоставимые данные об изменении иммунной реактивности после стресса применительны и к человеку. Исследователями неоднократно сообщалось о связи между психосоциальным стрессом (развод, смерть близкого человека, потеря работы) и сниженной реактивностью иммунных параметров. В частности, активность NK-клеток, лимфоцитов системы врожденного иммунитета, оканчивается чувствительной к психосоциальным стрессорам. В исследованиях иммунной модуляции у человека наблюдалось подавление иммунной реакции после предъявления стрессора. Парадоксально, что наблюдалась и активация иммунного ответа после этого.

Характер иммунной реакции зависит от следующих факторов: оценка стрессора человеком, стратегия совладания с напряженной ситуацией и социальная поддержка. Можно сделать такой вывод: чем эффективнее срабатывают все три фактора ответа на деструктивную ситуацию, тем более вероятны активация или сохранение иммунного статуса в оптимальном состоянии.

Адаптация к жизни

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

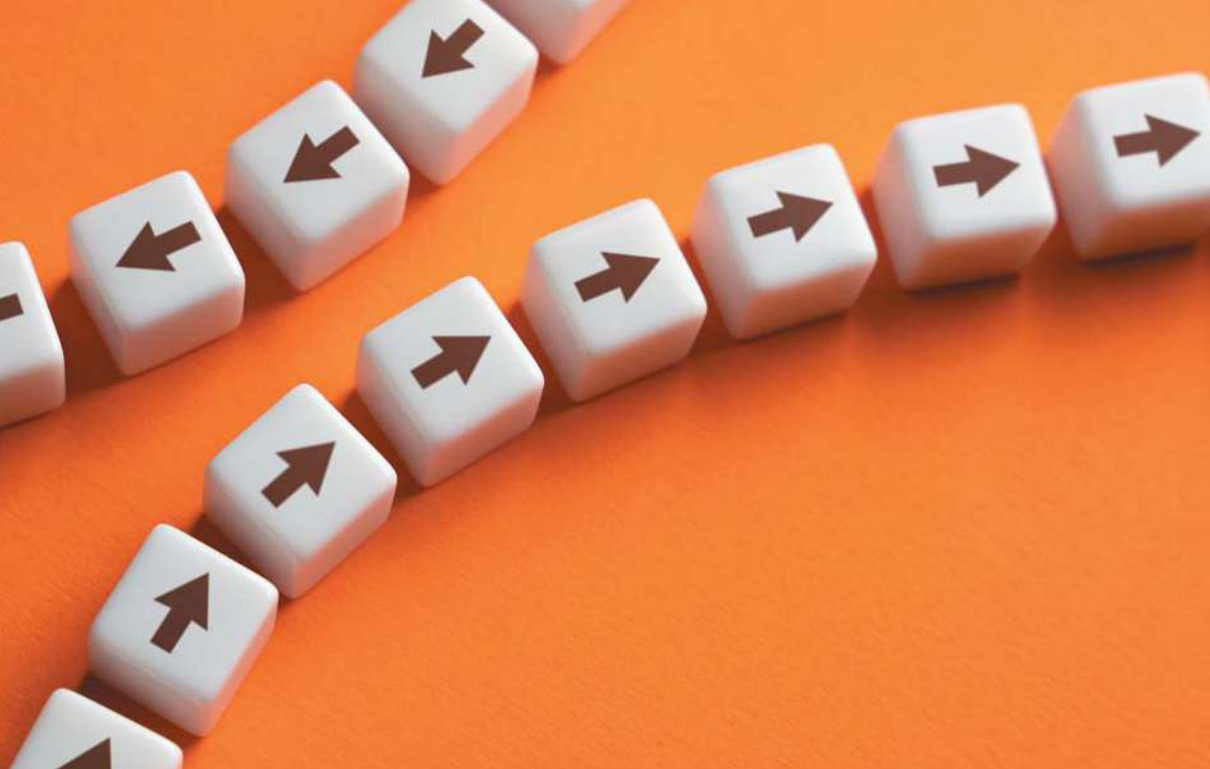


вает необходимо не только к ситуациям, оцениваемым как потеря (например, увольнение с работы), но и к тем, которые оцениваются как приобретение (например, переезд в новую квартиру большей площади). Кроме того, есть события, оцениваемые человеком как вызов (например, повышение в должности).

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

- действие – активное влияние на ситуацию, бегство или пассивность
- исследование – поиск информации для того, чтобы справиться с вызовом
- оценка значимости – переоценка, придание смысла

Например, человек, которого вынуждают уволиться с работы, может на уровне действий избежать этого (взять больничный лист), активно влиять на происходящее (отстаивать свои права на рабочее место через суд),



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

проявлять пассивность (написать заявление об уходе). На уровне исследования, например, если индивид занял позицию активного влияния, он будет искать информацию о способах защиты своих прав. И на уровне оценки значимости – может оценить важность для себя этой работы, ответить на вопросы: «А стоит ли это место того, чтобы за него бороться?», «А может быть, действительно пришло время поменять работу или даже сферу деятельности?».

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

В нашем примере с принуждением к увольнению социальная поддержка, ее качество и количество могут стать важными опорами для человека, это позволит почувствовать себя защищенным и нужным. Вероятно, что успешный ответ на жизненный вызов будет сопровождаться переживанием успеха, что само по себе благотворно влияет на самочувствие человека. Говоря о социальной поддержке, не стоит забывать о возможности обращения к психологу в сложной жизненной ситуации.

¹ Советский энциклопедический словарь. Изд. 4-е. М.: Советская энциклопедия, 1990.

НАМ ПИШУТ

ВРАЧИ ПОМОГАЮТ

Дорогие читатели! К нам в редакцию приходят письма, в которых вы делитесь своими впечатлениями, знакомите нас с личными историями, а иногда – разделяете свои проблемы и заботы. Нередко в таких рассказах можно увидеть некую общность. В этом материале, посвященном вопросам ментального здоровья, мы с разрешения авторов приводим отрывки из их посланий, которые объединены словами благодарности врачам психиатрам и психотерапевтам за вовремя оказанную помощь, проявленную заботу и за добросовестное исполнение работы. Специалист Московской службы психологической помощи **Елена Литвинова**, увидев в читательских письмах определенную систему, предложила на них свой профессиональный комментарий. Ведь залог физического и эмоционального благополучия – своевременное обращение к нужному специалисту.

