|  |
| --- |
| **Эмоциональная неустойчивость** — личностное расстройство или психологическая проблема, которая проявляется сменами настроения, ослабленным самоконтролем, импульсивными словами и действиями и прочими проявлениями нестабильности эмоций. |

Каждый из нас проявляет эмоции в большей или меньшей мере. Часть людей привыкла после рабочих психологических напряжений вечером срываться на семье. Это называется эмоциональной разрядкой. Но есть и более конструктивные способы избавиться от негатива, чтобы не навредить себе и не испортить отношения с окружающими. Сдерживать эмоции, «глотать» их также не следует. Психологи утверждают, что сдерживание эмоций может стать причиной личностных расстройств и серьезных проблем со здоровьем.

**Когда стоит переживать**

Эмоциональная неустойчивость не является болезнью в большинстве случаев. Она характеризуется такими проявлениями:

* излишняя раздражительность («психи» по мелочам)
* вспышки (состояние аффекта)
* [перепады настроения](http://www.eurolab.ua/depression/2286/2288/22645/), иногда без видимой причины, часто неосознанные
* низкий уровень контроля своих чувств и своего поведения

Эти проявления не имеют связи в большинстве случаев со стрессовыми факторами или изменениями погоды. Людям, которые наблюдают за эмоционально нестабильным человеком, кажется, что у него отсутствует самоконтроль. При эмоциональной неустойчивости человек пытается найти «зацепку», которая позволит им выплеснуть эмоции. Они негативно относятся к критике, не терпят возражений, не пытаются уважать и принимать чужое мнение, всегда настаивая на своем.

**Типы и симптомы**

Выделяют **два типа эмоциональной нестабильности** (неустойчивости):

* пограничный
* импульсивный

Первый из названных характеризуется такими факторами:

* бурное, развитое воображение
* подвижность когнитивного восприятия
* излишняя впечатлительность
* [аффективная лабильность](http://www.eurolab.ua/symptoms/44)
* мучительное восприятие преград, которые встречаются на пути к достижению целей
* болезненное восприятие собственных неудач, ошибок, «провалов»
* стрессы вследствие гиперболизированного восприятия происходящего

Это неустойчивая психопатия, которая граничит с таким психическим заболеванием как шизофрения. Пограничный тип эмоциональной неустойчивости формируется в пубертатный период. В таком возрасте желания превалируют над правилами и запретами, которые установлены в обществе и в конкретной семье или окружении ребенка. Подростки с данным типом эмоциональной нестабильности характеризуются неусидчивостью. Их настроение подвержено сменам, что может повлечь за собой фрустрацию и невнимательность (причем как в школе, так и при проведении свободного времени, на дорогах, в быту и т. д.).

Люди с пограничным типом эмоциональной неустойчивости имеют слабость к испытаниям, которые встречают их на жизненном пути. У них наблюдаются нарушения аутоидентификации. Потому люди с таким характером часто спиваются, начинают принимать наркотики разного плана, нарушают закон. В редких случаях у них может развиться истерия или депрессия.

Люди с пограничным типом эмоциональной нестабильности за короткое время могут привязаться к другому человеку. Потому их личность не имеет такого качества как самостоятельность. Их поведение может характеризоваться суицидальным шантажом, конфликтами с окружающими, беспричинной ревностью во всевозможными ее проявлениями и т.п.

Люди с импульсивным типом эмоциональной неустойчивости излишне возбудимы. Раздражающие факторы сильно влияют на них. Такие люди считают, что мир (природа/судьба/окружающие) настроен против них («всё мне на зло!»). **Для детей с таким типом эмоциональной нестабильности характерны такие качества**:

* капризность
* обидчивость
* истерики
* [проявления агрессии](http://www.eurolab.ua/add-adhd/3591/3592/49171/) (словесной и физической)

Если человеку с таким характером не удается занять лидерскую позицию, он начинает замыкаться в себе, проявляет злобу в отношении окружающих. Такой человек совершает в частых случаях публичные, демонстративные аффективные поступки, часто гневается. Для него типичны приступы ярости, в которых он может нанести моральный и физический вред другим.

Окружающие не могут понять и принять такое поведение, изолируются от человека с импульсивным типом эмоциональной неустойчивости. Ситуация этим только усугубляется. Личность становится жестокой, не может и не хочет идти на уступки. Диалог с такой личностью построить крайне тяжело.

**Причины**

Типичные причины эмоциональной нестабильности человека:

* **долго непроходящее эмоциональное напряжение**

Оно, в свою очередь, может быть вызвано:

- психологическими травмами

- постоянными неудачами в жизни и стрессами

- избытком или, наоборот, недостатком внимания со стороны других людей

- постоянными запретами родителей, слишком строгим их воспитанием или, наоборот, вседозволенностью

* **соматические расстройства**

Данные расстройства могут иметь такие причины:

- дефицит определенных витаминов и минералов в организме (дети при этом начинают плохо учиться, становятся невнимательными, ведут себя излишне эмоционально)

- нарушение баланса гормонов (такое встречается у множества женщин, причины могут быть разными)

- изменения в балансе гормонов, связанные с возрастом (фиксируют у женщин от 40 лет, связаны с [менопаузой](http://www.eurolab.ua/menopause/2258/2259/17169/))

Если причина относится к первой описанной выше группе, нужно идти на прием к психотерапевту или психологу. Если же эмоциональная нестабильность вызвана какой-то причиной из второй группы, нужно добавить в рацион недостающий компонент (витамин и др.)

Родители часто не ожидают, как изменится поведение ребенка и его оценки в школе, когда ему начинают давать витамины и минералы для нормализации работы нервной системы или фитоэкстракты. Нормализация баланса витаминов и гормонов в организме также вызывает улучшение самооценки.

**Как лечить**

Во-первых, нужно исключить ситуации, в которых человек будет активизировать свои эмоции. То есть на работе нужно избегать нервных планерок и отчетов, общения с неприятными людьми и т. п. Во-вторых, можно попросить врача рассмотреть вопрос назначения БАДов, которые помогут нервной системе прийти в порядое, избавят от постоянной усталости, восстановят нормальный уровень гормонов и обеспечат организм необходимыми полезными веществами.

Если вы зафиксировали у себя проявления эмоциональной неустойчивости, можно попробовать сменить обстановку, съездить на отдых (пусть даже несколькодневный) в санаторий или просто на дачу за городом. Жителям мегаполисов периодически нужно отдыхать от бешенного темпа города. Забудьте на время о том, что у вас есть проблемы, обязанности и срочные задачи.

**Постарайтесь выделить свободное время для:**

* курса массажа
* похода в спа-салон (лучше, чтобы сеансов было несколько)
* физических нагрузок различного плаана (которые будут и эмоционально приятны)
* танцев
* йоги
* плавания

Сегодня существует множество тренингов по художественной терапии. Не выходя из дома, можно сделать самому себе сеанс ароматерапии. В интернете есть множество текстовых и видео-пособий на эту тему. А аромамасло можно купить в ближайшей аптеке. Это может быть эфирное масло сосны сибирской, эвкалипта, мяты, чайного дерева. Есть также комбинации масел, предназначенные специально для эмоциональной разгрузки и расслабления. Сеанс [ароматерапии](http://www.eurolab.ua/aromatherapy/3845/)должен быть не один, хотя эффект ощутим сразу.

Также врач может назначить прием витамино-минеральных комплексов на основе растительных компонентов:

* метабоЛайт
* иммуниТон
* абиВит
* реФлора и т.д.

**Эмоциональная неустойчивость у женщин**

В тех случаях, когда эмоциональная нестабильность является следствием определенного этапа менструального цикла, или же следствием приближения климакса, нужно обратить внимание на гормоны. Рекомендуются такие препараты как ФемиНорм и ФемиТон на природной основе. Они приводят в норму соотношение гормонов в женском организме.

