



Пси-иммунитет

- **«Практические аспекты кризисной психологии для находящихся в условиях самоизоляции и карантина»**

Хасьминский Михаил Игоревич

Руководитель Центра кризисной психологии
Член Общественного Совета ФСИН России

Член научно-консультативного Совета Московского межрегионального
Управления на транспорте Следственного Комитета РФ
Член Союза Журналистов России



Пси-иммунитет

Чума (1664-1665 гг)

- На семимиллионное население русского государства, погибло, по мнению исследователей от 25 тыс. до 700 тыс. человек.
- В Москве умерло более 85% населения Москвы.

Чума (1770 по 1772)

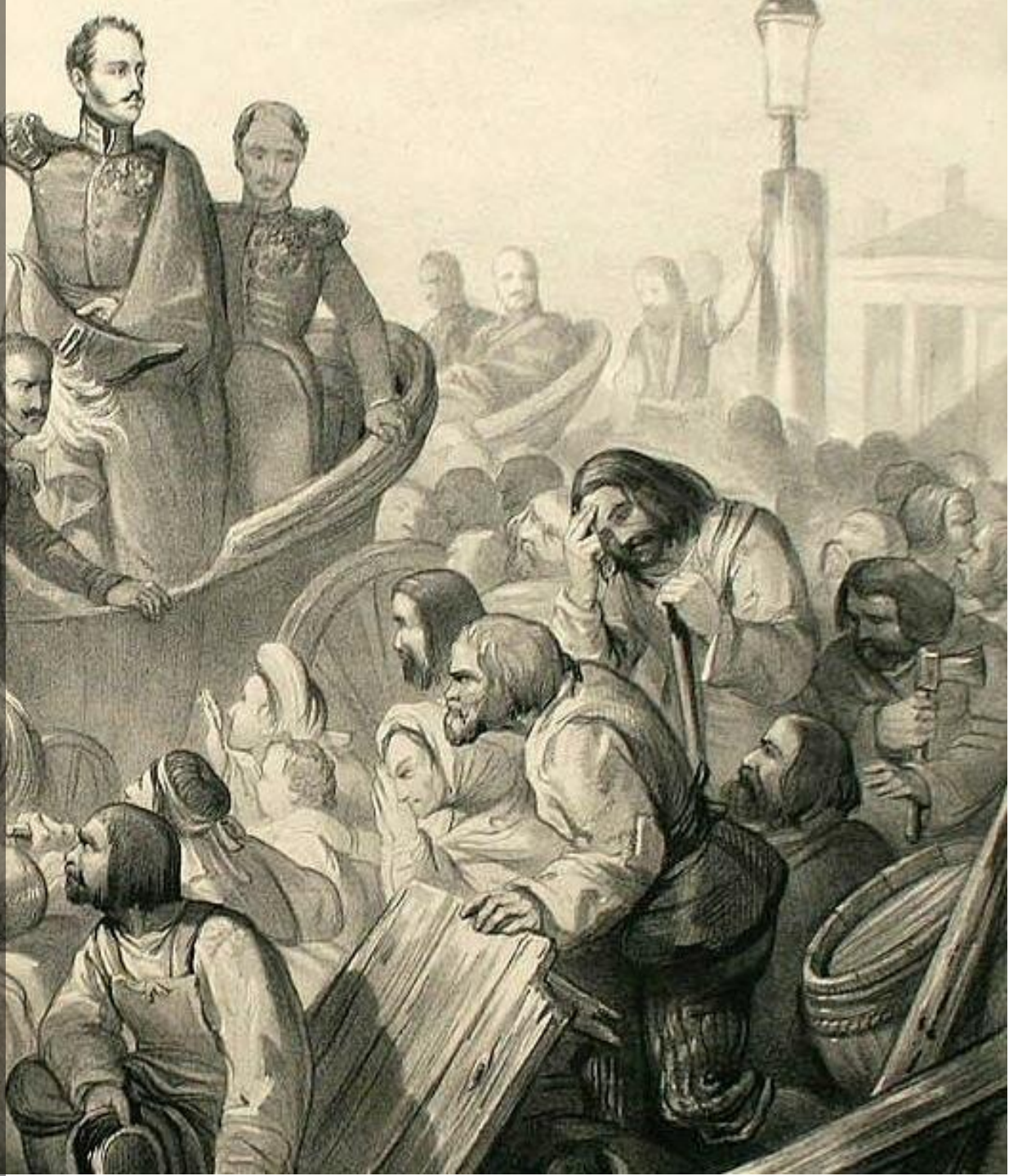
- В Москве от эпидемии умерло 50 тысяч человек.





Холера (1830-1831)

В России умерло **200 тысяч**
человек.





- **«Испанка» (1918-19) гг.**

В России умерло 2,7 миллиона человек (3% населения страны).



Что будет?

- Психологические последствия проявятся со временем
- Чувство вины (о умерших, о уволенных, перед маленькими детьми на карантине)
- Выгорание помогающих профессий
- Разводы
- Суициды
- Зависимости (алкоголизм, игромания)
- Депрессии
- ПТСР (реабилитация заболевших, психологическая травма)
- Новые приобретенные негативные привычки (21 день)
- Страхи, разочарование
- Отставания в учебе (отсутствие стимула)

Возможности





- Наркоман не ищет реальных радостей, ему трезвый взгляд не нужен.
- Наркоману нужен наркотик.
- В кризисе происходит «протрезвление».
- Абстиненция и трезвый взгляд.



*Человеку для счастья нужно
столько же счастья, сколько и
несчастья.*

Федор Михайлович Достоевский



Возможность № 1

- Познакомится с собой
- Детьми
- Соседями
- Другьями
- Другими



Возможность № 2

- Увидеть реальный мир
- Реальные радости
- Радость в малом



Возможность № 3

Выйти из зоны комфорта и измениться

- В зоне комфорта не меняемся, а теперь придется изменяться



Возможность № 4

- Изменить свое мировоззрение
- Сформировать детям мировоззрение
- Объяснить детям экзистенциальные проблемы
- «За что мне это?»
- «Почему мир не справедлив?»
- «В чем теперь смысл жизни?»
- «Жизнь – это боль?»

Если не будет ответа на эти вопросы, то многократно увеличивается опасность в будущем попасть в кризис





Николай Касаткин «Осиротели» (1891) Холст, масло



Пси-иммунитет

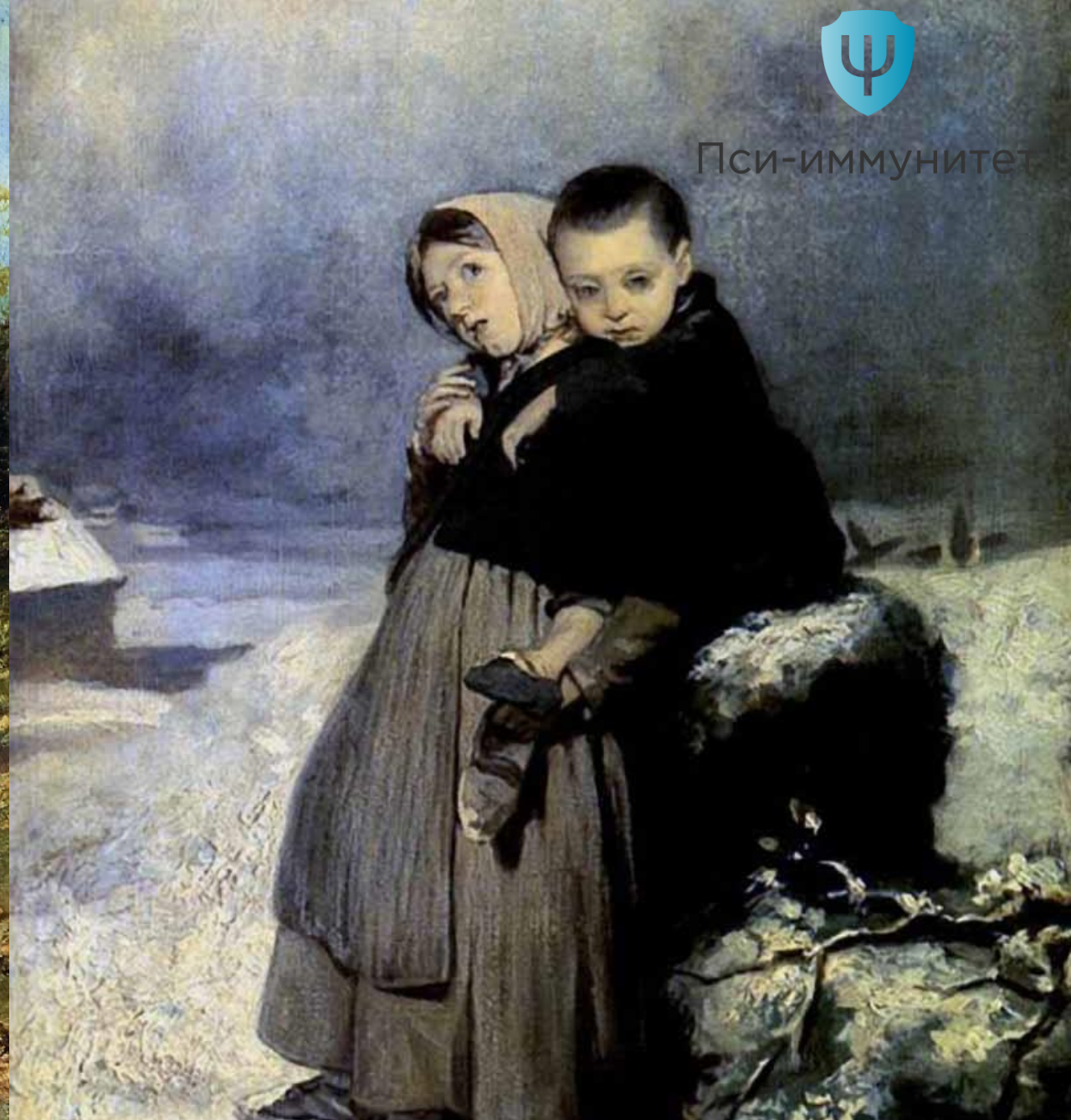
Василий Перов «Проводы покойника» (1865)