Боль, стресс, тревога

Меня всегда считали тревожным человеком. Пока училась в университете, каждая сессия была пыткой. На нервной почве не могла ни есть, ни спать. Мне казалось, что такие реакции на важные и ответственные события – это нормально. Тем более одногруппники также жаловались на недосып и нервозность. В общем, я не заостряла внимание на своем психоэмоциональном состоянии. До того момента, пока однажды не проснулась от ощущения удушья. Ком в горле, тяжело дышать. На улице стояло жаркое лето, и я решила, что это из-за погоды. Спустя неделю это ощущение повторилось. Более того, в первый раз в жизни я столкнулась с сильной мигренью, даже от света меня начинало тошнить. Тревогу забила мама и отправила меня к врачу. И мне повезло со специалистом. Терапевт, внимательно выслушав меня, направил к неврологу. Обсле-

дование показало, что действительно есть врожденные проблемы с сосудами, из-за чего кровообращение в головном мозге идет не совсем правильно – возникает дефицит кислорода. Начали лечение, но симптомы до конца не прошли. Тогда терапевт направила меня к психиатру, который выявил у меня тревожное расстройство.

Я начала принимать легкие антидепрессанты (по рецепту врача, разумеется) и пошла на психотерапию. На сегодняшний день все неприятные симптомы прошли. Головные боли иногда бывают, но не очень сильные и, в основном, если допоздна засиживаюсь за компьютером в неправильном положении тела, как объяснил невролог, сосуды в шее пережимаются и может быть такой эффект. В целом чувствую себя значительно лучше благодаря совместной помощи невролога, психиатра и психотерапевта.

Наталья В., г. Москва

Комментарий психолога

Стремительный ритм жизни в мегаполисах не всегда оставляет время на бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью. К сожалению, даже когда возникают определенные симптомы или негативные реакции на что-либо, часто решение заняться здоровьем откладывается, мы не придаем им значения и даже находим объяснения для своего состояния, которое на самом деле сигнализирует об определенных нарушениях. Так, в письме девушка знакомит нас со своей историей, в которой характерно то, что она до последнего не заботилась о себе и только с подачи матери решила обратиться к специалисту. Этот пример еще и иллюстрация тому, что все в организме связано:

тело и психика, эмоциональное состояние и физиология. Такая взаимозависимость обусловлена природой: каждая эмоция, отклик на происходящее во внешней среде вызывает нервный импульс, направленный на осуществление какого-либо действия, движения. Например, если мы злимся, может возникнуть желание ударить, оттолкнуть или, например, оскалиться – «показать зубы». Но цивилизованный человек не может себе позволить таких проявлений. И тогда нервный импульс блокируется в теле, его энергия как бы «застывает». Если блок закрепляется в результате частого повторения подобных ситуаций, то это может привести к соматическим проявлениям.

Границы эмпатии

Я с детства очень восприимчивый человек. Всегда чутко отношусь к боли и проблемам других людей, что иногда выходит мне боком. Коллега на работе – ипохондрик. Прямо жираф Мелман из мультика «Мадагаскар». При любом чихе подозревает у себя различные болезни. Постоянно бегаёт по врачам. А я сопереживала, думала: «Ну как же не повезло человеку, столько болячек». В какой-то момент я сама начала чувствовать похожие симптомы, на которые жаловалась коллега: слабость, быстрая утомляемость, головокружение, чувство тяжести в теле. Пульс зашкаливал, о чем мне постоянно сигнализировали умные часы. Не на шутку испугавшись, я пошла к врачу в частную клинику. Прошла огромное количество обследований. Мне кажется, что не было такого доктора, ко-

торый меня не посмотрел: от терапевта до эндокринолога. Даже до лора дошла. Но все анализы и обследования не выявляли каких-то отклонений от нормы. В то время я еженедельно посещала психолога и во время одной из сессий рассказала, что очень переживаю из-за своего здоровья. Психолог предположила, что мои «болячки» могут быть соматическими проявлениями. По ее словам, я настолько сильно прониклась к коллеге и ее проблемам, что «перенесла» их на себя. По рекомендации специалиста я обратилась к клиническому психологу, который подтвердил это предположение. Сейчас я прохожу курс психотерапии. Симптомы больше не проявлялись. Я практически научилась игнорировать жалобы мнительной коллеги, не переживать за нее, чтобы не вгонять саму себя в стрессовые моменты.

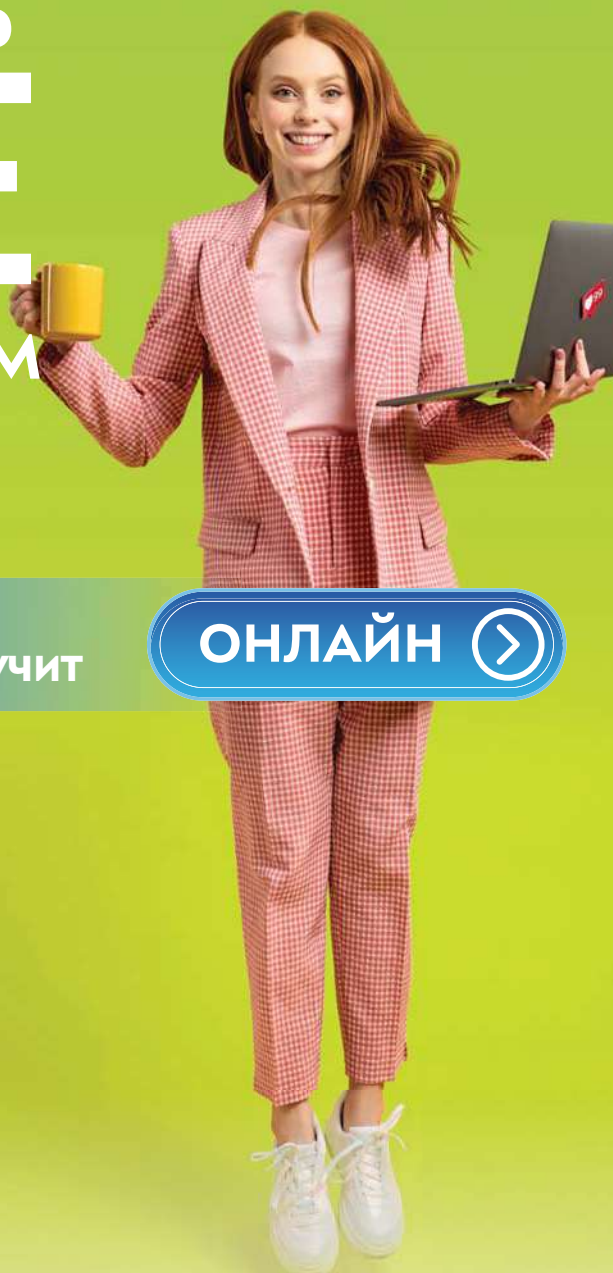
Елена Л., г. Москва

Героиня этого письма решила заняться своим здоровьем, поскольку испытывала определенные сложности, а результаты исследований не показывали каких-либо отклонений, связанных с физиологией. И в данной ситуации ей помог психолог, который выдвинул верную рабочую гипотезу и скоординировал дальнейшие действия своего клиента. И вновь мы наблюдаем, как тесно связаны между собой физическое здоровье и психическое состояние. Это логично: природа создала человека как целостный организм, в котором тело и психика не существуют порознь. Часто стресс или какие-то невротические расстройства выражаются в телесных симптомах, проявляются на соматическом уровне. Поэтому очень важно находить время для себя, оперативно реагировать на негативные состояния и при этом подходить к решению вопроса комплексно.