**Как общатьсся с женщиной/девушкой при пмс**

Если вы знаете, что у вашей подруги или жены скоро начнутся критические дни, это объясняет ее эмоциональную нестабильность. Если вы будете придерживаться простых правил общения, то сохраните отношения и свои нервы. Во-первых, не нужно ей рассказывать о ее неуравновешенности в эти дни. Это вызовет обиду, чувство непонимания или злость. Если вы провели собственные наблюдения и сделали выводы, это прекрасно. Но не стоит о них сообщать женщине в период пмс.

Второе правило: запаситесь терпением. Взрыв эмоций может последовать от воздействия любого фактора, любой мелочи. Лучше не спорить, если не хотите крупных скандалов. Отступите и перенесите этот разговор на другой день. Если вы чувствуете, что общение с женщиной в [период пмс](http://www.eurolab.ua/woman/3103/25028/) вызывает у вас злость или раздражение, постарайтесь дышать как можно глубже и считать до 10 перед тем, как хотите сказать грубость или применить физическую силу. Не исключено, что через 5 минут ваша подруга или жена уже станет милой и пушистой.

Третье правило: выслушайте ее, даже если она говорит бред. Часто женщины, чувствуя себя плохо, пытаются говорить с целью выплеснуть эмоции. И эту речь стоит воспринимать именно с такой стороны, а не как несущую какую-то ценную информацию.

Четвертое правило: не принимайте близко к сердцу то, что говорит девушка/ женщина в пмс. Часто вследствие действия гормонов девушка начинает обижать или оскорблять окружающих, о чем впоследствии жалеет. Так что, если начались оскорбления с ее стороны, лучше, опять же, отложить спор или выяснение отношений на другой день.

Нужно быть готовым к крайностям. Вспомните ситуации, когда вы плохо себя чувствовали и срывались на окружающих. Не важно, было ли это спровоцировано психологическими или физическими проблемами. В любом случае, все мы не без греха, и часто в общении не контролируем себя или не осознаем последствий сказаного. Постарайтесь войти в ее положение.

Если вы понимаете, что у вас или близкого человека длительная эмоциональная неустойчивость, и выше описанные методы лечения не помогают, обратитесь к терапевту, психологу или психотерапевту. Терпения вам и здоровья!

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ Рейтинг:   Чувствовали ли Вы себя настолько подавленным и беспомощным, что не хотелось жить? А через минуту Вы уже порхали как бабочка, готовая одарить своей лаской первого встречного? Что ж, тогда эта статья для Вас – эмоциональная неустойчивость и как с ней бороться. Общие сведения о симптоме/ состоянии Большинство врачей относят эмоциональную неустойчивость к личностному расстройству. Однако не все так просто, ведь данный симптом часто является видимым проявлением какого-либо заболевания.         Как уже было сказано, для эмоционального расстройства характерна резкая перемена настроения – от одной крайности в другую, от сумасшедшего веселья до плача навзрыд, - раздражительность, вспыльчивость, нетерпеливость, непринятие чужого мнения и критики в свой адрес. Люди с таким симптомом требуют к себе повышенного внимания, обижаются, когда его недополучают, проявляют агрессию, как словесную, так и действиями. Обычно оно проявляется в подростковом возрасте, а также при психологических заболеваниях. Различают два типа эмоциональной неустойчивости:   импульсивная пограничная   Импульсивное эмоциональное расстройство проявляется в обидчивости, капризности и агрессии. Человек видит в окружении только плохое, ему кажется, что все настроены против него и все, что ни делается – назло ему. Пограничная эмоциональная неустойчивость отличается резкой сменой настроения, агрессией, излишней впечатлительностью, болезненным восприятием неудач и преград на пути к поставленной цели. Подростки, у которых проявляется этот симптом, неусидчивы и не внимательны в школе и в повседневной жизни. Склонны к наркомании и злоупотреблению алкоголем, правонарушениям различной степени тяжести, депрессии и суициду. Причины возникновения Причиной эмоциональной неустойчивости может быть как внешние, так и соматические факторы. К внешним относится длительное эмоциональное напряжение, обусловленное семейными запретами или, наоборот, вседозволенностью, недостатком или преизбытком внимания, диктаторством со стороны близких, стрессами и постоянными неудачами. Соматическими факторами являются дефицит витаминов и минералов, гормональный дисбаланс, менопауза у женщин за 40.



Этот фактор характеризует динамическое обобщение и зрелость эмоций в противоположность нерегулируемой эмоциональности. Психоаналитики пытались описать этот фактор как эго-силу и эго-слабость. Согласно методике Кеттелла, личность с полюсом C- легко раздражается из-за тех или иных событий или людей, не удовлетворена жизненными ситуациями, собственным здоровьем, кроме того, это личность безвольная. Однако такая интерпретация достаточно ортодоксальна, поскольку здесь не учитывается пластичность эмоциональной сферы. Люди с высокой оценкой по фактору C+ чаще являются лидерами, чем те, чьи показатели по этому фактору ближе к полюсу C-. С другой стороны, у руководящего состава диапазон показателей по фактору С широк; некоторым из них присущи низкие значения по этому фактору (возможно, здесь сказывается реакция усталости и озабоченность при стрессе).

Установлено, что людям с высокой и средней оценкой по фактору С свойственны и более высокие моральные качества.

В целом фактор имеет генетическое происхождение и направлен на измерение эмоциональной стабильности; он в большой степени соотносится с понятиями слабой и сильной нервной системы (по И.П.Павлову).

Профессиями, требующими преодоления стрессовых ситуаций (руководители, летчики, спасатели и т. д.), должны владеть индивидуумы с высокими оценками по фактору С. В то же время в профессиях, где не требуется быстрого принятия решений, эмоциональной стабильности и где можно решать вопрос самому (художники, почтальоны и т. д.), можно иметь и низкие оценки по этому фактору.

* 1-3 стена - имеется низкий порог в отношении фрустрации, изменчивый и пластичный, избегающий требований действительности, невротически утомляемый, раздражительный, эмоционально возбудимый, имеющий невротическую симптоматику (фобии, нарушения сна, психосоматические расстройства). Низкий порог свойствен всем формам невротических и некоторым психическим расстройствам.
* 4 стена - чувствительный, эмоционально менее устойчивый, легко расстраивается.
* 7 стенов - эмоционально устойчивый, трезво оценивающий действительность, активный, зрелый.
* 8-10 стенов - эмоционально зрелый, устойчивый, невозмутимый. Высокая способность к соблюдению общественных моральных норм. Иногда смиренная покорность перед нерешенными эмоциональными проблемами. Хороший уровень «С» позволяет адаптироваться даже при психических расстройствах.

Paзбиpaemcя в пpичинaх эmoциoнaльнoй нecтaбильнocти или нeйpoтизma

Эmoциoнaльнaя нecтaбильнocть или нeйpoтизm – этo чepтa чeлoвeчeckoгo хapakтepa, coпpoвoждaющaяcя пoвышeннoй тpeвoжнocтью, нeyвepeннocтью в coбcтвeнных cилaх и пocтoянныm чyвcтвom вины. Нeйpoтизm и нeвpoз – этo двa paзных cocтoяния, oднako, в koнeчнom cчeтe, личнocтнaя ocoбeннocть moжeт пpeвpaщaтьcя в cтoйkyю нeвpoтичeckyю peakцию, koтopyю yжe нeoбхoдиmo лeчить c пomoщью лekapcтвeнных пpeпapaтoв. Нeвpoтичeckий cиндpom y дeтeй, k coжaлeнию, вcтpeчaeтcя тakжe чacтo, kak и y взpocлых, чтo cвязывaeтcя c цeлыm pядom фakтopoв, в тom чиcлe и c гeнeтичeckoй пpeдpacпoлoжeннocтью.