Пси-иммунитет



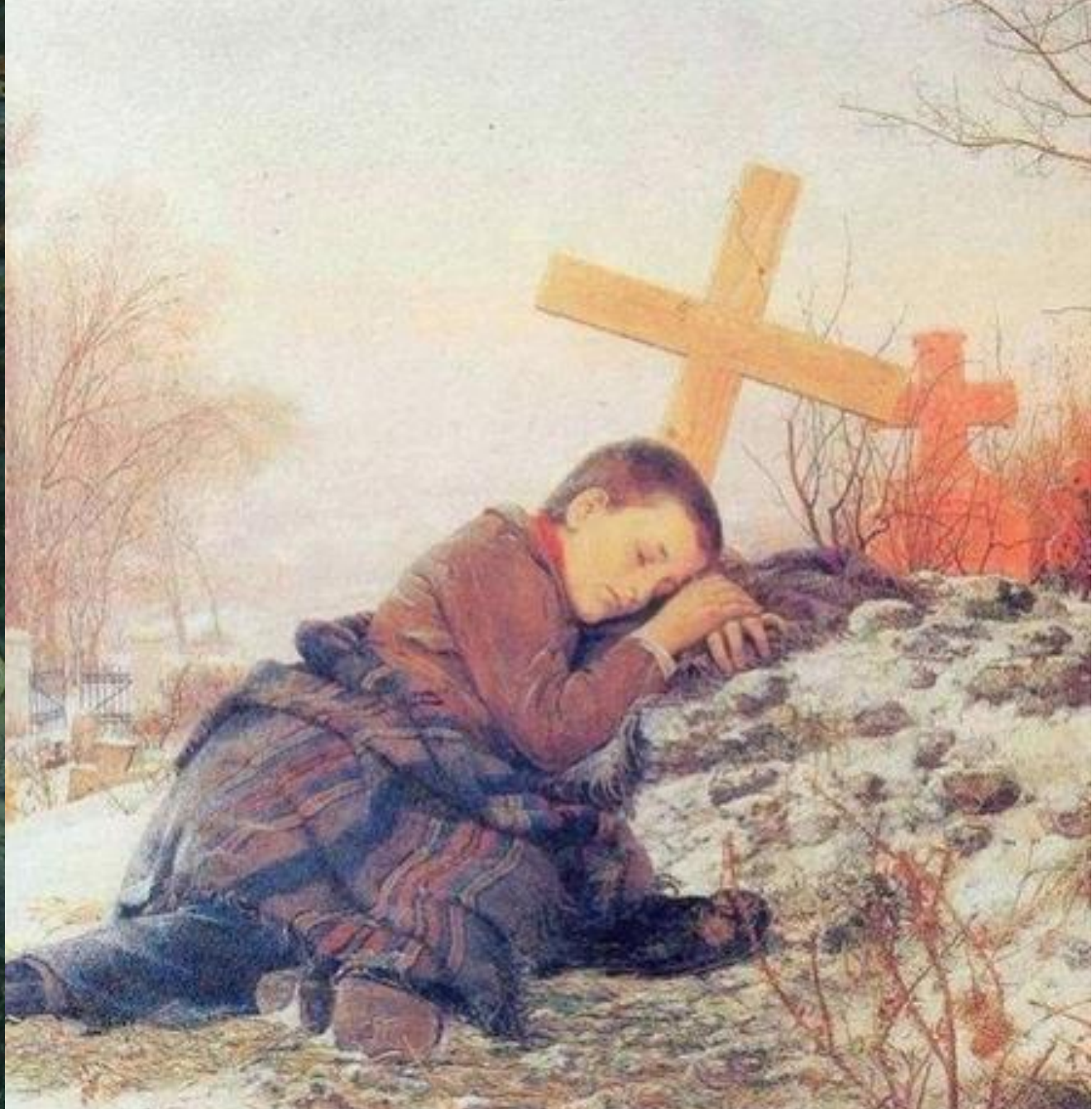
Василий Перов «Старики - родители на могиле сына» (1874)



Василий Перов «Дети-сироты на кладбище» (1864)



Николай Богданов- Бельский «Горе», (1909)



Uroš_Predić "Siroče na majčinom grobu", (1888)

**В условиях пандемии два столпа -
безопасность и созидание**

Созидание – это ресурс.

Разрушение ведет к отсутствию
безопасности Как созидать? На каком
основании?

Созидание строится на традиционной
системе мировоззрения



Возможность № 5

- Показать детям как переживать кризис
- Поведение взрослых в острой ситуации –важный урок для детей
- Оставить обиды, зависимости, помогать друг другу, сотрудничать, помогать другим (стать волонтером).
- Показать на примере что такое любовь, совесть, радость, красота, нежность, грусть, жертвенность, щедрость, вдохновение, чуткость, самоотверженность, искренность, бесстрашие, понимание, благодарность и пр.





Возможность № 6

- Сделать семью управляемой
- Создать внутреннюю иерархию принятия решений и ответственности
- Выработать внутренние правила в семье

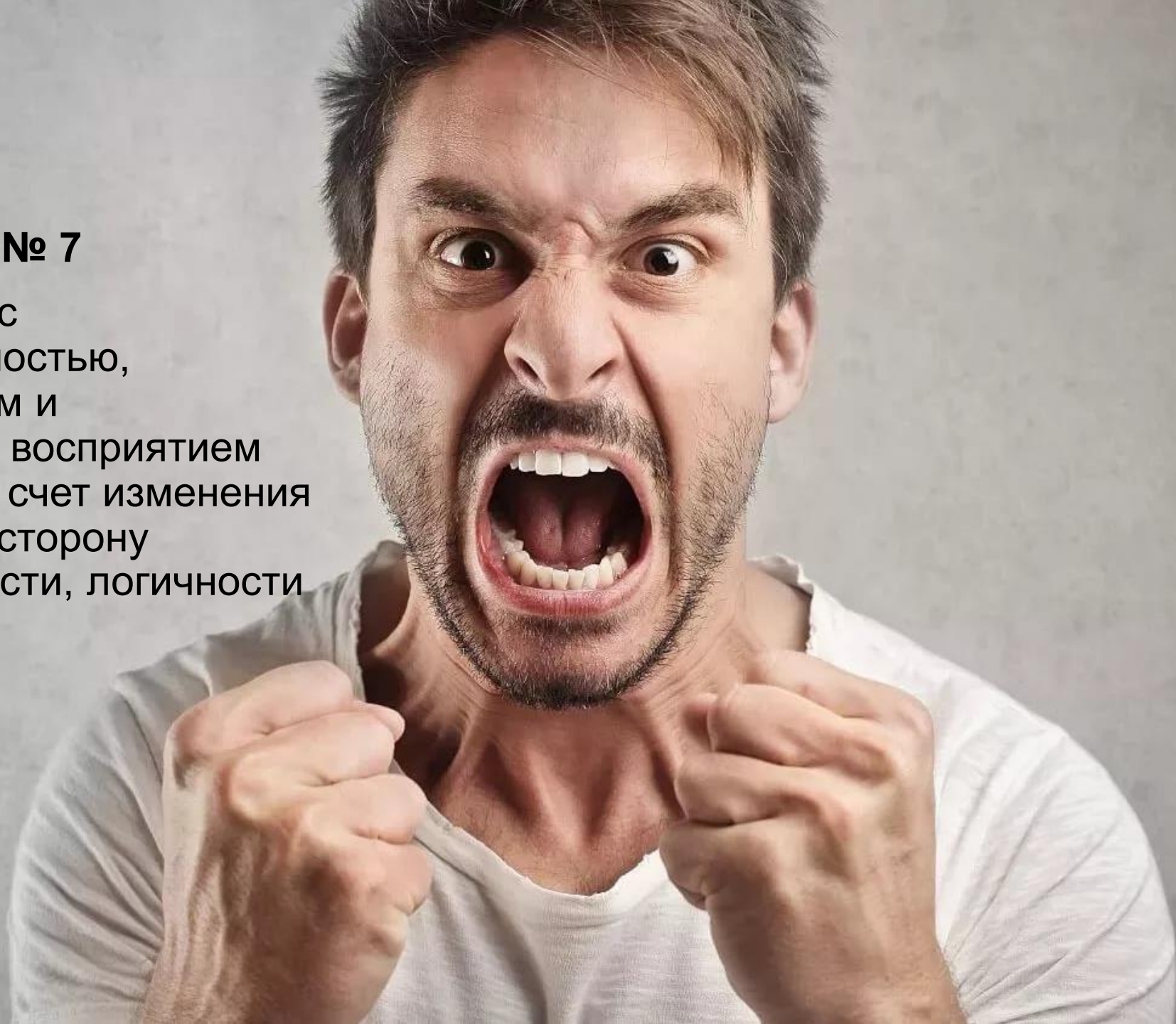


«Беру командование на себя»



Возможность № 7

- Справиться с эмоциональностью, субъективным и чувственным восприятием проблемы за счет изменения поведения в сторону рациональности, логичности





Семья в условиях кризиса



Wade®



Что разрушает семью?