Наше физическое состояние зачастую сигнализирует о глубинной проблеме, связанной с психикой, и тогда психолог, психотерапевт или психиатр – именно тот специалист, который может действительно верно обозначить траекторию лечения и реабилитации. Поэтому, если вы наблюдаете у себя какие-то соматические проявления, – не откладывайте визит к врачу. На что еще стоит обращать внимание? На все, что вызывает напряжение – физическое, интеллектуальное или эмоциональное. Поводом для консультации могут служить трудности, которые возникают в общении с близкими людьми, в работе и социальном взаимодействии, в конфликтах – внешних и внутренних, в самооценке и мотивации. Важно следить за самочувствием и освобождаться от каких-либо предвзятых установок и сомнений, связанных с обращением к специалистам по ментальному здоровью.

ВСЁ

О МОСКОВСКОМ ОБРАЗОВАНИИ



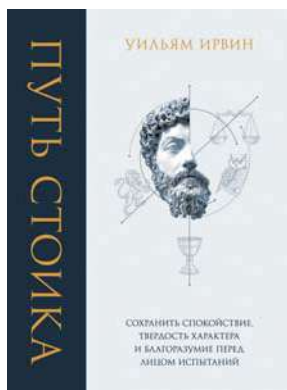
**КОНТЕНТ СО СМЫСЛОМ
ДЛЯ ВСЕХ, КТО УЧИТСЯ И УЧИТ**

ОНЛАЙН 



Интерактив • Фишки МЭШ • Психология • Тренды образования
Новости школ и колледжей • Лайфхаки для экзаменов
Видео • Конкурсы и олимпиады • Старт в карьеру • Научпоп

КНИЖНЫЙ КЛУБ



Путь стоика

Автор: Ирвин Уильям

Издательство: Бомбра, 2022

«Исследуя жизнь римских стоиков, мы обнаруживаем, что они имели репутацию не только оптимистов, но и однозначно жизнерадостных людей.

Они были пронзительно живыми и, судя по всему, часто вызывали восхищение и даже любовь окружающих. Одной из черт, делавших их привлекательными, была их склонность видеть светлую сторону вещей – помещать предоставленные им жизнью картины в красивые рамы»

В своем исследовании автор опирается на работы античных мыслителей, а также на современные наблюдения специалистов в области природы человеческого сознания. Из книги вы узнаете, как ценить каждый момент жизни, а удары судьбы воспринимать с мудростью и спокойствием. Также автор предлагает читателям ряд практических упражнений, основанных на принципах стоицизма.



Твое тело говорит: «Люби себя!»

Автор: Лиз Бурбо

Издательство: София, 2021

«Любить себя – значит давать себе право жить полной жизнью, а любить других людей – значит давать им право жить полной жизнью»

В этой книге раскрыта тема того, почему могут возникать некоторые физические недомогания, ведь они – язык нашего тела, которое старается показать, какие эмоциональные проблемы преследуют человека. Издание сформировано как справочник, где в алфавитном порядке расписаны недуги и болезни людей и чем они могут быть вызваны: психологическими травмами, нереализованными желаниями, отрицательными эмоциями. Автор разбирает четыре уровня блокировки при каждом заболевании – физическая, эмоциональная, ментальная и духовная и предлагает читателям практические упражнения.

4 КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ



Прочь из замкнутого круга!

Авторы: Янг Джеффри,
Клоско Джанет

Издательство: Бомбора, 2022

«В конечном итоге во взрослом возрасте мы воспроизводим те условия нашего детства, которые причиняют нам самый большой вред»

Почему люди нередко наступают на одни и те же грабли? С самого детства, усвоив определенные паттерны поведения, они воспроизводятся человеком вновь и вновь, даже значительно усложняя его существование.

Психотерапевты Джеффри Янг и Джанет Клоско, создатели схематерапии, делятся знаниями, которые помогут это изменить. Авторы книги предлагают к рассмотрению примеры одиннадцати психологических ловушек, в которых чаще всего попадают люди, и дают эффективные пути выхода из западни.



Правила долголетия. Результаты крупнейшего исследования долгожителей

Автор: Бюттнер Дэн
Издательство:

Манн, Иванов и Фербер, 2013

«Я научилась готовить для семьи. И вкладываю в еду всю свою любовь. Забочусь о муже и детях, жду мужа с работы. У меня чудесная семья. Я стараюсь никого не обижать и слежу за тем, чтобы окружающим было приятно со мной общаться. Каждый вечер я думаю о своих близких, о том, что мы едим и что для меня важно. Об этом же я думаю во время обеда. У меня теперь есть время на размышления. Больше я не гонюсь за морковкой»

В основе этой книги лежит всестороннее исследование долгожителей из четырех географических зон, в которых люди старшего возраста редко болеют и живут значительно дольше обычных людей.

ПСИХОСОМАТИКА

В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ:

6 СОВЕТОВ В БОРЬБЕ С ТРЕВОГОЙ

Часто родители отмечают недомогания у детей перед контрольной работой или экзаменом. Какова причина такого состояния и как помочь ребенку? Своим мнением делится победитель профессионального конкурса педагогического мастерства и общественного признания «Педагог года Москвы» в номинации «Педагог-психолог», начальник отдела Городского психолого-педагогического центра столичного Департамента образования и науки **Евгения Васильева**.

1 КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ

Часто физическое недомогание связано с психосоматическими факторами. Поэтому родителям следует обратить внимание на эмоциональное состояние ребенка. Наиболее часто встречающиеся психосоматические проявления у детей и подростков – это кожные высыпания, нарушения работы ЖКТ, головные боли, заикание, навязчивые движения или тики.