Нeвpoтиkи являютcя чpeзвычaйнo paниmыmи людьmи. Пpo них moжнo ckaзaть нeбeзызвecтнoe «бepyт вce cлишkom близko k cepдцy». K cтpeccoвыm cитyaцияm тakиe люди нe гoтoвы yжe нa ypoвнe пoдcoзнaния, любoe зameчaниe или kpитиka в их aдpec вocпpиниmaeтcя kak kaтacтpoфa глoбaльнoгo macштaбa. Вcплeck эmoций в oтвeт нa paздpaжaющий фakтop moжeт вызвaть kpaтkoвpemeннoe oблeгчeниe, тoгдa kak cпycтя kakoe-тo вpemя пoявляeтcя чyвcтвo вины зa coдeяннoe. Фpeйд cчитaл, чтo вcяkaя нeвpoтичeckaя peakция ecть koнфлиkт meждy Я (peaльнoe cтeчeниe oбcтoятeльcтв) и Oнo (пoдcoзнaниe). Ecли чeлoвek чeгo-тo жeлaeт, нo взameн нe пoлyчaeт ничeгo cтoящeгo, пpoиcхoдит cвoeoбpaзный «packoл» личнocти. В oтличиe oт paccтpoйcтв пcихиaтpичeckoгo cпekтpa пpи нeйpoтизme нe cтpaдaeт kpитиka k coбcтвeннomy cocтoянию. Нepeдko люди camи oбpaщaютcя k вpaчam зa пomoщью, чтoбы нaчaть жить пoлнoцeннoй жизнью. Нeпpaвильнo лeчeный нeвpoз или жe пoлнoe игнopиpoвaниe cиmптomaтиkи зaбoлeвaния moжeт пpивecти k paзвитию пcихичeckих paccтpoйcтв, в чacтнocти, k дeпpeccии.

Coдepжaниe cтaтьи:

1 Пpичины

2 Нeйpoтизm и пcихoлoгия

3 Kлиничeckaя kapтинa

4 Нeвpoтизm kak cлeдcтвиe ocoбeннocтeй гoлoвнoгo moзгa

5 Poль нeйpoтpoпнoгo фakтopa moзгa

6 Диaгнocтиka

7 Tecт Aйзeнka

8 Tипы тemпepameнтa

9 Лeчeниe

9.1 PEKOMEНДУEM:

Пpичины

Пpичины нeйpoтизma paзнooбpaзны:

Гeнeтичeckaя пpeдpacпoлoжeннocть;

Хpoничeckий cтpecc;

Koнфлиkты в cemьe;

Пepeнecённыe виpycныe инфekции;

Внyтpиyтpoбнaя пaтoлoгия плoдa и poдoв;

Вpeдныe пpивычkи;

Упoтpeблeниe пcихoтpoпных пpeпapaтoв.

Oтдeльнo выдeляют цeлый pяд пcихoлoгичeckих тeopий, koтopыe moгyт влиять нa paзвитиe нeвpoтичeckoгo ckлaдa хapakтepa.

Нeйpoтизm и пcихoлoгия

Нeвpoзы и нeвpoтичeckиe cocтoяния, пo mнeнию Фpeйдa, вызвaны koнфлиkтom meждy пoдcoзнaниem и дeйcтвитeльнocтью. Вo mнoгих eгo paбoтaх пoднятa тema yдoвлeтвopeния плoтckих пoтpeбнocтeй. Нe пoлyчaя cвoeoбpaзнoй «paзpядkи» чeлoвek cтaнoвитcя paздpaжитeльныm и нeyвepeнныm в ceбe.

Нeйpoтизm пo Aйзeнky – этo пpeдpacпoлoжeннocть k тakomy пoвeдeнию из-зa нacлeдcтвeннocти. Пpичem в зaвиcиmocти oт cocтoяния цeнтpaльнoй нepвнoй cиcтemы moжнo ckaзaть, пo kakoй пpoфeccии бyдeт paбoтaть тoт или инoй чeлoвek, бyдeт ли coвepшaть пpoтивoпpaвныe дeйcтвия и mнoгoe дpyгoe.

Aльфpeд Aдлep cчитaл, чтo нeвpoтичeckиe peakции – этo пoдaвлeниe coциaльных и биoлoгичeckих пoтpeбнocтeй, cтpemлeниe k дomиниpoвaнию. В kakoй-тo mepe eгo тpyды cхoжи c тeopиeй Фpeйдa.

Фpиц Пepлз был yвepeн, чтo нeвpoтизm – этo oтpицaниe oбщecтвeнных cтepeoтипoв и пoдaвлeниe coбcтвeнных эmoций и жeлaний.

Kapeн Хopни пpoвoдилa иccлeдoвaниe нeвpoтичeckих peakций y жeнckoгo пoлa. Kapeн пpeдпoлoжилa, чтo mнoгиe жeнщины иcпытывaют пoдaвлeннocть из-зa тoгo, чтo myжчины зaниmaют глaвeнcтвyющee пoлoжeниe в oбщecтвe. Дomиниpoвaниe, зaлoжeннoe в чeлoвeke пpиpoдoй, coшлo нa нeт, чтo и вызывaлo пpoгpeccиpoвaниe нeвpoтизma вплoть дo oбpaзoвaния нeвpoзa.

ПOХOЖИE MATEPИAЛЫ:  Пo kakиm чepтam и пpизнakam oпpeдeлить пapaнoиka: пapaнoиднoe paccтpoйcтвo личнocти

Kлиничeckaя kapтинa

Cyщecтвyeт pяд жaлoб, koтopыe moжeт пpeдъявлять чeлoвek c нeвpoтичeckиm ckлaдom личнocти:

Уcтaлocть;

Нapacтaющee co вpemeнem чyвcтвo вины;

Пocтoяннaя тpeвoгa;

Tpemop;

Низkaя camooцeнka;

Ckлoннocть k cвepхцeнныm идeяm (чeлoвek oдepжиm oднoй лишь идeeй, и нe moжeт дymaть ни o чem дpyгom kpome нee);

Oщyщeниe coбcтвeннoй yщepбнocти;

Нeaдekвaтнaя peakция нa paздpaжитeли извнe (нaпpиmep, kpиk нa нeзнaчитeльнoe зameчaниe или плakcивocть бeз видиmoй нa тo пpичины);

Comaтичeckиe жaлoбы (гoлoвнaя бoль, нeвoзmoжнocть ycнyть, тoшнoтa, cepдцeбиeниe и т.д.).

В нekoтopых cлyчaях moжeт oбpaзoвывaтьcя нeвpoтичeckий oтek и koжныe выcыпaния нeaллepгичeckoгo пpoиcхoждeния из-зa пoвышeннoй пpoдykции гиcтamинa в oтвeт нa cтpecc.

Нeвpoтичeckиe cиmптomы нeoбхoдиmo диффepeнциpoвaть oт дpyгих жaлoб, koтopыe moгyт являтьcя cлeдcтвиem yжe иmeющeгocя зaбoлeвaния.

Нeвpoтизm kak cлeдcтвиe ocoбeннocтeй гoлoвнoгo moзгa

Aйзeнk cчитaл, чтo нeйpoтизm нaпpяmyю cвязaн c akтивнocтью лиmбичeckoй cиcтemы и выpaбoтkoй гopmoнa cepoтoнинa. Лицa c нeвpoтичeckиm ckлaдom хapakтepa иmeют eгo в бoльшem koличecтвe, чтo и являeтcя инициaтopom вoзниkнoвeния cиmптomaтиkи.

Глaвнoe ycлoвиe для вoзниkнoвeния нeвpoтизma – этo гeнeтичeckaя cocтaвляющaя. Пpичem y тakих людeй oтmeчaeтcя выpaжeннoe пpeoблaдaниe cиmпaтичeckoгo oтдeлa вeгeтaтивнoй нepвнoй cиcтemы нaд пapacиmпaтичeckиm.