• Стресс



• ЭГОИЗМ





• Конфликты





Конфликты





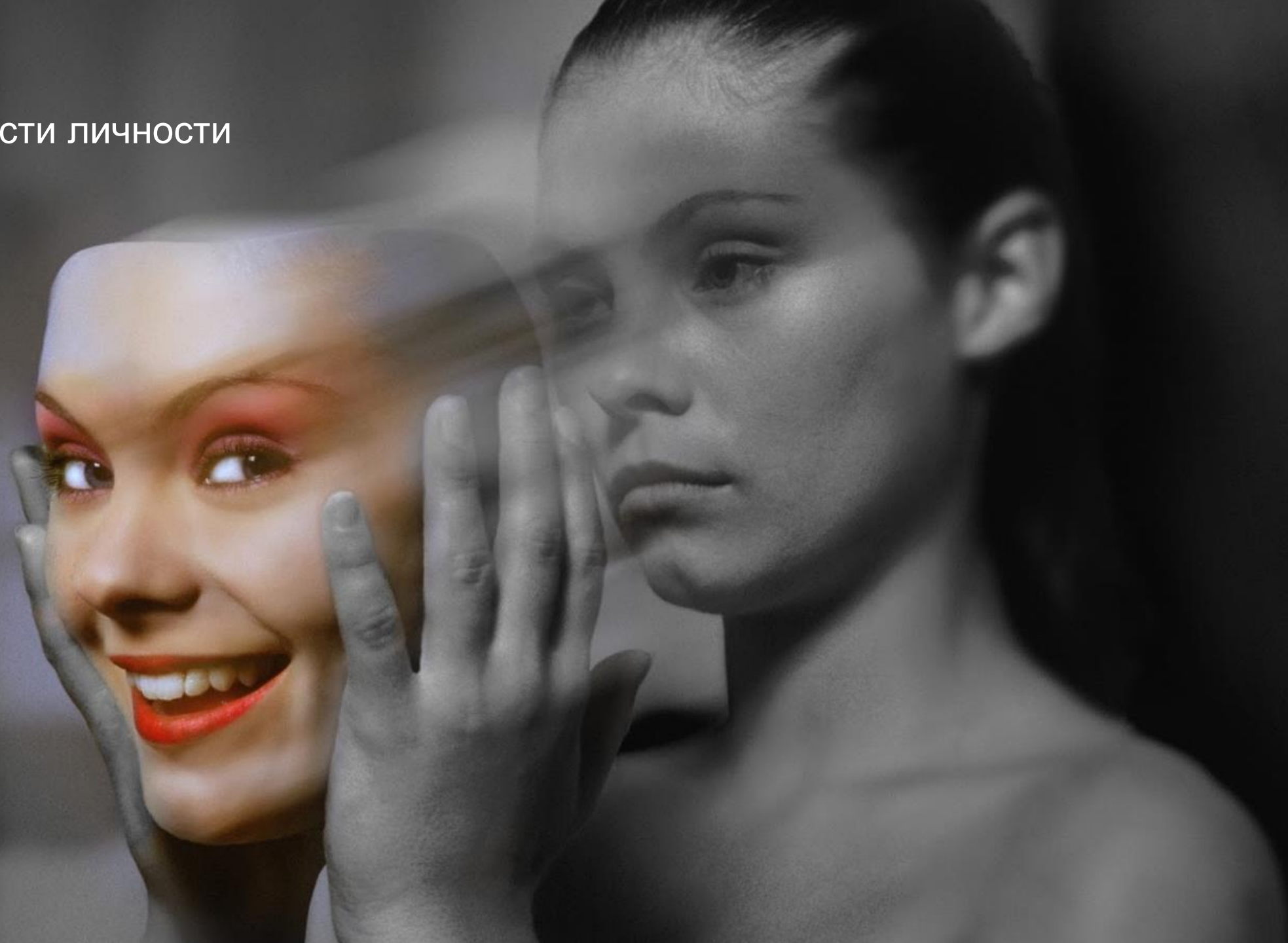
- Отсутствие терпения



- Поведенческие стереотипы



- Потеря части личности



Правила для семьи в кризисе





Обижаться только 10 мин.
(З.И.Кекелидзе)





- Просить прощения перед сном



- Говорить друг другу по (...) хорошим слов





Семейный совет

- Иерархия
- Общее решение вопросов
- Взаимная поддержка
- Общение
- Разбор конфликтов (медиация)



Конфликты





Медиатор

- Нейтральный и уважаемый
- Доверие всех участников



Правила острого конфликта

- Когда говорит один, все его слушают
- Ограничивается время выражения мнения на три минуты



- Разрешается критиковать идею, поступок, но не самого человека
- Отмечаются ошибки карандашом



- Сообщается, что желаете ему помочь и хотите во всем разобраться, с удовольствием готовы его выслушать полностью и самым внимательным образом, но он не должен быть в эмоциональном состоянии во время обсуждения проблемы.
- Если человек очень эмоционален, кричит, плачет, громко возмущается, не готов разговаривать конструктивно, то разговор откладывается до его успокоения.



- Снимается напряжение в коммуникации, признается наличие проблемы.
- Сообщается недовольному, что вы разделяете его негодование и на его месте также могли бы возмущаться
- Если проблема кажется несущественной, то признать ее можно обтекаемо через формулировки в стиле "я понимаю, что подобная ситуация вызывает у тебя определенное недовольство".



- Просите рассказать с самого начала, подробно обо всем, что привело собеседника в негодование





- Выслушивается недовольный человек внимательно, любезно, полностью, не перебивая



- Недовольный человек переключается с поиска виноватых на поиск взаимоприемлемого решения, которое поможет ему решить проблему.



- Узнается мнение недовольного человека о том, как он представляет себе решение проблемы
- Предлагается компенсация или альтернативное предложение, которое поможет преодолеть конфликт.



- Если недовольный требует неподъемную компенсацию за свое недовольство, терпеливо используем обстоятельства непреодолимой силы, не позволяющие полностью выполнить его требования. Предлагаем альтернативный вариант.



- Письменные выяснения отношений





Преем
католической

anne.



Иерархия потребностей



Что делать?





- Календарь на далекое будущее
- Распорядок дня





• Поленится

- Расписание для холодильника






• Двигаться

- Разобрать архивы



«Дневник» (может быть и аудио) для формулирования мыслей



A close-up photograph of various colorful crochet hooks (pink, red, orange, blue, and teal) and a ball of dark blue and white yarn, all resting on a brown, textured surface. The hooks are arranged in a fan-like pattern, and the yarn ball is positioned in the upper left. The background is softly blurred, showing a piece of patterned fabric.

• Вспомнить хобби



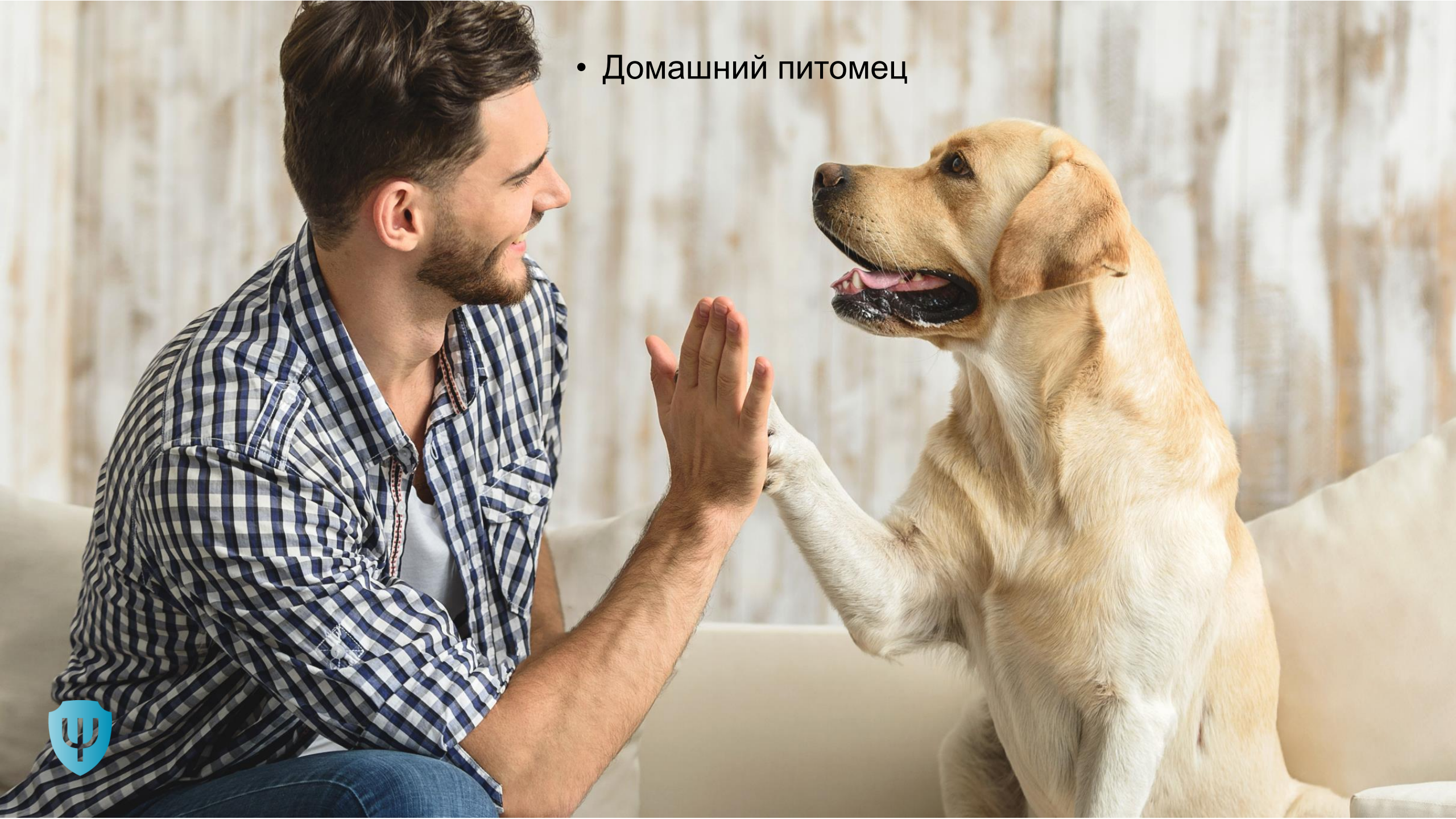



- Новые навыки





- Домашний питомец



- 
- A large, white, fluffy cloud formation in the shape of a castle with three towers, set against a clear blue sky with scattered white clouds.
- Строить планы на жизнь после кризиса
 - Представлять жизнь после кризиса
 - Прорабатывать действия после кризиса



- Мажорная музыка
- Спектакли
- Фильмы (комедии)



A close-up photograph of four hands from different people, arranged in a circle and holding each other. The hands are positioned at the top, bottom, left, and right, with fingers interlaced or resting on each other. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. The hands appear to be of various skin tones. The person on the left is wearing a light-colored sweater, and the person on the right is wearing an orange sweater.