В любом из перечисленных проявлений или при других симптомах в первую очередь необходимо обратиться к участковому педиатру. И только если никаких физиологических причин ухудшения состояния здоровья не обнаружено, можно говорить о психосоматических факторах.

2 ЧУТКОСТЬ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ФОНУ РЕБЕНКА

В связи с приближающимися экзаменами стоит бережнее относиться к физическому и эмоциональному состоянию школьников. Психосоматические проявления у выпускников могут протекать разнообразно. Конечно, большое влияние на состояние ребенка оказывают эмоциональное напряжение и стресс в связи с предстоящим важным этапом. Чаще всего выпускники жалуются на головные боли, боли в животе, тахикардию, повышенное артериальное давление, расстройства пищеварения, бессонницу, раздражительность. Стоит обратить внимание на ухудшение эмоционального состояния детей, на повышенную тревогу, возможные панические атаки, предобморочное состояние и чувство беспомощности, которое может проявляться через повышенную агрессивность и стремление побыть одному.

3 ПОДДЕРЖКА В НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД

Психосоматические симптомы могут иметь разную степень выраженности и требовать медицинской консультации для правильной диагностики и определения необходимой помощи. Родители и учителя должны обращать внимание на психическое и физическое состояние детей во время периода экзаменов и обеспечить им поддержку и понимание.

4 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Существует ряд стратегий, которые помогут подросткам справиться с эмоциональным напряжением и психосоматическими проявлениями. Например, регулярные физические упражнения, здоровое питание, здоровый сон и отдых, психологическая поддержка от близких и специалистов, использование методов релаксации и дыхательных упражнений, планирование режима дня и времени для отдыха, избегание излишнего напряжения и переутомления.

5 ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОДРОСТКА

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика во время экзаменов. Некоторым детям могут помочь общение с друзьями или родными, другим – тайм-менеджмент и планирование задач, третьим – медитация. Необходимо быть рядом с ребенком, выслушать его, поддержать и понять его чувства и эмоции. Не стоит забывать, что стресс во время экзаменов может быть временным состоянием и часто проходит впоследствии. Однако, если психосоматические симптомы сохраняются или усугубляются, нужно обратиться за помощью к психологу, педиатру или другому специалисту для проведения диагностики и необходимого лечения.

6 ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОМФОРТНАЯ АТМОСФЕРА

Важно создать поддерживающую обстановку в семье и школе, где дети и подростки могут чувствовать себя защищенными и понятыми. Это поможет эффективнее справляться с экзаменационным стрессом и сохранить свое физическое и психическое здоровье. Помните, что идеальная подготовка к экзаменам – не единственный путь для достижения успеха в жизни. Важно обеспечить детям поддержку и понимание, помочь им развивать стратегии управления стрессом и эмоциями, укрепить их самооценку и уверенность в себе. В конечном итоге здоровье и благополучие ребенка важнее, чем результаты экзаменов.

КИНОГИД



18+

Спасение

Драма

Год выпуска: 1995

Режиссер: Тодд Хэй

В ролях: Джулианна Мур,
Ксандер Беркли, Дин Норрис

«Мне жаль. Я знаю, что это ненормально, но ничего не могу с собой поделать»

Экзистенциальная драма о женщине, чья жизнь сведена к пустой декоративности.

Бессмысленность существования приводит главную героиню в состояние, когда физически она начинает чувствовать себя так же невыносимо, как и душевно. Мигрени, одышка, приступы астмы и аллергии. Отсутствие понимания со стороны семьи, беспомощность медицины и общая неопределенность ставят ее на грань полного отчаяния. Она становится сама для себя чем-то чуждым, отторгаемым телом. Фильм показывает нарастание панического ощущения разверзающейся под ногами пустоты, оставляя открытый финал с вопросом о том, возможен ли для нее возврат к обычной жизни.



16+

Ешь, Молись, Люби

Мелодрама, биография

Год выпуска: 2010

Режиссер: Райан Мерфи

В ролях: Джулия Робертс,
Хавьер Бардем

«Правило физики поиска звучит как-то так: если вы достаточно смелы, чтобы отбросить все привычно уютное (а это может быть что угодно – дом, застарелые обиды) и отправиться в путь за истиной, искать правду в себе или в окружающем вас мире, если вы искренне готовы считать подсказкой все, что произойдет в пути, если примете как учителя каждого, кто вам встретится, и главное, если вы будете готовы принять и простить непростую правду о себе, вот тогда вам и откроется истина»

Главная героиня Лиз Гилбер – женщина средних лет. Со стороны кажется, что у нее прекрасная, стабильная жизнь, но сама она так не считает и приходит к выводу, что настала пора перемен. Лиз разводится и отправляется в путешествие по Италии, Индии и Индонезии в поисках себя. Вкус к жизни к ней приходит через «включение» физической, духовной и эмоциональной сфер личности.

4 ФИЛЬМА О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ И ПОИСКЕ ДУШЕВНОЙ ГАРМОНИИ



16+

Заплати другому

Драма

Год выпуска: 2000

Режиссер: Мими Ледер

В ролях: Гари Вернтц,
Джей Мор, Джеймс Кэвизел

«Где ваш поток возможностей? Он здесь, в мозгу... тут. И вы это сможете, вы сможете удивить. Все зависит от вас самих»

Ученикам seventh класса, в том числе Тревору МакКинни учитель дает задание: придумать способ улучшить мир. Главный герой предлагает такую схему: бескорыстно сделать добрый поступок для кого-то и попросить его, в свою очередь, сделать три добрых дела для других. Таким образом ребенок запускает цепочку добра. Он говорит: «Я помогаю тебе, а ты помоги следующему». Эту картину можно смело рекомендовать к просмотру подросткам. Взаимопомощь, сострадание и беззлобность – прекрасные составляющие здоровой человеческой коммуникации.



0+

Девочка и слон

Мультпликационный фильм

Год выпуска: 1969

Режиссер: Леонид Амальрик

«Даю вам честное слово, что если вам удастся ее рассмешить, развеселить, то это будет лучшим лекарством. Поймите же, что ваша дочка больна равнодушием к жизни, и больше ничем...»


Экранизация рассказа А.И. Куприна о маленькой девочке Наде. Отсутствие душевности со стороны родителей привело ребенка к апатии. Однажды девочка увидела афишу, на которой был изображен слон, и ей захотелось его увидеть, но родители не разрешили пойти в зверинец. Надя заболела, а приглашенные доктора ничем не могли помочь. Через некоторое время родители осознали, что причина болезни кроется совсем в другом, и устроили так, чтобы к ней в гости пришел настоящий слон. Знакомство с удивительным животным принесло выздоровление девочке и наладило взаимопонимание в семье.

ПЯТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЮКОВ ОТ СТРЕССА

Екатерина
Камшицкая,
психолог МСППН

Прежде чем рассказать о психологических способах борьбы со стрессом, дадим определение этому физиологическому процессу. Научная формулировка достаточно проста: это состояние организма при нарушенном гомеостазе. Дисбаланс может быть вызван экстремальным воздействием как позитивного, так и негативного характера, в результате чего в организм человека вбрасываются адреналин, норадреналин и кортизол.





Любопытный факт: мужчины и женщины по-разному реагируют на стресс. У мужчин гормоны стресса повышаются и достигают своего пика быстрее. У женщин реакция на стресс проходит медленнее, однако гормональная нестабильность остается более продолжительное время и ответный рефлекс на раздражитель может проявляться эмоциональнее.

Реакцию мужчин на стресс можно описать как «бей или беги». Когда-то такое состояние помогало выживать при встрече с дикими животными, а в настоящее время, например на собеседовании, может изрядно подпортить жизнь соискателю. В напряженной ситуации участки головного мозга у мужчины, которые связаны с бдительностью и отрицательными эмоциями, активизируются, а участки, связанные с положительными эмоциями и удовольствием, наоборот, подавляются. Это означает, что для обретения здоровья и

радости необходимо как можно быстрее вернуть гомеостаз к равновесию. Как же это можно сделать?

Прежде всего – осознанием, что вы находитесь в стрессовой ситуации. И если вы это поняли, то начинайте дышать. Дыхательные упражнения пришли к нам из древних учений Индии и Китая и нашли свое применение в современных методах телесно-ориентированной психокоррекции. Реакцией на острый стресс является замирание дыхания (раз я не дышу, то меня как бы нет и, может быть, «меня не съедят»). Но отсутствие достаточного количества кислорода в крови приводит к снижению концентрации и возможности выйти из патовой ситуации. Так что начинайте дышать, но не хаотично, а регулируя свое дыхание. В этом случае поступление кислорода восстанавливается, ритмы выравниваются, а в мозг подается сигнал, что нет причины для паники.

Первое и самое простое дыхательное упражнение можно довести до автоматизма. Оно будет особенно полезно тем людям, которые предрасположены к стрессам.

Делаем глубокий вдох носом и резкий выдох через рот с напряжением пресса. Живот как бы выталкивает воздух из диафрагмы. Таких вдохов-выдохов нужно сделать около 10 раз. При головокружении следует немедленно прекратить выполнять данную дыхательную технику.

Стресс практически всегда сопровождается дыхательными расстройствами. А значит, нормализация дыхания по принципу обратной связи способна снизить его уровень. Мы все переживаем и расстраиваемся время от времени. Это нормальная часть жизни. Главное – не сдавать позиций и научиться успокаиваться, дабы не наносить вред своему здоровью. Правильное дыхание – лучший путь в мир гармонии, спокойствия, душевного равновесия и хорошего сна.

2

Второй прием – это дыхание на четыре счета.

Считаем про себя до четырех на каждой фазе дыхания:

вдох (1.2.3.4) – пауза (1.2.3.4) – выдох (1.2.3.4) – пауза (1.2.3.4).

3

В третьем упражнении задействованы не только дыхание, но и руки.

Одну ладонь положите на затылок, другую на лоб. Закройте глаза, подумайте о произошедшем стрессе. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но в положительном аспекте, подумайте над тем, как можно было бы разрешить эту проблему или увидеть ее по-другому (если не получается, то представьте, что вы стираете ластиком рисунок). После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется 10-30 мин.

4

Четвертый шаг. Дыхание на счет «четыре-семь-восемь». Выполнять эту практику лучше сидя с прямой спиной.

Упирайте кончик языка в небо за верхние передние зубы и удерживайте его там до конца упражнения. Выдыхайте воздух через рот так, как будто выдыхаете через трубочку: вдох носом

(1.2.3.4) – пауза (1.2.3.4.5.6.7) – выдох «через трубочку» (1.2.3.4.5.6.7.8). Выдох длится вдвое дольше вдоха. Самое важное в этой технике – соблюдать соотношение 4:7:8.

Если сложно задерживать дыхание, можно увеличить скорость выполнения упражнения, соблюдая соотношение для всех трех фаз.

5

Пятая техника. Существуют действенные дыхательные техники, которые могут даже при панической атаке. Это острое переживание высокой степени тревоги или страха, сопровождающееся физиологическими ощущениями в теле: ком в горле, учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головокружение, потливость, слабость в конечностях, шум в ушах. У человека может появиться ощущение, что он умирает, особенно если это происходит с ним в первый раз. Подобное состояние неприятно, но не несет угрозу жизни. «Скорой помощью» в этот момент может стать правильное дыхание.

Если во время панической атаки вы чувствуете, что задыхаетесь, то парадоксальная рекомендация будет заключаться в том, что в этот момент

нужно начать выдыхать как можно глубже и дольше, даже помогая выталкивать воздух животом и диафрагмой (это включает рефлекторные защитные силы, организм начинает сам делать глубокие вдохи, и блок снимается). Далее дышите следующим образом: вдох на счет 1.2.3, а выдох на 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10. Если ситуация не располагает к счету, то постарайтесь выдыхать значительно дольше, чем вдыхаете воздух.

Если обстоятельства позволяют, то для наилучшего эффекта во время упражнения максимально напрягайте все доступные вам мышцы тела и держите напряжение на вдохе так долго, сколько хватит сил, затем расслабьтесь. Цикл можно повторить несколько раз.

ИНТУИТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

В последние десятилетия в медицинском и психологическом сообществе набирает силу интуитивный подход к движению. Человек рожден, чтобы двигаться, и двигаться с удовольствием. У всех, независимо от веса и возраста, физическая активность улучшает самочувствие, помогает предотвратить проблемы со здоровьем, снять разрушительные для организма последствия хронического стресса. Однако, чтобы движение было в радость, необходимо, с одной стороны, найти тот тип и ту меру активности, которые подходят конкретному человеку (а они всегда индивидуальны), а с другой – не поддаваться модным веяниям, которые созданы вокруг движения/спорта представителями СМИ и фитнес-индустрии и мешают нам слышать свое тело. Рассмотрим несколько самых распространенных блоков, которые мешают качественно улучшить жизнь, получая удовольствие от движения.