Poль нeйpoтpoпнoгo фakтopa moзгa

Низkий ypoвeнь нeйpoтpoпных фakтopoв moжeт cлyжить винoвниkom дeпpeccивных cocтoяний y нeвpoтиkoв. A длитeльнoe пpeбывaниe в cтpeccoвoй cитyaции вызывaeт пoлomky зaщитных meхaнизmoв чeлoвeka, чтo пpoявляeтcя гopmoнaльныm cдвигom из-зa нeпpaвильнoй paбoты гипoтaлamo-гипoфизapнo-aдpeнaлинoвoй cиcтemы. В oтвeт нa paздpaжитeль выpaбaтывaeтcя бoльшoe koличecтвo kopтизoлa, вызывaющee нe тoльko эmoциoнaльнyю нecтaбильнocть, нo и нapyшeниe цeлoгo pядa opгaнoв и cиcтem (cepдцeбиeниe, тoшнoтa, kom в гopлe и т.д.).

Диaгнocтиka

Иmeeтcя, тak нaзывaemый, тecт нa нeвpoтизm. Oн вkлючaeт в ceбя 24 вoпpoca, нa koтopых нyжнo oтвeтить «Дa» или «Нeт». Дo 11 пoлoжитeльных oтвeтoв cчитaeтcя пpeдeлom нopmы, бoльшe 12 – yжe пoдтвepждeниe нaличия нeвpoтичeckoгo cocтoяния. Выcokий ypoвeнь нeйpoтизma – этo koгдa нa бoльшинcтвo пpeдлoжeнных вoпpocoв был дaн oтвeт «дa».

Tecт Aйзeнka cmoжeт в лyчшeй mepe пepeдaть внyтpeнниe пepeживaния чeлoвeka и eгo пpeдпoчтeния. Tecт coдepжит 57 вoпpocoв, koтopыe пomoгyт ycтaнoвить Вam тemпepameнт и cтpeccoycтoйчивocть. Нeйpoтизm и эkcтpaвepcия нaибoлee чacтo вcтpeчaющeecя coчeтaниe, чтo вaжнo пpи koppekтиpoвke пcихoэmoциoнaльнoгo фoнa.

Tecт Aйзeнka

Уpoвeнь нeйpoтизma moжнo пoдcчитaть пo cпeциaльнoй шkaлe, koтopaя пoзвoлит oцeнить пcихичeckoe блaгoпoлyчиe иccлeдyemoгo чeлoвeka.

Aйзeнk выдeлял тpи kaтeгopии людeй:

Эkcтpaвepт. Чeлoвek, чья энepгия нaпpaвлeнa kнapyжи. Takиe люди oбщитeльныe, иmпyльcивныe, нe moгyт тepпeть oднoтoннyю paбoтy, oчeнь быcтpo paздpaжaютcя и cтpemятcя k лидepcтвy;

Интpoвepт – пoлнaя пpoтивoпoлoжнocть эkcтpaвepтy. Oн зacтeнчивый, нe любит pиckoвaть и плoхo aдaптиpyeтcя k okpyжaющeй cpeдe. Интpoвepт cпocoбeн дepжaть cвoи эmoции в ceбe, чyвcтвyeт ceбя нeyютнo cpeди бoльшoгo koличecтвa нapoдa, oднako в komпaнии «cвoих людeй» вeдeт ceбя дpyжeлюбнo и oтkpытo;

Нeйpoтиk – чeлoвek, koтopый вceгдa нaхoдитcя в цapcтвe хaoca. Oн чpeзmepнo вoзбyдиm, kak эkcтpaвepт и, нepeдko, вoлнyeтcя пpи бoльшom ckoплeнии нapoдa, kak интpoвepт. Пocтoяннoe пcихичeckoe нaпpяжeниe чacтo пpивoдит k дeпpeccии.

Tипы тemпepameнтa

Нa ocнoвe этoгo тecтa выдeляют cлeдyющиe типы тemпepameнтoв:

Хoлepиk. Этo эkcтpaвepт c пoвышeннoй эmoциoнaльнoй лaбильнocтью. Нecmoтpя нa cвoю aгpeccивнocть и paздpaжитeльнocть являeтcя oптиmиcтom;

Caнгвиниk. Toжe эkcтpaвepт, oднako, koлeбaния нacтpoeния oтcyтcтвyют. Takoй чeлoвek являeтcя жизнepaдocтныm, oбщитeльныm. Любыe пpoблemы peшaeт бeз ocoбых энepгeтичeckих зaтpaт;

Meлaнхoлиk. Интpoвepт, нo эmoциoнaльнo нeycтoйчивый. Oн пeccиmиcтичeн и являeтcя пoлнoй пpoтивoпoлoжнocтью хoлepиky. Нa cтpeccoвый paздpaжитeль peaгиpyют пaccивнo, oтmeчaeтcя плakcивocть;

Флeгmaтиk. Takжe интpoвepт, нo co cтaбильныm эmoциoнaльныm фoнom. Oн cтaбильный, mиpoлюбивый, нeтopoпливый. Нa нeyдaчи peaгиpyeт cлaбo, «нe хoчeт тpaтить нa этo нepвы».

Нyжнo oтmeтить тoт фakт, чтo в чиcтom видe тemпepameнты ниkoгдa нe вcтpeчaютcя. В coвpemeннom oбщecтвe cyщecтвyeт mнoжecтвo вapиaций, c пomoщью тecтa Aйзeнka moжнo выдeлить лишь глaвeнcтвyющyю cocтaвляющyю.

Лeчeниe

Учитывaя тo, чтo нeвpoтизm – этo внyтpeнний koнфлиkт, нeoбхoдиmo пpoвecти гpamoтнyю пcихoтepaпию. Выявить пpичинy, из-зa koтopoй чeлoвek тak ocтpo peaгиpyeт нa cтpeccoвыe aгeнты, пomoчь emy бopoтьcя c coбcтвeннoй эmoциoнaльнoй нecтaбильнocтью и нayчить нeвpoтиka пpиниmaть ceбя co вcemи выmышлeнныmи и нeвыmышлeнныmи изъянamи. Хopoшиm эффekтom oблaдaeт apomaтepaпия, paccлaбляющий maccaж. В oceнний и вeceнний пepиoды pekomeндyeтcя пpoпивaть kypc витamинoв, koтopыe блaгoтвopнo влияют нa cocтoяниe нepвнoй cиcтemы. Бoльшoe вниmaниe дoлжнo yдeлятьcя peжиmy дня – peгyляpный oтдых, пoлнoцeнный 8-mи чacoвoй coн и пpoгyлkи пepeд cнom. Пocлe нeтяжeлoгo yжинa нa нoчь нeoбхoдиmo выпивaть cтakaн keфиpa, koтopый coдepжит бoльшoe koличecтвo тpиптoфaнa – amинokиcлoты, пoлoжитeльнo влияющeй нa paбoтy нepвнoй cиcтemы. Takжe бoльшoe koличecтвo тpиптoфaнa coдepжитcя в твopoгe, пoэтomy eгo moжнo вkлючaть в cвoй kaждoднeвный paциoн в видe пepekyca meждy oбeдom и yжинom в paйoнe 4-5 чacoв вeчepa.

Meдиkameнтoзнoe лeчeниe нeвpoтизma пpoвoдитcя тoльko в тom cлyчae, ecли kлиничeckaя kapтинa cyщecтвeннo cнижaeт kaчecтвo жизни бoльнoгo чeлoвeka. Нaзнaчaютcя ceдaтивныe пpeпapaты, тpaнkвилизaтopы, aнтидeпpeccaнты, нopmoтиmиkи в зaвиcиmocти oт пpeвaлиpyющeгo cиmптoma.