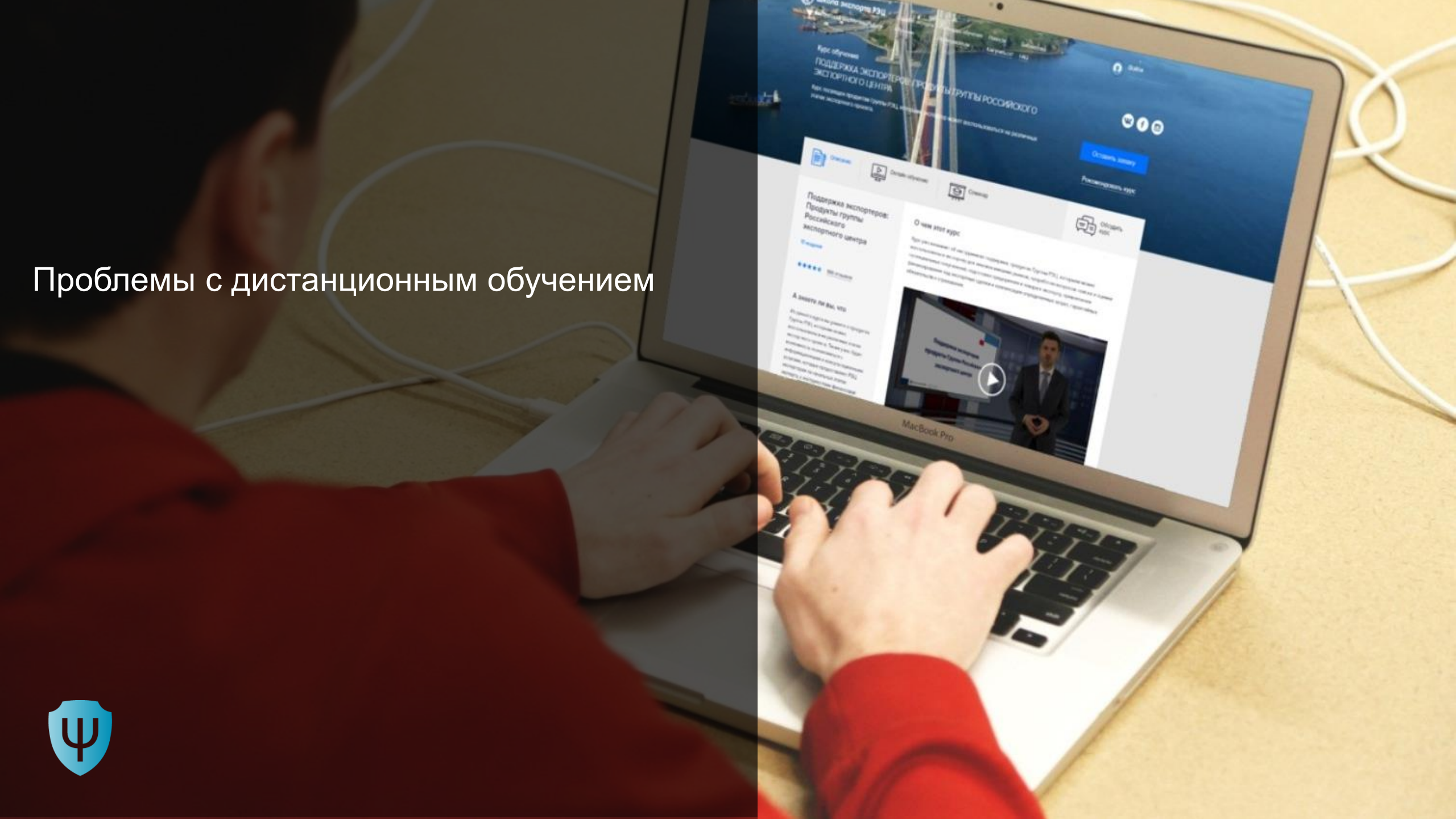
• Помогать другим



Лучшее средство - молитва и благодарность



Проблемы с дистанционным обучением



- Гордыня



Снять «корону»

- Признать себя несовершенным
- Снять ответственность за то, что не можешь изменить



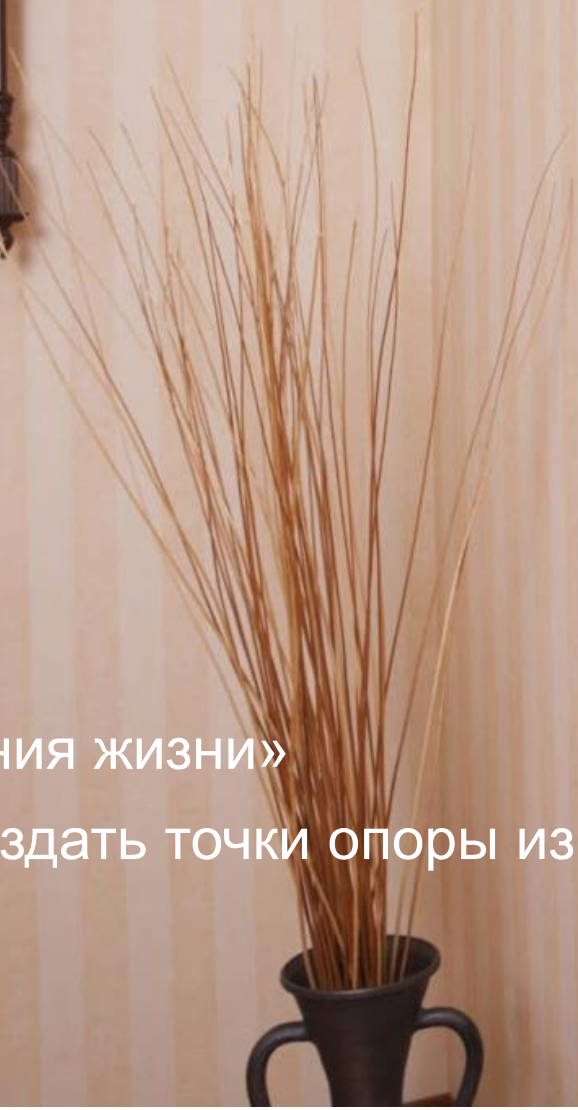
**КОРОНУ
СНИМАТЬ
НЕ БУДУ,
ОНА НИМБУ
НЕ МЕШАЕТ**



- Перфекционизм

Психотерапия





«Линия жизни»

- Создать точки опоры из будущего



«Найди хорошее»







«Найди 10 (20, 30, 40) хороших событий»









Визуализация

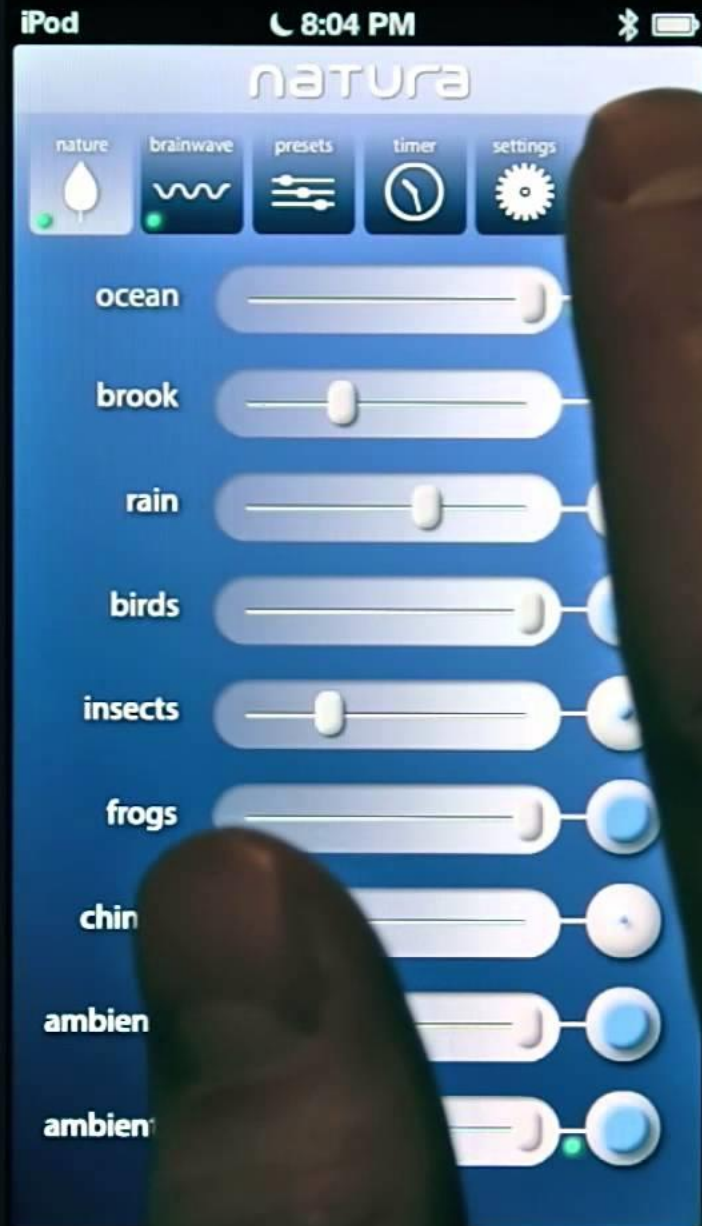




natura

Sound Therapy

The Essential Relaxation Software
...Now Mobile.





