Чуть-чуть не считается

Согласно этому утверждению, заниматься физическими нагрузками имеет смысл только регулярно, два-семь раз в неделю, и не менее двух-трех часов. Многим кажется, что прогулка после работы или 15-20-минутная пробежка «не считаются», и поэтому они предпочитают не делать ничего. На самом деле современные исследования показывают, что достаточное количество активности – это 30-40 минут движения в легком или среднем темпе в день (в том числе разбитого на два или три раза). Такая нагрузка существенно продлевает жизнь, увеличивает количество энергии, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Эффект достигается за счет увеличения числа и «работоспособности» митохондрий – крошечных клеточных органелл, которые являются нашими «энергетическими станциями». Доказано, что умеренные аэробные нагрузки

15-20 минут в день увеличивают их наличие в клетках на 40-50%. Таким образом, легкой прогулки через день хватит для того, чтобы митохондрий стало вдвое больше, а значит, вы стали вдвое сильнее и энергичней! Начните привносить движение в жизнь маленькими порциями.

Дети активны от природы – вертятся, бегают, скачут. С возрастом, несмотря на высокий темп жизни, уменьшается наша двигательная активность, и необходимо сознательно искать способы ее увеличения. Две минуты для разминки плеч и шеи ежедневно во время рабочего дня, прогулка в магазин и обратно не на машине, а пешком, «танцевальные минутки» с детьми... Делайте то, что можете. Если вы давно не занимались спортом, то не стоит ожидать от себя чрезмерных достижений – занимайтесь столько времени и в той интенсивности, которая не будет приносить дискомфорт.

Интуитивное движение – это то движение, которое поднимает настроение и приносит удовольствие, потому что оно согласуется с вашим психологическим профилем, особенностями характера и потребностями, которое комфортно именно для вас

Философия движения и хорошее настроение

Другим распространенным аргументом, препятствующим активности, является убеждение в том, что «мой любимый спорт – лежать с пультом на диване», иными словами, нет того типа движения, которое приносило бы радость. На самом деле чаще всего это значит, что вы его еще не нашли, или когда-то нашли, но позабыли, или считаете «несерьезным». Ищите свои пути физического развития: больше двигайтесь, чаще ходите гулять, выполняйте несложные упражнения и меньше думайте о том, как вы выглядите со стороны.

Интуитивное движение – это то движение, которое поднимает настроение и приносит удовольствие, потому что оно согласуется с вашим психологическим профилем, особенностями характера и потребностями, которое комфортно именно для вас.

Как можно понять, какой вид движения – ваш?

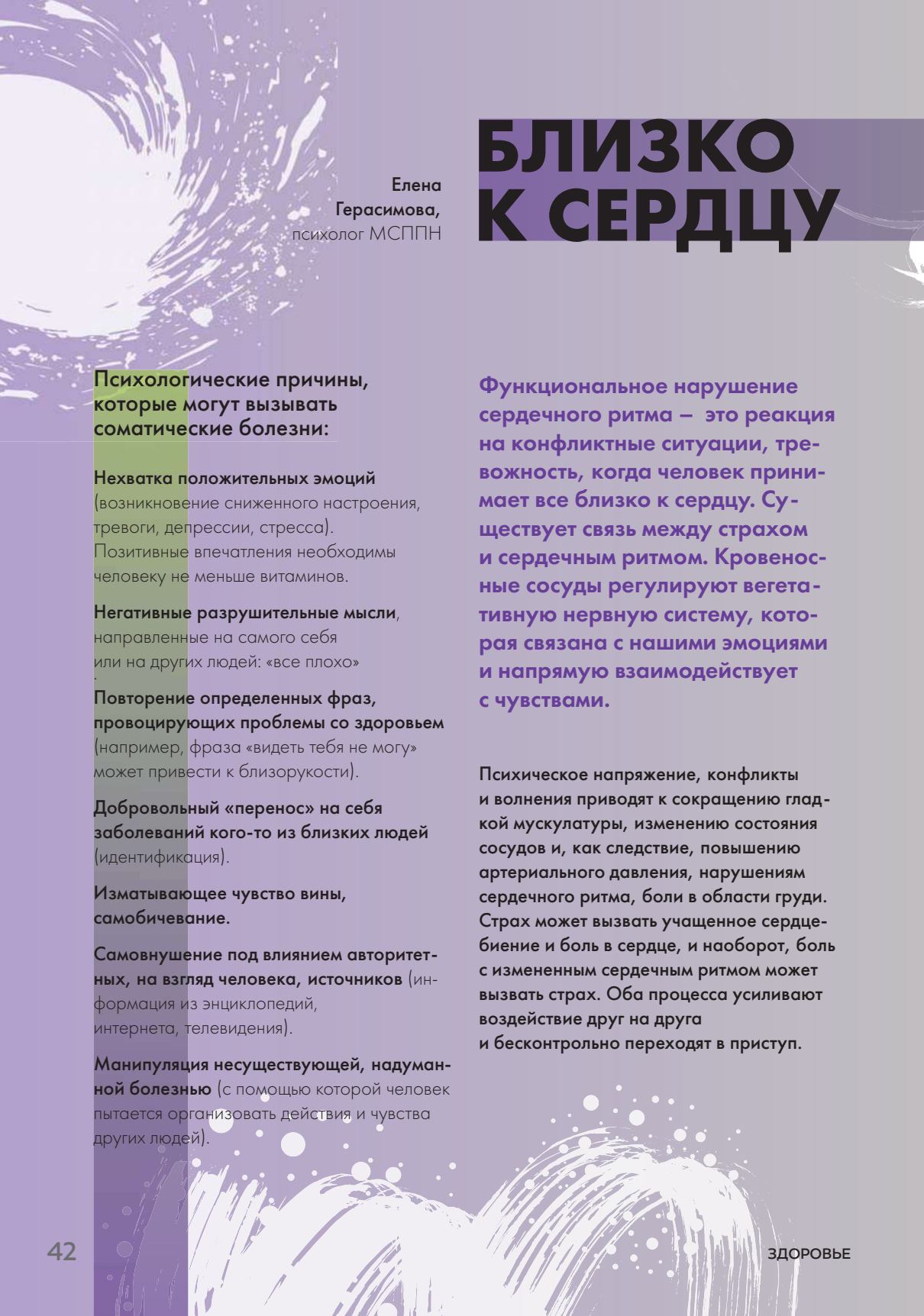
Пробуйте разное. Представьте, в какой обстановке вам хотелось бы заниматься? Будет ли это одиночество, или непременно