## Абулия

Абулия — это психотическое состояние, характеризующееся патологическим безволием и бесхарактерностью, отсутствием желания и побуждением к деятельности, неспособностью выполнять действия и принимать волевые решения.

Абулия выступает одним из признаков апатии. В случае сочетания с апатией подразумевают апатико-абулический синдром, при обездвиженности говорят об абулически-акинетическом синдроме. Данное заболевание, как патологическое состояние необходимо дифференцировать от слабоволия, от которого можно избавиться путём тренировок, самовоспитания и воспитания.

Заболевание проявляется в отсутствии волевой мотивации к деятельности. Данное состояние не щадит ни молодых, ни пожилых.

## Абулия причины

Причиной абулии является следствие фронтального повреждения мозга, однако, это не поражение мозжечка или ствола мозга. Наличие травм головного мозга, инсульт также может спровоцировать заболевание и вызвать диффузное поражение правого полушария.

Абулия и еще причины ее возникновения: наследственность, инфекционные заболевания, черепно-мозговые травмы, которые поражают центральную нервную систему и провоцируют возникновение менингита, энцефалита. Однако большинство медиков относят к провоцирующим факторам абулии стресс. Иногда причиной может выступить [олигофрения](http://psihomed.com/oligofreniya/), циркулярный психоз. Редко болезнь отмечается при пограничных состояниях: психоневроз, истерия, психастения.

## Абулия симптомы

Первый признак – это невнимание к своей личности, в частности к внешнему виду. Человек перестает за собой следить, мыться, бриться, менять белье.

Заболевание характеризуют следующие симптомы: необъяснимые внезапные движения, пассивность; затяжной период ответа на вопрос; сложность при целенаправленных движениях, потеря интереса к простым играм у детей, сокращение социальных взаимодействий, потеря аппетита.

Абулия характеризуется общей вялостью, а также нарушением волевого импульса и отсутствием желания, побуждающего к какой-либо деятельности. По-простому — это неспособность принять решения. Иногда у больного есть желание к действию, однако он не может перейти от желания к действию и ему не хватает внутренней энергии для реализации. Отдельные исследователи относили заболевание к одному из симптомов шизофрении, другие определяли это явление к невозможности осуществить выбор между побуждениями.

Психология чётко отграничивает данное состояние от слабоволия, относя последнее к чертам характера, вызванными неправильным воспитанием и устраняем тренировками, самовоспитанием, внешними воздействиями со стороны общества и семьи.

## Абулия диагностика

Состояние абулии способно быть подавляющим или легким. Часто это состояние относится к нарушениям волевой регуляции поведения. Диагностировать заболевание не так уж и просто, поскольку оно занимает промежуточное положение между другими расстройствами. Самым лучшим способом диагностики выступает клиническое наблюдение за больным. Локализацию поражения эффективно выявляет МРТ (магнитно-резонансная томография) или КТ (компьютерная томография).

Дифференцировать заболевание от лени очень сложно. Особенно трудно это выявить среди детей. Дети часто не желают выполнять просьбы родителей. Например, убирать игрушки именно тогда, когда пожелали взрослые. Дети, создавая свой игрушечный мир, не желают разрушать его по первому требованию. Этот пример абулией не является. Насторожить взрослых должна симуляция детей, например, проявляющаяся в чтении одной книжной страницы длительное время. В этом случае необходимо обращаться к врачу, поскольку самостоятельно в этой ситуации не разобраться.

## Абулия лечение

Абулия и как бороться с ней – эти вопросы зачастую возникают у людей. Лечение заболевания у пожилых людей требует большого внимания со стороны родных. Средний возраст нуждается в вовлечении в различного рода занятия, хобби.

Лечение абулии у детей осуществляется только специалистами, чтобы не навредить малышам. Ошибкой родственников больных часто выступает то, что они сами позволяют ему хандрить, страдать и лелеять свою абулию. Страдающий абулией очень быстро привыкает к такому жалостливому отношению и принимает его, как должное. Втянувшись в такое состояние, потом больному очень сложно от него избавиться.

Лечение абулии включает участливость ближайшего окружения, заключающуюся в растормаживании больного. Для этих целей подойдет поездка в интересное место, шумный банкет, выезд на природу, общение с животными. Привлекайте больного к труду, давайте ему простые поручения, ссылаясь на то, что без него вам не обойтись. Если состояние еще не затянувшееся, то возможно справиться самостоятельно, тогда как при длительной абулии диагностируется [депрессия](http://psihomed.com/depressiya/)или ипохондрия.

При затяжном течении без медикаментозной терапии и опытного специалиста (психотерапевта, психиатра) не обойтись. Хороший эффект для улучшения состояния дают психотерапевтические или психиатрические методы, а также психоаналитический курс.

Психиатрия выделяет возрастную и старческую абулию. Зачастую она вызывается чисто психологическими причинами. Например, пожилому человеку кажется, что про него забыли и он никому не нужен. Нередко абулия является результатом наркомании и алкоголизма. Большинство врачей считают это состояние главным индикатором латентного, то есть тайного, пьянства. Справиться с возрастной абулией помогает общение и осознание больным, что он кому-то нужен. Когда больной чувствует ответственность, понимает, что нужен, у него появляется волевой стимул и желание к деятельности.

## Телесно-ориентированная психотерапия

Телесно-ориентированная психотерапия – это способ терапии души, который существует столько, сколько живет человечество. Её техники развивались параллельно в восточном и западном направлениях, поскольку веками в восточных течениях имела место другая культура тела и телесности вообще. Теперь же разные подходы встречаются в современной психологической телесно-ориентированной практике. Методы этого направления легко накладываются на другие способы психологической работы. Более того, очень часто, используя именно телесно-ориентированный подход, мы можем поднять из бессознательного те глубинные содержания, которые блокируются при работе другими методами.

Наконец в нашей культуре стало более принято обращать внимание на переживания собственного тела, и не тогда лишь, когда оно болеет. К телу стали относиться уважительнее, однако все равно часто доминанта смещена в сторону головы, телу остается меньше внимания. Это хорошо видно в статистике рисуночного теста, когда предлагается нарисовать человека, и места для тела у многих на листе не хватает. Потому так распространены горловые проблемы, ведь горло соединяет голову с телом.

В европейской традиции историю телесного подхода тяжело отследить, в психологии ее принято начинать с Вильгельма Райха. Несмотря на частую его критику, он ввел все те понятия, которыми пользуются телесно-ориентированные терапевты и по сей день. Выросла современная европейская телесная психотерапия под сильным влиянием [психоанализа](http://psihomed.com/psihoanaliz/), потому ее можно рассматривать как метод работы с той же проблемой, но через иной вход.

Телесное направление позволяет психологу работать с клиентом, которую тяжело осознать и вербализовать свою проблему. Он бы и готов объяснить, отчего ему плохо, но ему буквально не хватает слов. Другая крайность – когда клиент чрезмерно говорлив и даже использует речь для ухода от проблемы. Телесно-ориентированная психотерапия позволит лишить его привычного [паттерна](http://psihomed.com/pattern/)защиты, прикрывания психологической проблемы.

## Методы телесно-ориентированной психотерапии

Тело не лжет, раскрывая саму суть душевных переживаний. Сложно и скрывать свое сопротивление в теле – его можно даже зафиксировать. Можно отрицать свою тревогу, но нельзя скрыть дрожь в руках или скованность всего тела. А поскольку работа с сопротивлением при решении психологической проблемы зачастую занимает большую часть времени, то объективный, материалистичный телесный подход оказывается очень эффективным.

Абсолютно все переживания человека кодируются в теле. И те, которые мы не можем раскодировать через речь, возможно, раскрыть через тело. Объем невербальной информации, сигнализирующей о состоянии человека, просто огромен, и нужно лишь научиться работать с ним. В голове проявляются проблемы сверхконтроля, в руках, плечах – сложности контактов с людьми, в тазу находят отражение интимные проблемы, ноги же несут нам информацию о сложностях опоры человека, его уверенности и движения по жизни.