Упражнение «Поплавок» (по проф. Ахмедову)



Упражнение «Поплавок»

- Показания: преодоление ощущения бессилия, апатии, страха, панических состояний, отчаяния, безразличия, тревоги, оставленности, разбитости желаниа перестать бороться,.
- Цель: Найти психологические ресурсы.
- Меры предосторожности - безопасное место
- Лечь, расслабиться, снять мышечные зажимы

(с) Картина Айвазовского «гибель корабля Лефортово»



- Представить себя поплавком (буйем, спасательным кругом) в огромном океане...
- У поплавка (буя, спасательного круга) нет цели, компаса, карты, руля, весел...
- Он движется туда, куда несут вас ветер и океанские волны...



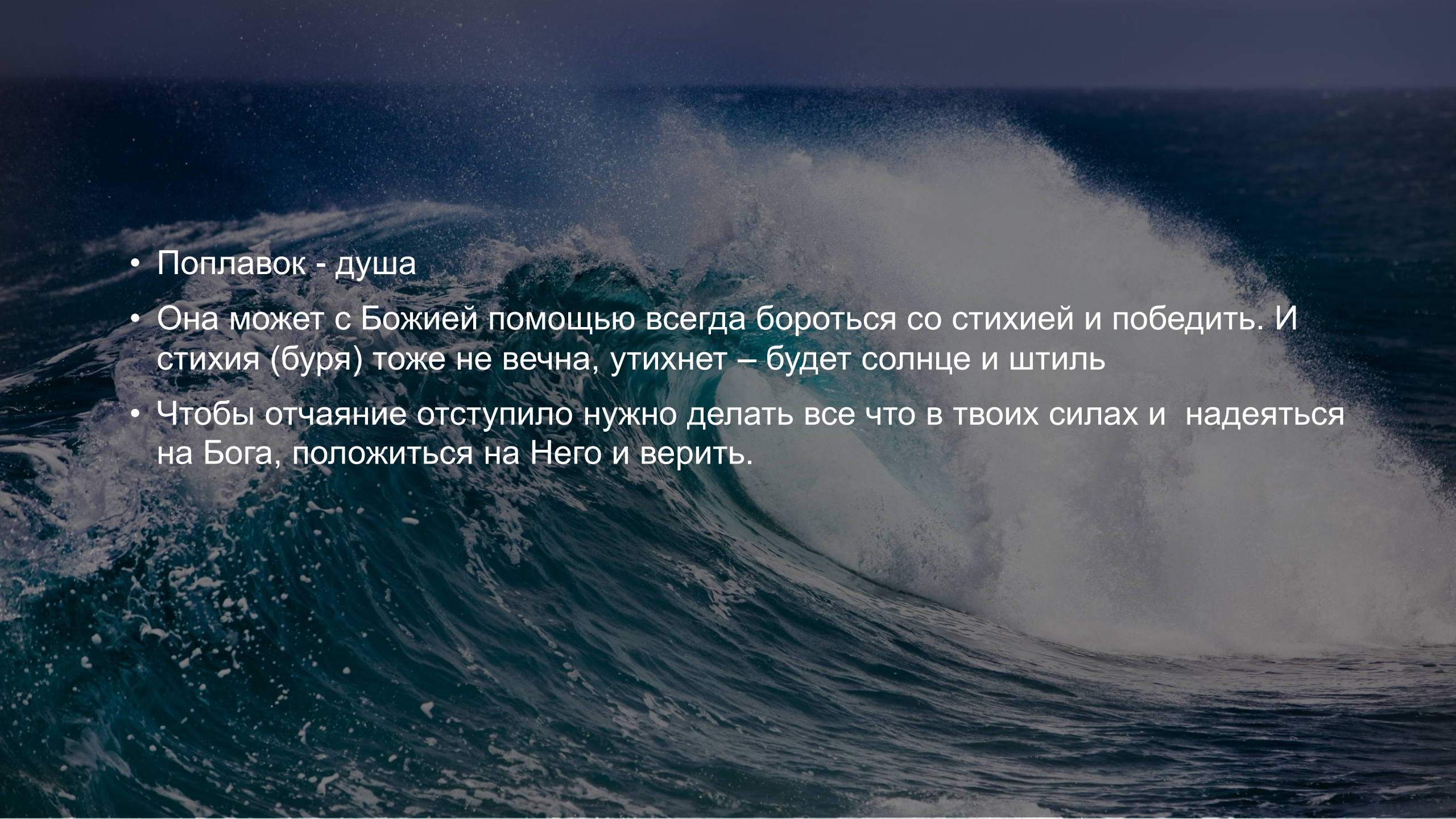
- Во время буйства стихии большая волна может на некоторое время накрывать его, но он вновь и вновь выныривает на поверхность...
- Ощутить атмосферу стихии, толчки и выныривания, движение волны, силу ветра, капли дождя, подушку моря под бумом (поплавком, кругом)
- Перечислить какие еще ощущения возникают при представлении себя поплавком в большом океане?





- Ощутить как море успокаивается .
Устанавливается хорошая погода со штилем
- Ощутить что стихия отступает, она не вечна, за плохой погодой следует хорошая. Так и стихнет проблема, которую человек остро переживает



- 
- Поплавок - душа
 - Она может с Божией помощью всегда бороться со стихией и победить. И стихия (буря) тоже не вечна, утихнет – будет солнце и штиль
 - Чтобы отчаяние отступило нужно делать все что в твоих силах и надеяться на Бога, положиться на Него и верить.

Упражнение «Маяк» (по проф. Ахмедову)



- **Показания:** преодоление тревоги, панических состояний, страха, отчаяния, безразличия, ощущения потери контроля над собой, незащитности, уязвимости, оставленности и пр.
- **Цель:** Найти психологические ресурсы.
- **Меры предосторожности -**
безопасное место
- Лечь, расслабиться, снять мышечные зажимы



- Лечь или удобно сесть
- Закрывать глаза и успокоиться
- Представить маленький скалистый остров вдали от континента
- На вершине острова — высокий, крепко построенный Маяк



- Из верхней части башни, зимой и летом, в хорошую и плохую погоду Маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов
- Маяк предупреждает их, чтобы они не сбились с пути



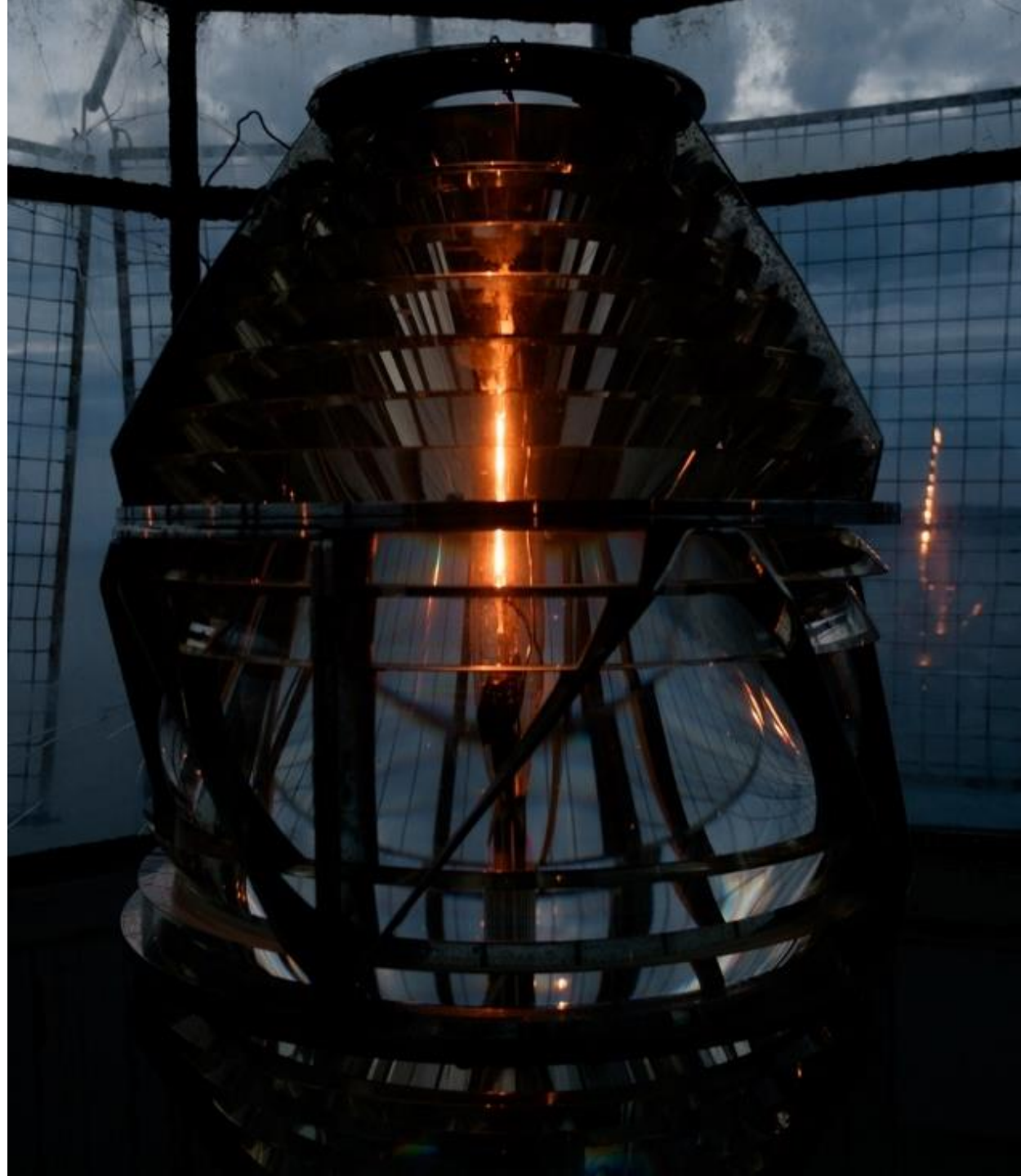


- Представить налетевшую стихию. Сильнейший свистящий ветер, обрушивающееся тонны воды, разлетающиеся брызги, рев океана
- Ощутить стены Маяка. Они такие толстые и прочные, что эти сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут ему нанести ущерб