нужна компания? Нравится ли вам командное взаимодействие, конкуренция, или вы из тех, кто предпочитает спокойно и без суеты разбираться в упражнениях? Подумайте о том, какие варианты движения вам больше всего по душе. Если таких нет сейчас, то они обязательно были в детстве и юности: бег в «казаках-разбойниках», обруч, танцы, прыжки, плавание... Не отказывайтесь от фитнес-клубов. Многие элементы движений можно найти в предлагаемом ими «меню». Задумайтесь о том, какое из них лучше всего отражает ваш характер. Если вы – человек энергичный, лидер, стремитесь к достижениям, то вам больше подойдут активные виды спорта; если вы философ, мечтатель и романтик, то стоит обратить внимание на йогу, пилатес, танцы. А может, вы захотите попробовать что-то, наоборот, совсем «не про вас». Так, будучи ранимым и мягким человеком, пойдите на бокс или борьбу. Дви-

жение, выбранное таким образом, позволит не только улучшить физическое самочувствие, но и открыть в себе новые качества. Поиск того вида активности, который вам нравится, поможет также лучше узнать свое тело. Основная цель – отмечать до и после занятий свои ощущения, отслеживать, как ково телу во время упражнений, научиться осознавать сигналы, означающие усталость, боль, – и вовремя останавливаться. Движение не должно причинять дискомфорт, оно должно дарить настоящее телесное удовольствие, только такое движение вы сможете практиковать регулярно. Не зацикливайтесь на результате: нет необходимости каждый день увеличивать дистанцию прогулки или выбирать все более сложный комплекс упражнений. Делайте то, что можете. Делайте то, что нравится. Пробуйте новое. Помните, что движение – как игра, где основное удовольствие – в самом процессе.



Елена
Герасимова,
психолог МСППН

БЛИЗКО К СЕРДЦУ

Психологические причины, которые могут вызывать соматические болезни:

Нехватка положительных эмоций

(возникновение сниженного настроения, тревоги, депрессии, стресса).

Позитивные впечатления необходимы человеку не меньше витаминов.

Негативные разрушительные мысли,

направленные на самого себя или на других людей: «все плохо»

Повторение определенных фраз, провоцирующих проблемы со здоровьем

(например, фраза «видеть тебя не могу» может привести к близорукости).

Добровольный «перенос» на себя заболеваний кого-то из близких людей (идентификация).

Изматывающее чувство вины, самобичевание.

Самовнушение под влиянием авторитетных, на взгляд человека, источников (информация из энциклопедий, интернета, телевидения).

Манипуляция несуществующей, надуманной болезнью (с помощью которой человек пытается организовать действия и чувства других людей).

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

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

Как можно себе помочь

В момент возникновения знакомой боли запомните все детали ситуации: какие вы совершали действия, как выглядели, какие испытывали ощущения, что думали. Если в это время вы с кем-то беседовали, обязательно сохраните в памяти слова собеседника, свои мысли по поводу них. Это поможет проанализировать и определить, на что конкретно вы реагируете.

Выделяют следующие психосоматические нарушения:

1

ЗАБОЛЕВАНИЯ

- **сердечно-сосудистой системы** (гипертония, ишемическая болезнь сердца – самые опасные, так как приводят к инсультам и инфарктам)
- **желудочно-кишечного тракта** (язва желудка и 12-перстной кишки, язвенный колит)
- **эндокринные** (сахарный диабет, базедова болезнь – тиреотоксикоз)
- **дыхательной системы** (бронхиальная астма)

- **кожной системы** (нейродермиты, чесотка на отдельных частях тела)
- **опорно-двигательной системы** (ревматоидный артрит, остеохондроз)
- **головные боли** (боли напряжения – мышечные боли шеи, затылка, висков, давящие тупые боли, сочетающиеся с другими, например болями в ногах; боли, охватывающие «всю голову», приступообразные, острые, пульсирующие, не сочетающиеся с другими болями; боли односторонние, иногда охватывающие обе стороны)
- **онкологические заболевания** (опухоли, новообразования)

2 ВЕГЕТОНЕВРОЗЫ

Вегетативные симптомы
(нет органических поражений):

■ **кардионевроз** – распространяется на сердечную систему

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

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

3 ИСТЕРИЧЕСКАЯ КОНВЕРСИЯ

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

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ:

Свеча

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

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

Солнышко

Нарисуйте солнышко с лучиками и на этих лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их вслух себе или кому-либо из близких. Видите, сколько в вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить. Делайте это чаще!

Моя болезнь в рисунке

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

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

Помните: любые негативные проявления (как физические, так и психические), которые нарушают привычный образ жизни и доставляют дискомфорт, заслуживают внимания. Если вы испытываете какие-либо сложности или проблемы, следует обратиться за помощью к специалисту.