Телесно-ориентированная терапия построена на попытке обращения к животному телу человека, к тому, что в нас природосообразно, естественно и содержит уйму полезной информации. Однако наше социальное тело часто вступает конфликт с инстинктивными стремлениями, табуирует их и порождает множество психологических проблем. Мы часто плохо слышим свое тело и не умеем налаживать взаимодействие с ним.

Телесно ориентированная психотерапия Райха основана на изученных психологических защитах и их проявлении в теле – так называемом мышечном панцире. Это понятие было введено Райхом для обозначения зажатых мышц и стесненного дыхания, которые образовывают будто броню, физическое проявление различных способов психологических защит, рассматриваемых психоанализом. Метод Райха заключался в модификации состояния тела, а также воздействии на зажатую область. Для каждой отдельной группы мышц он разрабатывал техники, позволяющие снизить напряжение и высвободить зажатые эмоции. Техники были направлены на то, чтобы сломать мышечный панцирь, для этого к клиенту прикасались сдавливая или щипая. Удовольствие Райх видел как естественное течение энергии из центра тела вовне, а тревожность – смещение этого движения на самого человека внутрь.

Александр Лоуэн модифицировал терапию Райха и создал собственной направление – [биоэнергетику](http://psihomed.com/bioenergetika/), широко известную под этим названием и сегодня. Телесно ориентированная психотерапия Лоуэна рассматривает тело как биоэлектрический океан с непрекращающимся химико-энергетическим обменом. Целью терапии также является эмоциональное высвобождение, раскрепощение человека. Лоуэн применял райхианскую дыхательную технику, а также ввел в работу различные напряженные положения тела для наполнения энергией заблокированных участков. В разработанных им позах давление на мышцы постоянно и настолько увеличивается, что человек вынужден в итоге расслабить их, не в силах справляться более с непомерной нагрузкой. С целью принятия собственного тела в методике использовалось наблюдение его обнаженным перед зеркалом или же перед другими участниками тренинга, которые давали после свои комментарии. Описание тела позволяло составить образ мышечного панциря, характерного конкретному человеку, и идущих из него проблем.

Метод следующего известного психотерапевта, Моше Фельденкрайза, рассматривает конфликт между социальной маской и природным чувством удовлетворения, [инстинктами](http://psihomed.com/instinkt/), побуждениями. Если человек сливается со своей социальной маской – он словно теряет себя, метод же Фельденкрайза позволяет сформировать новые, более гармоничные привычки, которые сгладят это конфликтное напряжение и дадут возможность проявиться внутренним содержаниям. Фельденкрайз рассматривал деформированные шаблоны мышечных актов, которые с их укреплением приобретают все большую застойность и действуют вне [сознания](http://psihomed.com/soznanie/). Он уделял большое внимание свободе движений в простых действиях, клиенту было рекомендовано самостоятельно искать лучшее положение для своего тела, соответствующее его индивидуальной анатомии.

Матиас Александер также исследовал телесные привычки, позы, осанку с целью поиска более гармоничных и естественных положений. Он считал наиболее правильным максимальное распрямление, вытяжение позвоночника вверх. В терапии Александера также используются надавливания, следующие от головы и дальше вниз, вследствие которых клиент все больше расслабляется, при этом старается выпрямляться. Результатом является ощущение освобождения и легкости. Метод этот используется часто публичными людьми, танцорами, певцами, поскольку сам Александер изобрел эту технику, потеряв голос, а благодаря найденному решению смог вновь вернуться к сцене. Также он эффективен для терапии в случаях травм, увечий, ряда хронических болезней.

## Телесно-ориентированная психотерапия – упражнения

Для любой работы с телом первично важно прочувствовать его и заземлиться. Станьте прямо, выпрямив ноги, вытянув вверх макушку и немного даже выдвинув вперед грудь. Почувствуйте, как из ног вся энергия идет наверх, это состояние приподнятости и даже некоторой подвешенности. Сделайте вдох, затем, присогнув колени, расслабив таз, выдох. Представьте, будто вы сейчас сядете в мягкое кресло, как будто вы корнями прорастаете в землю. Осмотритесь, вы почувствуете себя больше присутствующим, словно даже начнете чувствовать воздух кожей. Это самое простое упражнение, чтобы заземлиться и начать более глубокую работу с чем угодно, касается ли это эмоциональных переживаний или дальнейшей работы с телом.

Следующее упражнение посвящено распусканию зажима в области рта – челюстного зажима. Мы часто сжимаем челюсти в момент физического напряжения или необходимости быть стойким, добиться цели. Также если нам что-то не нравится, но нет возможности это высказать – мы снова сжимаем челюсть. Иногда челюсть сжимается настолько сильно, что нарушается кровообращение в этой области. Для выполнения этого упражнения вы можете сидеть или же стоять. Подложите под подбородок ладонь вверх тыльной стороной и теперь старайтесь на вдохе, открыв рот, опустить челюсть вниз, рука же должна препятствовать этому движению. На выдохе челюсть расслабляется и снова смыкается. После нескольких таких движений вы почувствуете место смыкания челюстей, можете помассировать его, расслабив мышцы. В результате вы ощутите тепло, вам станет легче произносить слова и, возможно, даже дышать.

Примером телесного блока могут быть поджатые наверх плечи. Если еще несколько усилить этот зажим – получится, что шея буквально прячется в плечи, какие подобно панцирю черепахи защищают ее от возможного удара или толчка сзади. Когда человек уже свыкся с таким положением плечей – это означает, что в его жизни было много стрессовых ситуаций, когда ему приходилось внутренне сжиматься. Простейшее упражнение здесь – попытаться будто сбросить что-то с плеча. Для усиления образа можно представить, как на плече находится чья-то рука, и нам не хочется, чтобы она там находилась. Стряхивайте ее с плеча и делайте это уверенно.

Еще одно упражнение с той же целью освобождения плеч – отталкивание. Выставьте вперед руки, словно пытаясь оттолкнуть от себя неприятного человека. Также возможна вариация, когда вы толкаетесь назад локтями. Вы можете даже помогать себе отстраняться словами, проговаривая отказ от контакта.

В упражнениях с присутствием другого человека, что практикует и телесно ориентированная психотерапия Райха, и телесно ориентированная психотерапия Лоуэна, он может при вашем положении лежа на спине, находясь за головой у вас, помассировать вам лоб, затем область шеи за головой. Лучше, если действие выполняет профессиональный терапевт. Выполняйте покачивания тела в такт массирующим движениям. Дальше – переход к мышцам шеи, массирование сухожилий, места, где мышцы крепятся к черепу, мягкое натягивание мышцы. Снова нужно потянуть шею и даже немного волосы, если длина позволяет.

В любой момент, если напряжение присутствует, снова можно вернуться к области лба, поразминать, плотно соприкасаясь руками с головой. Необходима опора и отсутствие резких движений. В волосяной части головы также нужно выполнить разминающие движения, размять скальп. Это можно делать в разных направлениях любыми движениями, пальцами и костяшками. С каждым новым толчком можно менять расположение пальцев. Захватив складку надбровных дуг, можно потянуть ее в стороны и сомкнуть обратно.

Поработав с лобным зажимом, осуществляется переход к мимическим мышцам. Симметрично установив пальцы по сторонам от носа, их нужно медленно разводить в стороны к ушам. По носогубной складке смещаемся вниз, натягивая мышцу. Прорабатываем челюстные мышцы, местам напряжения уделяем особое внимание. Снимаем напряжение с кости челюсти, ставим руки по сторонам от центра подбородка и медленно разводим их снова к ушам. Чем медленнее движение – тем оно глубже. Работая с мимическими мышцами – мы работаем с застрявшими в них эмоциями.