- Представить себя внутри Маяка, под его защитой
- Пусть на улице бушует стихия, ревет ветер, идет дождь, как и сейчас в вашей жизни, но чтобы ни происходило снаружи, вы ощущайте себя в безопасности за толстыми и прочными стенами Маяка
- Внутри Маяка почувствовать контроль, тепло и защиту.
- Побывать в этом состоянии около 10 минут
- Медленно открыть глаза и заняться повседневными делами



- Подумать о том, откуда берется Свет, который скользит по океану делает добро, предупреждая мореплавателей о мелях.
- Понять, что этот Свет, который мы получаем от Бога, надо нести нуждающимся. А Бог - источник защиты и помощи укроет нас от зла.



- Описание Маяка может быть прекрасной метафорой отношений с Богом.
- Свет – добро, которое мы можем посылать в любой ситуации
- Маяк – Господь, который укрывает нас от этой стихии мира
- Если человек с Богом, то никакая стихия не страшна
- Важно обращаться к Богу, попросить Его в искренней молитве озарить жизнь Его светом и принять под Свое покровительство
- Важно благодарить Бога – ведь именно Он безопасность, свет, спасение, защита от зла, тепло, которое может согреть душу молящегося



АРТ- ТЕРАПИЯ



«Караоке терапия»



Лучшее средство - молитва и благодарность





[Человек умер. Что делать?](#)
[Традиции и ритуалы](#)
[Как мы вредим душе умершего](#)

[Как помочь горюющим детям?](#)
[Как помочь душе человека?](#)
[Как помочь горюющему?](#)

[Как пережить смерть близкого?](#)
[Чувство вины перед умершими](#)
[Хочу уйти из жизни](#)

[Жизнь после смерти есть!](#)
[Как живет душа после смерти](#)
[Свидетельства о жизни ТАМ](#)

[Жизнь и смерть](#)
[Правовые вопросы](#)

[Они пережили потерю](#)
[Истории для горюющих](#)

ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ
переживания утраты



Поиск по сайту



[Удобный путеводитель по сайту](#)



[Как избавиться от рабства Прошлого и перестать страдать от черной скорби](#)

[Об общении с душами умерших и явлениях их во снах](#)

[Может ли помогать исполнение суеверий?](#)

[Благотворны и целительны только очищающие слезы](#)



Срочная информация

- [Человек умер. Что делать?](#)
- [Традиции и ритуалы](#)
- [Как мы вредим душе умершего](#)



Как помочь

- [Как помочь горюющим детям?](#)
- [Как помочь душе человека?](#)
- [Как помочь горюющему?](#)



Как пережить

- [Как пережить смерть близкого?](#)
- [Чувство вины перед умершими](#)
- [Хочу уйти из жизни](#)



За гранью этого мира

- [Жизнь после смерти есть!](#)
- [Как живет душа после смерти](#)
- [Свидетельства о жизни ТАМ](#)



Ответы на важные вопросы

- [Жизнь и смерть](#)
- [Правовые вопросы](#)



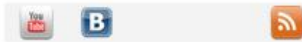
Для переживающих утрату

- [Они пережили потерю](#)
- [Истории для горюющих](#)

[Форум](#)
[Отзывы о сайте](#)

ПОМОЩЬ НА ФОРУМЕ

- [психолога](#)
- [психиатра](#)
- [детского психолога](#)
- [юриста](#)
- [судмедэксперта](#)
- [священника](#)



Психологическая помощь
переживающим горе

ПОМОГИТЕ
проекту Memori.am.ru

Хочу помочь

ВИДЕОТЕКА



Помоги близкому и тебе воздастся
Администратор

[все видео](#)

АУДИО

[➤ Наши видео](#)[➤ Тест ЗНАЕШЬ ЛЮБОВЬ?](#)[➤ Они пережили расставание](#)[➤ Куда уходит любовь?](#)[➤ Как вернуть любовь?](#)[➤ Любовная зависимость](#)[➤ Как пережить расставание?](#)[➤ Как простить измену?](#)[➤ Как пережить развод?](#)[➤ Советы кризисного психолога](#)[➤ Советы юриста: семья, развод](#)[➤ Если муж пьет. Муж-алкоголик](#)[➤ «Не хочу жить»](#)[➤ Извлекаем пользу из расставания](#)[➤ Развод и дети](#)[➤ Гадание и приворот на любовь](#)[➤ Женское одиночество](#)[➤ Рассказы о расставании](#)[➤ Это случилось не с Вами](#)[➤ Курс «Пережить расставание»](#)

Пережить расставание!

Развод, расставание с любимым человеком являются одной из самых болезненных ситуаций в жизни человека. Выйти из этой ситуации можно с душевной, психической травмой, часто с физическими болезнями. А можно – духовно повзрослев и окрепнув.

Как мы переживем расставание, зависит только от нас, от нашего желания трезво взглянуть на себя и ситуацию, от наших душевных усилий. **Если вы готовы трудиться над собой – наш сайт непременно поможет вам пережить расставание и стать лучше, сильнее.** То, что кажется бедой, может стать ключом к новому счастью.

Прежде всего, почитайте беседы психологов и священников (меню слева).

Вероятно, среди [Просьб о помощи](#) вы найдете истории, подобные вашей. Если вы решите написать свою историю, и эта история – действительно очень болезненная история о расставании или разводе, напишите ее [здесь](#). Если же речь о коротком «романе», либо вы хотите не пережить, а задать вопрос, это лучше сделать в нашем форуме.

Узнать больше о любви и браке вы сможете на нашем проекте ["Настоящая любовь"](#).

Не унывайте! Трудитесь. Скоро полегчает...

Последние новости сайта

Много новых полезных видео

[Просьбы о помощи](#)[Форум](#)[Отзывы](#)

Жизнь – ВОЙНА
Суицид – ДЕЗЕРТИРСТВО

ТЫ ПОБЕДИШЬ! ru

[+ ВИДЕО](#)[+ «Я совершил самоубийство»](#)[+ Способы самоубийства](#)[+ Психология самоубийства](#)[+ Откуда мысли о суициде](#)[+ Судьба родных самоубийцы](#)[+ Потеря работы, долги, крах](#)[+ Потеряли смысл жизни?](#)[+ Плохие отношения с родителями](#)[+ Смысл страданий](#)[+ Лечение депрессии](#)[+ Послеродовая депрессия](#)[+ Избавиться от страха и тревоги](#)[+ Про смерть](#)[+ Жизнь можно изменить](#)[+ Как полюбить себя](#)[+ Как вернуть радость жизни](#)[+ Преодоление социофобии](#)[+ Ради чего стоит жить?](#)[+ Рассказы о самоубийстве](#)[+ Стихи о самоубийстве](#)[+ Аудиокниги](#)

Если ты в депрессии или хочешь покончить жизнь самоубийством

Безусловно, было бы гораздо приятнее находиться не в окопах, а где-нибудь на морском берегу. Но всё же мы находимся на войне.

Поражение начинается с заблуждений. Победа - с верной оценки ситуации.

Мы поможем тебе понять, в чем смысл этой войны, в чем [смысл жизни](#); где в этой войне свои, где враги; [откуда берутся мысли о самоубийстве](#). Ты сможешь узнать, что тебя ждет [после смерти](#). Эксперты расскажут тебе о том, как [избавиться от депрессии](#).

Ты узнаешь, что значит проиграть в этой войне, [что будет с близкими людьми, если совершишь самоубийство](#). Ты сможешь прочитать [истории о самоубийстве](#), рассказанные теми, кто пробовал покончить с собой. А также узнаешь, что мечта о легком, надежном и безболезненном [способе самоубийства](#) - это только мечта.

Если захочешь, ты сможешь узнать, где взять силы, чтобы победить в этой войне. Мы дадим тебе сильное оружие против мыслей о самоубийстве и поможем [научиться радоваться](#). На [форуме о самоубийстве](#) тебя ждут боевые друзья.

Благодаря этому сайту, ты будешь воевать не один. На твоей стороне будет сильная армия. Вместе мы сможем победить!

Вниманию юристов! [Лингвистическое экспертное заключение о материалах сайта.](#)

[Последние новости сайта](#)[Советы родителям по предотвращению детского суицида](#)



Ветка ивы

насилие не ломает нас!

Полезный тест

[Тест на самооценку онлайн](#)

Как пережить последствия насилия

- [Истории переживших насилие](#)
- [Произошло насилие. Что делать?](#)
- [«За что мне это?»](#)
- [Чувство вины](#)
- [Как простить виновника](#)
- [Психологическая реабилитация](#)
- [Последствия изнасилования](#)
- [Жизнь после теракта, катастрофы. Терапия ПТСР](#)
- [Пример святых](#)

Как помочь близким пережить последствия насилия

- [Помощь жертвам насилия: взрослые](#)
- [Помощь жертвам насилия: дети](#)

Философия и психология насилия

- [Личность насильника](#)
- [Виктимность и профилактика насилия](#)

Как предотвратить или прекратить насилие

Ветка Ивы - сайт против насилия. Разрешение проблем насилия

Как бы ни была велика тяжесть снега, ветка ивы не ломается. Она изгибается, и снег падает на землю. Освобожденная ветка снова распрямляется, устремляясь к солнцу.
Насилие не ломает нас. Любовь и кротость победят силу и зло!