8 (495) 051

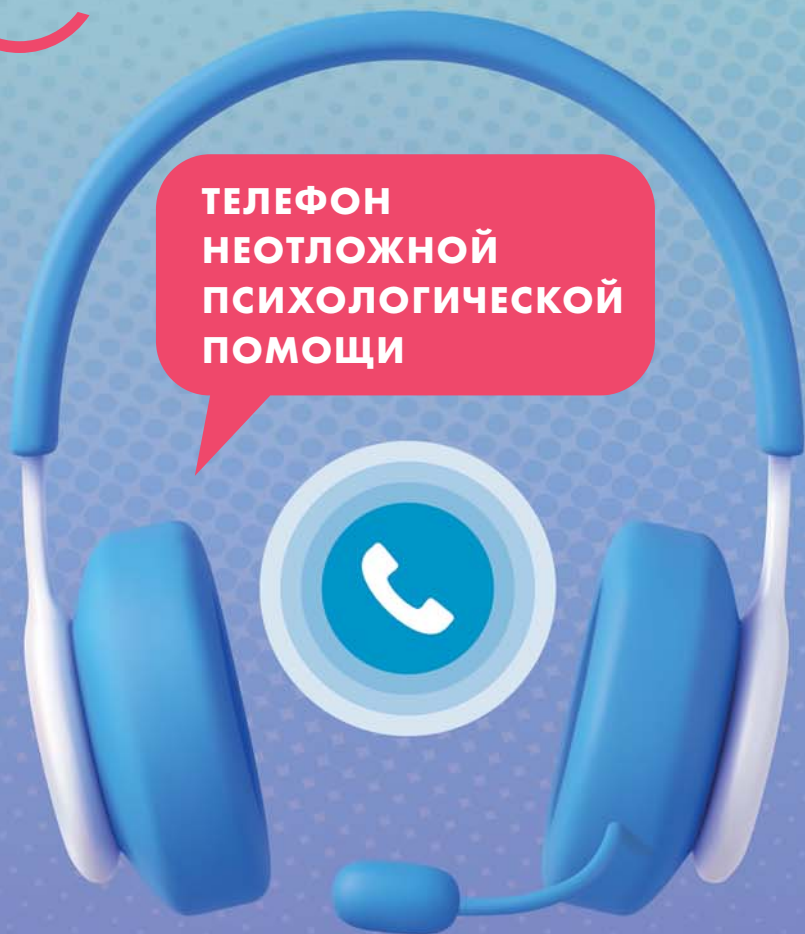
С мобильного

051

С городского



**ТЕЛЕФОН
НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ**





ТЕСТ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ОТДОХНУТЬ

Трудовые будни, дела семейные и личные, привычный темп жизни... Так бывает, что рабочий поток захватывает нас и мы движемся в нем по инерции, не замечая сигналов, которые может подавать тело. Важно уметь вовремя остановиться и ответить на вопрос: не пора ли мне отдохнуть? Предлагаем пройти психологический тест, который поможет определить, насколько ваш организм утомлен и не пора ли задуматься об отпуске.



1 Когда в последний раз были в отпуске?

А/ Отпуск? Что это? Может быть, пару лет назад. Не вижу смысла в этой пустой трате времени и денег.

Б/ Относительно недавно вернулся оттуда. Но столько домашних дел пришлось решать, что будто и не было его.

А/ Только вчера вернулся. Хорошо провел время.

2 Давайте пофантазируем. Можно немного прикрыть глаза. Вообразите себе самое приятное для вас место отдыха.

Представьте, что вы сейчас там. Ваше тело расслаблено, вы слышите те звуки и вдыхаете тот самый воздух. Что ощущаете?

А/ Мне очень грустно, что я давно там не был. Будто такое уже невозможно.

Б/ Не могу сказать. Просто хочу поскорее туда.

В/ Я могу в любой момент попасть в свое любимое место и перезагрузиться там.

3 Как часто в последнее время вы чувствуете усталость, а может быть, даже физическое и/или эмоциональное истощение?

А/ Мне кажется, что я перманентно в этом состоянии.

Б/ Такие мысли меня посещают почти ежедневно, но мне удается справляться.

В/ Для меня это незнакомые ощущения, я хорошо могу соблюдать баланс труда и отдыха.

4 Работаете ли вы в выходные дни?

А/ Да, я на связи по работе 24/7.

Б/ Если только по сверхсрочной задаче, которую действительно могу решить только я.

В/ Нет, игнорирую все рабочие сообщения в свое свободное время.

5 Какое настроение у вас обычно после работы/учебы?

А/ Замечаю, что никакого настроения у меня нет. Я просто хочу спать.

Б/ Нейтральное. Вернулся домой, позанимался делами, вот и новый день.

В/ Очень хорошее, после работы быстро переключаюсь на приятные дела.

6 Вы часто забываете сделать то, что планировали, или совершаете ошибки в привычных действиях, или даже слова и мысли «вылетают» из головы?

- А/** Со мной такое происходит постоянно.
- Б/** Бывает, что я иногда могу что-то забыть или допустить ошибку. Но обычно мне легко удается сконцентрировать внимание.
- В/** Я обычно все делаю правильно, вовремя и редко что забываю.

7 Есть вероятность, что в вашей жизни сейчас происходят события, которые сильно вами переживаются (как положительные, так и отрицательные). Как вы можете оценить уровень стресса от происходящего?

- А/** Высокий. Я постоянно чувствую напряжение, от которого никак не могу избавиться.



- Б/** Умеренный. Сталкиваюсь с определенным уровнем стресса – без этого не прожить сейчас.
- В/** Низкий. Спокойствие и уравновешенность преобладают во мне за счет высокой стрессоустойчивости.

8 Представьте ситуацию. Вы встаете каждое утро по будильнику пораньше, чтобы успеть проскочить до часа пик, и так получается, что на работе/учебе такое большое количество задач, что последние 3 дня вы задерживаетесь допоздна. Что думаете по этому поводу?

- А/** Это привычный ход моей жизни.
- Б/** Иногда меня это возмущает, но человек ко всему привыкает.
- В/** Обязательно возьму выходной после такого напряженного периода и посвящу его себе.

9 У вас есть возможность устраивать себе мини-перерывы в течение рабочего дня?

- А/** В моей профессиональной деятельности это непозволительная роскошь.
- Б/** Иногда получается, но не так часто, как мне бы хотелось.
- В/** Регулярно делаю паузы для отдыха и расслабления, переключаюсь.

10 Головная боль, раздражительность, плохой аппетит, проблемы со сном, заторможенность, снижение энергии, проблемы с концентрацией и памятью. Какие из перечисленных симптомов у себя находите?

- А/** Почти все про меня.
- Б/** Несколько из перечисленных симптомов.
- В/** Иногда я сталкиваюсь с подобным, но обычно это имеет объективную причину и легко проходит.



Ключ к тесту

А – 2 балла

Б – 1 балл

В – 0 баллов

15–20

Скорее всего, у вас критически высокий уровень напряжения и усталости. Забота о себе должна стать приоритетом и неотложной задачей на сегодняшний день, потому что такое состояние может негативно сказаться на физическом и ментальном здоровье.

Перенапряжение приводит как к соматическим симптомам, телесным проблемам, так и к психологическим – раздражительности, тревожности, снижению эмоциональному фону.

Не доводите себя до нервного срыва. Дайте себе отдохнуть! Если упадок сил ощущается даже после отпуска, то есть смысл проконсультироваться со специалистами.

6–14

Не игнорируйте первые звоночки выгорания, обратите внимание на свои потребности и найдите время для позитивных впечатлений. Сейчас необходимости в продолжительном отдыхе нет, но и затягивать с отпуском не стоит. Главное – не перегружайте себя, сохраняйте внутреннее спокойствие. Лучше не ждать до последнего и уже сейчас распланировать – где, когда вы будете отдыхать. Продолжительные выходные дни скажутся позитивно на физическом и эмоциональном благополучии, а в дальнейшем принесут плодотворность в рабочих делах.

0–5

С таким результатом теста можно только поздравить! Ровный эмоциональный фон и высокий уровень стрессоустойчивости помогают вам сохранять баланс труда и отдыха. Продолжайте в том же духе – забота о себе является ключом к поддержанию ментального здоровья!



WWW.MSPH.RU

*Правильно подбирайте краски
для гармонии*



*Правильно подбирайте слова
для доброты*