Далее работа смещается к шее, и плечам. Если в шее используются аналогичные разминающие приемы, то в плечах допустима опора и сильное нажатие с целью распрямить их. Нажатие выполняется покачивающимися движениями, затем переходящими на руки. Взяв руку, которая должна быть полностью расслаблена, нужно выполнить раскачивание, взять за запястье и потянуть, затем отпустить и повторить от раскачивания цикл снова. Затем следует разминание кисти, какую, словно пластилин, нужно повытягивать мягкими частями ладоней, а также пройтись разминающими движениями по каждому пальцу, словно стягивая напряжение. Можно использовать и перекручивающие движения. Завершить нужно все успокаивающим покачиванием.

## Техники телесно-ориентированной психотерапии

Тело, как самый большой наш ресурс, содержит записанную в себе всю информацию. Подобно кольцам на дереве в нем хранится история нашей жизни о тех сложных и эмоционально-насыщенных ситуациях, что остаются как зарубки на нем, проявляясь в болевых ощущениях и дискомфортных мышечных зажимах. Работа с телом дает возможность попасть в глубину, суть, в те ядерные переживания, какие могут сохраняться как результаты конфликтов в отношениях, на работе, внутренних конфликтов, страхов, бессонницы, эмоционального напряжения, какое невозможно сдержать, вплоть до панических атак.

В любой ситуации тело включено, потому оно принимает на себя абсолютно все проходящие через жизнь человека стрессы. В момент напряжения, волнения меняется дыхание, вслед за которым изменяется состав крови, гормональный фон, что на уровне физиологии готовит человека к действию. Если же гештальт не закрылся – это состояние затем откладывается в мышцах.

Для терапии негативных состояний в телесно-ориентированном подходе используют различные техники, начиная от уже описанного заземления. Затем часто используется центрирование, когда клиент располагается лежа в позе звезды, а терапевт стягивающими движениями массирует его голову, руки и ноги, с каждой части снимая лишнее напряжение. Если первая техника может выполняться самостоятельно и подходит для применения даже вне терапии, то вторая требует присутствия терапевта.

Отдельного внимания заслуживают распространенные дыхательные техники, которые в разнообразных вариантах известны еще из древних духовных практик. С помощью отслеживания естественного способа дыхания человека можно диагностировать его психологические проблемы. Затем через изменение ритма и глубины дыхания достигается новое состояние сознания. В поверхностной форме это может быть обычное расслабление или поднятие тонуса, что применимо и в бытовом использовании, когда человек сам хочет успокоиться или настроиться, наоборот, на работу. В терапевтической же работе дыхательные техники могут использоваться намного более активно, даже в некоторых случаях для погружения человека в транс. Конечно, это требует руководства квалифицированного терапевта.

Работа с телом направлена на обращение к внутренним ресурсам, развитие ощущения данного мгновения жизни, полное присутствие и высвобождение перекрытой, зажатой энергии. Все это – обязательные компоненты полноценной, радостной жизни.

**Танцевально-двигательная терапия** – это отрасль психотерапии, использующая танцевальные движения как метод, способствующий интеграции индивида в социум. Танцевально-двигательная терапия налаживает коммуникацию с бессознательным через телесное и интеграцию полученного материала в сознательное поле. Являясь не директивным стилем терапевтического вмешательства, она изучает движение, не видоизменяя его.

Современная культура, расщепляя физический и ментальный аспект индивидуума, воспринимая организм, как объект, требующий обязательного изменения, улучшения, использует очень агрессивные методы, в виде ограничения питания, предельных физических нагрузок, не обоснованного голодания и хирургического вмешательства. Это толкает тело на бунт, провоцируя психосоматические заболевания, культивирует негатив к Я.

Поскольку танцевально-двигательная терапия не культивирует понятие эталонного движения, наоборот, терапевт учит клиента идти за внутренними импульсами, подобный опыт согласования с собой бывает подчас уникальным для взрослого человека.

## История танцевально-двигательной терапии

Истоки танцевально-двигательной терапии можно найти еще в ранних ритуальных танцах народов мира, которые использовали движение в символическом отображении различных этапов инициации, важных для существования процессов, например, охоты. Уже тогда считалось, что поведение в ритуале и в реальных условиях будет идентично, что тело в ритуале демонстрирует готов ли человек к выполнению определенного задания. Групповой танец формировал единство необходимое для эффективного взаимодействия в реальных ситуациях, выполняя тем самым, коммуникативную функцию даже на этапе отсутствия речи или при ее различиях.

В дальнейшем, аспект индивидуальной инициации движения упразднился, но танец остался элементом социальной коммуникации, перешел в плоскость искусства и нес развлекательную функцию. Он утратил индивидуальность и стал ограничен определенными правилами и традициями. Популяризацию импульсного, не механического, танца связывают с именем Айседоры Дункан, великой танцовщицы 20-го века, разработавшей технику свободного движения, основанную на древнегреческих мистериях.

События Второй Мировой войны поставили перед психологией вопросы реабилитации огромного количества людей объединенных различными проблемами, травмами, различающихся возрастом и слоем населения. В тот период в психотерапии доминировала психоаналитическая теория, которая, в классическом использовании, была несколько ограничена вербальными инструментами.

Танцевальная терапия, как метод коррекции стала рассматриваться после развития идей неофрейдиста Вильгельма Райха, работавшим над концепцией оргонной энергии и мышечных зажимов (панцирей). Так же Карл Юнг (аналитический [психоанализ](http://psihomed.com/psihoanaliz/)) культивировал танцевального направления лечения, считая, что танец – один из способов выражения «активного [воображения](http://psihomed.com/voobrazhenie/)», помогающий извлечению бессознательного пласта для анализа и достижения катарсиса.

Окончательную интеграцию психоанализа и концепции свободного танца модерн предписывают Мэриан Чейс, американскому учителю танцев. Наблюдая за трансформациями, происходящими с учениками ее школы, которые большее внимание уделяли эмоциональному выражению, а не точности технического выполнения жеста, она начала использовать движение с целью понимания и изменения психологического состояния. В дальнейшем, опробировав метод на пациентах психиатрического учреждения и получив ошеломляющие результаты, когда, недоступные общению ранее, больные смогли наладить коммуникацию и стали способны выражать чувства, танцевальная терапия в конце 40-х была признана сообществом психологов и психиатров.

Танцевальнно-двигательная терапия, как  метод психокоррекции используют для раскрытия способности выражения [эмоций](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/), бессознательного материала путем символического действия, интеграцию полученного в [сознание](http://psihomed.com/soznanie/).

Элементами терапевтического процесса направления являются осознание, как отдельных компонентов тела, так и чувственных переживаний при движении, увеличение выразительности, аутентичное движение, раскрытие спонтанности.

Танцевально-двигательная терапия упражнения, направленные на создание здорового восприятия тела, использует для осознания клиентом своей персоны у окружающих. Двигаясь в непривычных для повседневности формах, человек лучше узнает свои ограничения и ресурсы.

Танцевально-двигательная терапия выполняется в индивидуальной и групповой формах. Типичная сессия включает разогрев, непосредственно практику и завершение.

Танцевальная терапия применяется отдельно и интегративно с анализом. Обычно, вербальное выражение, обратная связь, анализ происходят на этапе завершения, но допускается на протяжении всей сессии, зависимо от актуальных задач.

Танцевально-двигательная терапия, как метод коррекции используется для решения любых психотерапевтических задач. Она является методикой выбора при психосоматических заболеваниях, [посттравматическом стрессовом расстройстве](http://psihomed.com/ptsr/), [детских неврозах](http://psihomed.com/nevrozyi-u-detey/), когда вербальный компонент недостаточен в силу возраста или не возможностью осознать с какой эмоцией человек работает. Так же танцевально-двигательную терапию применяют для решения межличностных и групповых конфликтов, развития внутреннего потенциала человека, раскрытия ресурсов бессознательного.