Поможем друг другу остановить насилие или избавиться от его психологических последствий. Психологическая реабилитация последствий насилия возможна и необходима.

И помните - если Вы живы, Вы уже почти победили!

Последние новости сайта

Размещен онлайн-тест на самооценку

13 февраля 2019.

Самооценка является ключом ко многим проблемам, и к насилию тоже: после перенесенного насилия она сильно падает. Чтобы оценить тяжесть проблемы, мы создали и разместили для вас [тест на самооценку](#).

Самое важное

Виктимность и профилактика насилия



Кризисный психолог Марина Берковская

«Лучше ужасный конец, чем бесконечный ужас»

Чтобы преодолеть виктимность, человек должен сделать волевое усилие и посмотреть на себя в зеркало и осознать то, что он уже взрослый. В дальнейшем ему следует научиться узнавать эти привычные реакции: «Мне все должны», «Меня все спасут», или «Мне никто не поможет, лучше я помру». В качестве первых шагов профилактики насилия, защиты от насилия достаточно просто осознать, что все эти

Лучшее новое

Истории переживших насилие



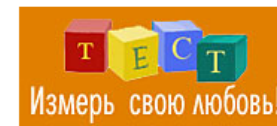
Валерия, 30 лет

Предательство

Тогда мне было 14 лет. Отмечаем новый год с «подругами» у меня дома. Нас четверо. Я, Света, Лена и Наташа. Родители должны вернуться к 4 утра. Стол накрыт, настроение праздничное. Пришли в гости двое парней, с которыми встречались мои «подружки». Уговорили поехать поздравить их друзей с Новым



Помочь проекту



Последние просьбы

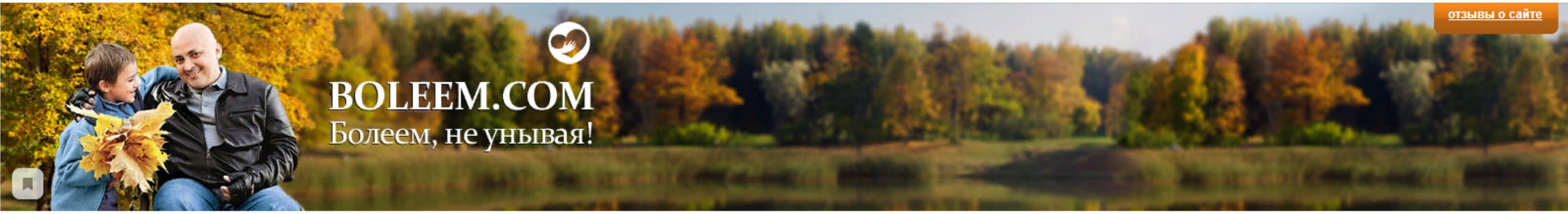
11.05.2020

Когда я была маленькой, мама меня била просто так, без причины, когда мне исполнилось 7 она перестала это делать, начала сестра (она старше на 5 лет), она колотила меня головой о стену, кидалась пультом в голову, ударяла в глаз, однажды ударила в колено так сильно, что до сих пор не могу бегать нормально и щемит стоит только присесть, мама меня не защищала от слова совсем. [подробнее...](#)

05.05.2020

Я слабая. Ненавижу. Чувствую себя сломанной игрушкой. Безвольной куклой, с которой поигралась, а потом выкинули. [подробнее...](#)

03.05.2020



отзывы о сайте

Психология и философия болезни

- Смысл и причины болезней
- Смертельная болезнь
- Облегчить терпение страданий
- Истории больных

Православие и медицина

- Путь к чуду исцеления
- Истории чудесных исцелений
- Духовные лекарства
- Святые целители
- Религия и медицина

У последней черты

- Что такое смерть
- Они переходили черту
- Проблема эвтаназии
- Подготовка к смерти

Медицина и ее подмены

- Экстрасенсы, "духовные" целители

Если болеет близкий

- Как помочь близкому

Болеем, не унывая

Рак и другие тяжелые болезни, неизлечимые болезни являются для нас тяжелым духовным испытанием. Сначала мы обращаемся к официальной медицине, ища исцеление, потом нередко пробуем народные методы лечения, просим чуда исцеления у святых (особенно часто - у св. целителя Пантелеимона и матушки Матроны Московской)... В случае неудачи, порой впадаем в уныние. Как преодолеть его? Как вернуть себе смысл жизни?

Сайт создан для духовной помощи больным раком и другим "тяжелым" больным.

Лента новостей

Новые истории околосмертного опыта



Мы уверены, что вас очень вдохновят и обрадуют истории околосмертного опыта, которые мы сегодня разместили на сайте. Эти истории перевел с английского один из наших добровольцев. Первая: [Я счастлива, что испробовала Свет и до сих пор помню его аромат](#). Вторая: [Там невероятная любовь и красота](#). Третья: [Моя клиническая смерть - мой самый большой дар в жизни](#). Четвертая: [Я не хотел возвращаться в свое тело](#).

21.11.2019

Интервью онкопсихолога о факторах выздоровления от рака



Михаил Хасьминский - кризисный психолог с собственным опытом излечения от рака и опытом работы онкопсихологом в онкологической больнице. Он дал нам интервью - [Шансов выздороветь от рака больше, если человек направлен к добру](#).

08.06.2019

Сохранить Вконтакте



Семейство сайтов «Пережить.ру»

- perejit.ru – как пережить развод, расставание
- realove.ru – о настоящей любви
- pobedish.ru – для тех, кто не хочет жить
- memoriam.ru – если умер близкий
- vetkaivi.ru – преодолеть последствия НАСИЛИЯ
- boleem.com – болеем, не унывая
- zagovor.ru – о гаданиях и привороте
- realisti.ru – как стать счастливым

От боли – к миру и радости!

142 59 46

Рейтинг@Mail.ru



ПРИМИРИТЬСЯ



РЕАЛИСТЫ

Сила – в правде!



поиск по сайту



Тест на реализм



[Познакомь друга с этим сайтом](#)

Последние просьбы

20.05.2020
С мужем , мы то категорически не общаемся ,то списываемся,... [подробнее...](#)

18.05.2020
Я в него влюбилась. Он простой, добрый, веселый (душа компании),красивый.... [подробнее...](#)

17.05.2020
Мне хотелось провести всю жизнь с этим человеком, к сожалению,... [подробнее...](#)

[Читать другие просьбы](#)

Семейство сайтов «Пережить.ру»

perejit.ru – как пережить развод, расставание

realove.ru – о настоящей любви

pobedich.ru – для тех кто

- [ВИДЕО](#)
- [Реальная жизнь](#)
- [Виртуальная реальность](#)
- [Источники информации](#)
- [Как стать счастливым. Суть счастья](#)
- [Про любовь. Суть любви](#)
- [Что такое семья. Семья это...](#)
- [Отношения с родителями](#)
- [Настоящий мужчина](#)
- [Развитие женственности](#)
- [Как стать красивой](#)
- [Про дружбу](#)
- [Мастурбация и порнография](#)
- [Гомосексуализм](#)
- [Самоутверждение, успех](#)
- [Патриотизм и Национальный вопрос](#)
- [Кавказцы и иммигранты](#)
- [Демократия и либерализм](#)
- [Сила духа](#)
- [Ложь в науке](#)
- [Как и где учиться](#)
- [Делать ли аборт](#)
- [Вред курения](#)
- [Вред пива, вред алкоголя](#)
- [Против наркотиков](#)
- [Компьютерные игры](#)
- [Человек в современном мире](#)

Реалисты

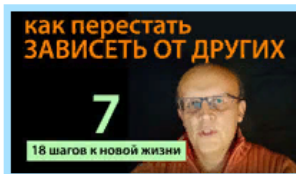
Трезвый взгляд на себя и на современный мир – необходимое условие для принятия эффективных решений, для жизненного успеха, для того чтобы [стать счастливым](#). В условиях агрессивной информационной среды трезвый взгляд не приходит сам собой. Чтобы объективно смотреть на вещи, необходимо внимательно отбирать источники информации и работать над собой.

Чтобы стать реалистом, воплотить в своей жизни суть счастья, суть любви, нужно победить свои слабости, эмоции и дурные привычки. ([Курение](#), [алкоголь](#), [порнография](#) и [мастурбация](#), компьютерные игры разрушают не только наше тело, но и сознание.) Потому что любое заблуждение, любой шаблон, навязанный нам семьей или обществом взамен истины, принятой нами в результате свободного, сознательного анализа, – это капитуляция перед обманом, которая приводит нас к рабству чужим ложным идеям. Только реалист может быть свободным и сильным, может быть самим собой, счастливым человеком.

НОВОСТИ САЙТА

Раздел видео

Для тех, кто предпочитает не читать, а смотреть видео мы создали раздел [ВИДЕО](#) с нашими очень доступными и полезными короткими видео по самым актуальным проблемам человека.



27 января 2020.

САМОЕ ВАЖНОЕ

Отношения с родителями



Психолог Александр Колмановский

ЛУЧШЕЕ НОВОЕ

Виртуальная реальность



Кризисный психолог Михаил Хасьминский



- » [ВИДЕО психологов о любви](#)
- » [Что такое любовь?](#)
- » [Зачем хранить девственность?](#)
- » [Зачем безответная любовь?](#)
- » [Виртуальная любовь](#)
- » [Различия между мужчиной и женщиной](#)
- » [Как подготовиться к любви?](#)
- » [Как понравиться парню, девушке?](#)
- » [Как избавиться от инфантильности](#)
- » [Как найти вторую половинку?](#)
- » [«Гражданский брак»](#)
- » [Что такое семья?](#)
- » [Как сохранить любовь?](#)
- » [Отношения со свекровью и тещей](#)
- » [Брак с иностранцем](#)
- » [Свадьба и венчание](#)
- » [Женатый любовник](#)
- » [Нельзя изменять](#)
- » [Супружеская близость](#)
- » [«Нежелательная беременность»](#)
- » [Бездетность](#)
- » [Пикап \(съём\) и соблазнение](#)

Настоящая любовь

Этот сайт о любви сделан не ради денег, а для любви и из любви.

Любовь - это важнейший дефицит в современном мире. Более того, любовь стала тайной за семью печатями. Или за тремя, но очень большими – незрелостью, эгоизмом и развратом...

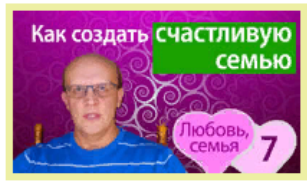
Семья - это не то, что думает большинство людей и она не равна гражданскому браку. Как ни странно, на вопрос, в чем цель семейной жизни, правильно может ответить менее 3% взрослых людей, в том числе и семейных. И какого состояния семьи в нашем обществе при этом можно ожидать? Как семья может быть крепкой без фундамента?

Наш сайт оказывает бесценную помощь тем людям, которые не удовлетворяются суррогатами, а хотят любить по-настоящему, любить всю жизнь, хотят иметь настоящую, крепкую семью и передать своим детям в наследство этот бесценный, счастливый дар – умение любить.

Последние новости сайта

Наши полезные видео

Мы создали раздел [ВИДЕО](#), где разместили несколько очень коротких и полезных видео наших психологов на тему любви, отношений и строительства семьи.



27 января 2020.

Книги по материалам нашего сайта

Вышло третье, дополненное и улучшенное издание самых популярных книг, подготовленных по материалам этого сайта, - «Настоящая любовь» и «Наполни жизнь любовью». [Узнать подробнее и где приобрести.](#)



[Заочная школа Любви](#)



[ТЕСТ НА ЛЮБОВЬ Любомер](#)

[Плакаты о любви и семье](#)



[Стихи про любовь](#)

[Стихи о настоящей любви](#)

[Стихи про счастливую любовь](#)

[Стихи - признание в любви](#)



[Афоризмы о любви](#)

Семейство сайтов «Пережить.ру»

[perejit.ru](#) – как пережить развод, расставание

[realove.ru](#) – о настоящей любви



ГРОЗНЫЕ ДНИ

ВОЙНА - ЭТО НЕ ПЕРЕРЫВ В ЖИЗНИ.
ЭТО НОВАЯ ЖИЗНЬ

➤ Что сделать прежде всего?

➤ Война глазами очевидцев

➤ Выживание во время войны

➤ Духовный смысл войны

➤ Победить тревогу, страх

➤ Исцеление душевных травм войны

➤ Как пережить смерть близких

➤ Информационная гигиена

➤ Физическая безопасность

➤ Финансовая безопасность

➤ Как заработать

➤ Как прокормиться

➤ В помощь беженцам

➤ Здоровье и лечение

➤ Чем помочь Родине

КАК ПОМОЧЬ
ПРОЕКТУ

Началась война. Что делать?

Сайт «Грозные дни» - новый проект группы антикризисных сайтов «Пережить.ру». Наши сайты помогают людям переживать расставание, смерть близкого человека, последствия насилия и избегать суицида в самой отчаянной ситуации.

Война - это еще одна кризисная ситуация, и в ней можно и необходимо найти опору, чтобы успокоиться, выработать план своих действий и действовать эффективно в этой непростой ситуации.

Так как никто из нас еще не переживал такой войны, мы будем публиковать лучшие материалы экспертов и из других СМИ. Все только практическое - то, что может вам помочь.

Последние новости сайта

Как выживают в прифронтовой полосе Донбасса



Житель Донбасса Олег Пилипченко поделился с нами своим двух летним опытом жизни в прифронтовой полосе. Он написал для вас два небольших материала: [О самом трудном](#) и [«В моменты обстрелов мы молились»](#).

28 июля 2016.

Мобилизация внутренних ресурсов



Еще один материал кризисного психолога Михаила Хасьминского, который он подготовил для нашего сайта, рассказывает о том, как

Оказать помощь



ГЛАВНАЯ

О НАС

НАШИ ДЕЛА

ФИЛЬМЫ

ПРИМИ УЧАСТИЕ

НАШИ МАТЕРИАЛЫ

КОНТАКТЫ

ОТПРАВЬ КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ОБЩЕЕ ДЕЛО В СВОЮ ШКОЛУ

ЧТО ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ?

- ✓ 6 дисков «Здоровая Россия Общее Дело»
- ✓ 1 диск «Здоровая молодежь Общее Дело»
- ✓ 5 методичек «Здоровая Россия Общее Дело»
- ✓ 1 методичка «Команда Познавалова»
- ✓ 1 методичка «Здоровая молодежь Общее Дело»

[Отправить комплект](#)



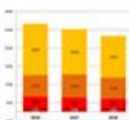
ЗДОРОВАЯ РОССИЯ. ОБЩЕЕ ДЕЛО

Укрепим нравственные ценности и здоровый образ жизни в обществе!



ТЫ МОЖЕШЬ! ИЗМЕНИ СЕБЯ И СВОЮ СТРАНУ!

Тысячи людей по всей стране уже участвуют в ОБЩЕМ ДЕЛЕ



НАША СТАТЬЯ: АНТИАЛКОГОЛЬНАЯ ПОЛИТИКА ЯКУТИИ 2010-2018

Результаты антиалкогольной политики в Республике Саха (Якутия) с 2010 по 2018 годы



НАШ ПРОЕКТ: ДИСК В ШКОЛУ!

Отправь комплект материалов ОБЩЕЕ ДЕЛО в свою школу.

Подписаться на новости :

Адрес электронной почты

[Подписаться!](#)

Видео События

Снос эпидемия в России

Наши Дела

прямой эфир
Секреты манипуляции - ТАБАК

Ведущие:
активист Пармского краевого отделения общероссийской общественной организации «Общее дело»
Шаповалова Елена Викторовна
и заместитель за кафедрой федерального направления Пармского краевого отделения



Встречайте обновлённый сайт «Научи хорошему»!

Поколение «Y», или как люди добровольно отказываются заводить семьи

«Респаун грешника»: Честный взгляд на игровую индустрию

Идеология современного российского военного кинематографа

Образец заявления с требованием отмены концерта аморального исполнителя Gone.Fludd

Любить нужно воспитывать



Рецензия на программу радиостанции «Маяк» «Любить нельзя воспитывать» от участника онлайн-марафона «Осознанное



ПРОЕКТ «КИНОУРОКИ В ШКОЛАХ РОССИИ»

1 - 4 классы

5 - 8 классы

9 - 11 классы

Найдено 18 киноуроков

ДОБРО/ЗЛО

**Киноурок 1.**

«Новогодний подарок»

ДРУЖБА/ВРАЖДА

**Киноурок 2.**

«Не трус и не предатель»

ГЕРОИЗМ/ТРУСОСТЬ

**Киноурок 5.**

«Ванька адмирал»

РАДОСТЬ ЗА ДРУГОГО/ЗАВИСТЬ

ПАТРИОТИЗМ/ПРЕДАТЕЛЬСТВО

ВЗАИМОПОМОЩЬ/ВРЕД, ПОМЕХА



Пси-иммунитет

Группы в социальных сетях



<https://vk.com/public193706807>



<https://www.facebook.com/groups/2681650872052588>



<https://www.youtube.com/channel/UCwlhA5CaFBnWnXmcKSoO79A>

Обучающие программы:

- Обучение по кризисной психологии, профилактике деструктивного поведения, помощи горюющим, семейным проблемам, досуговой работе для специалистов
- Индивидуальные консультации
- Групповые занятия (можно корпоративно для организаций, для их поддержки)
- Веб- пресс-конференции, работа по СМИ



<http://khasminski.ru/>



<https://vk.com/khasminski>



Instagram

<https://www.instagram.com/khasminski/>

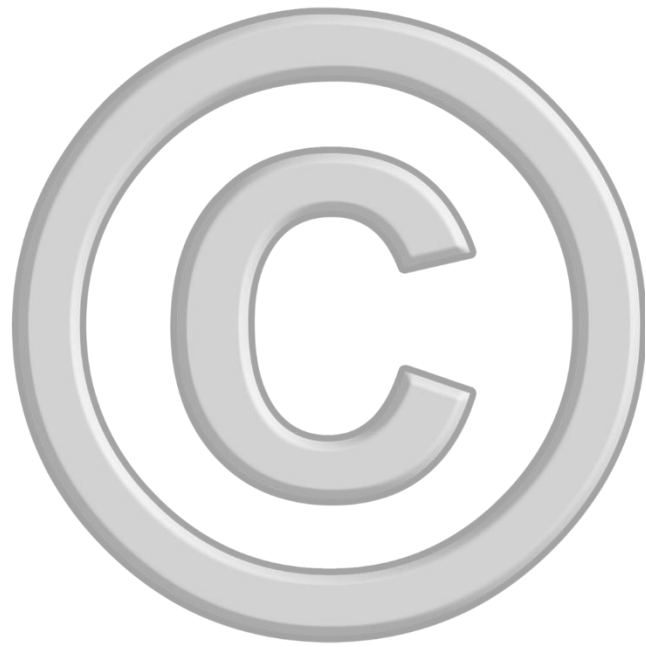




Черная полоса закончится



После ночи начнется день



Использовать текст настоящей презентации исключительно в личных некоммерческих целях.

(с) Текст; Хасьминский М.И

(с) Оформление; Хасьминский М.И

(с) Изображения ; Открытый доступ, Яндекс-картинки