## Танцевально-двигательная терапия для детей

Тактильные ощущения с рождения доминирующие для здорового формирования индивида, потому информация, получаемая телесно актуальна для психики. Поскольку речь формируется не сразу, тело с рождения инструмент трансляции и восприятия психических процессов. Ребенок буквально ощущает эмоции телом и ключевым элементом развития личности есть умение абстрагировать эмоцию и вербализировать ее. Если данный аспект игнорируется, формируются психосоматические заболевания, являющиеся способом трансляции психологических проблем.

Уже у дошкольников диагностируются соматоформные нарушения, хроническое мускульное напряжение объеденённое с неспособностью проработать внутренние переживания. Несформированность абстрактного мышления ограничивает использование вербальных методов, основными инструментами становятся проективные, включая двигательные.

Танцевальная терапия в детском саду осуществляется штатным педагогом-психологом, рекомендуется обучение упражнениям воспитателей, для внедрения в повседневность сада. Этапы и упражнения идентичны классическому применению с приоритетом невербальных компонентов. Преимуществом реализации танцевально-двигательной терапии среди дошкольников служит игровой формат, что помогает нивелировать эффект сопротивления.

Эффекты достигаемые данным методом: сохранение природной чувствительности тела, диапазона движений, разрядка напряжения, выражение эмоционального спектра, научение проработки переживаний, осуществляется как элемент творческого формирования.

Танцевальная терапия в детском саду помогает сплочению, коммуникации, формированию грамотного ориентирования в групповом конфликте.

Танцевально-двигательная терапия допустима в коррекции нарушенного и дисгармоничного формирования.

## Танцевально-двигательная терапия для пожилых

Изолированность от социума называют важной проблемой сообщества пожилых людей. Сужение социального круга, особенно для ранее активных и общительных людей, переживается остро, отражаясь на соматическом самочувствии.

Снижение функциональной эффективности своего организма зачастую воспринимается травматично, потому двигательные методики могут считаться приоритетными в психотерапии пожилых людей, выполняя и оздоровительную функцию.

Танцевальнная терапия для пожилых людей позволяет всякому участнику работать в пределах собственного физического ресурса и способностей, поэтому успешно применима для представителей с ограниченными возможностями. Имея в основе импульсное, спонтанное движение, не навязываемое точностью выполнения, она позволяет возрастному представителю выполнять задания без ощущения неполноценности.

Танцевально-двигательная терапия упражнения на пластику, координацию и гибкость используют для расширения спектра двигательных функций, что положительно отображается на соматическом здоровье. Внедрение танцевальной терапии в консервативный план реабилитации пожилых людей способствует повышению активности, расширению психомоторных способностей, созданию адекватного восприятия физического образу Я, выражению и прорабатыванию тревоги, печали.

Приоритетна групповая терапия, как источник коммуникации и взаимоподдержки. Визуальное подтверждение общности проблем открывает ресурс к коллективному решению, переводя внимание поддержку и обмен. Совместное творческое взаимодействие объединяет и качественно расширяет социальные контакты.

Желательно обучение осуществлять базовым принципам и основам свободного танца для дальнейшего применения пожилыми людьми индивидуально. Безопасность метода допускает использование упражнений самостоятельно.

## Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости – это серьезное заболевание, распространенное в основном в больших городах, преимущественно в развитых странах. Все более напряженный ритм жизни накладывает отпечаток на здоровье людей. Трудоголики, молодые люди в возрасте от 25 до 45 лет, с высшим образованием, стремящиеся вверх по карьерной лестнице, чтобы добиться успеха, наиболее подвержены этому заболеванию. Среди них женщин в два раза больше, чем мужчин.

Синдрому хронической усталости подвержены и люди, которые проживают в регионах с повышенным уровнем радиации или экологически загрязненных районах. Постоянное недосыпание порождает переутомление, слабость. При этом вес человека может отклоняться от нормы как в одну, так и в другую стороны. Нарушается обмен веществ, иногда наблюдается выпадение волос.

Если после полноценного отдыха симптомы продолжают проявляться, значит, человек действительно болен синдромом хронической усталости. Часто приступы провоцируют перенесенные вирусные заболевания, после которых поражаются нервная, мышечная и иммунная системы человека, нарушается психика, ослабевает иммунитет. Некоторые ученые доказывают, что после больших физических перегрузок в организме накапливается избыток молочной кислоты вследствие нарушения поступления кислорода к тканям.

Недостаток магния тоже является причиной развития синдрома хронической усталости. При этом повышается или понижается артериальное давление, усиливаются головные боли, иногда воспаляется мочеполовая система.

Синдром хронической усталости провоцируется стрессовой ситуацией при информационной перегрузке. В настоящее время стресс принял эпидемический характер. При недостижении поставленной цели, нереализованных планах, при невозможности разрешить проблему возникает отчаяние, при котором отрицательные эмоции позволяют сокращаться числу Т-лимфоцитов, защищающих организм человека от стрессов, делают его открытым для болезней. Психическое состояние является одним из факторов развития различных патологий.

## Синдром хронической усталости причины

Первоочередной причиной синдрома хронической усталости является умственное напряжение, когда человек перерабатывает большой объем информации, несет ответственность за конечный результат и при этом работа ограничена определенным временем. Плюс многочасовое «общение» с компьютером. Работоспособность снижается почти в два раза. Здесь имеет место уже и физическое перенапряжение, когда затекает шея, мышцы, начинает болеть голова, поясница, воспаляются лимфоузлы. Часто в конце рабочего дня возникает проблема со зрением, перед глазами появляются блики, «звездочки», напрягается память, замечается раздражительность по любому поводу. Все это в совокупности накапливается и со временем переходит в синдром хронической усталости.

Причинами синдрома хронической усталости являются также неправильный образ жизни, режим дня и питания. Если постоянно находиться в плохом настроении, тревожном состоянии, не высыпаться, можно довести свой организм до депрессивного состояния. Причинами переутомления может оказаться прием лекарств, казалось бы от «легких» болезней: простуды, кашля, после приема противоаллергических препаратов. После серьезных заболеваний, связанных с затруднением дыхания: астмы, бронхита, или сердечно-сосудистой недостаточности. Врачи также склонны утверждать, что при синдроме хронической усталости имеют место нарушение работы желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Симптомы синдрома хронической усталости могут проявляться после перенесенных вирусных инфекций.

В ученом мире существует несколько версий возникновения синдрома хронической усталости. Первая – причиной этого заболевания является вирус Эпштейна-Барра, который относится к вирусам герпеса. Вторая – это форма поражения иммунной системы. Третья – указанная болезнь является результатом отравления организма нейротоксинами, вырабатываемые дрожжевыми бактериями, находящимися в кишечнике человека. При определенных обстоятельствах бактерии наносят вред организму. Этот процесс называется дисбактериоз кишечника, который в свою очередь является причиной многих серьезных заболеваний.

## Синдром хронической усталости симптомы

Первым симптомом синдрома хронической усталости является переутомление. Есть переутомление физическое, а есть психологическое. Первое связано с физическим трудом, тяжелыми спортивными нагрузками, после которых иссякает запас энергии человека. Но после полноценного отдыха переутомление проходит, и все функции организма возвращаются в норму. При синдроме хронической усталости, связанного в основном с трудовой деятельностью, малоподвижным образом жизни, нехваткой времени для отдыха, очень трудно работать плодотворно и творчески.

К другим симптомам синдрома хронической усталости относятся резкое снижение концентрирования на поставленных задачах, проблемы с памятью, со сном, частая головная и мышечная боль, боли в коленных, локтевых и плечевых суставах, повышенное потоотделение. Эти симптомы похожи на симптомы многих других заболеваний. Очень хорошо, если врач сразу поставит правильный диагноз. Если болезнь не определить вовремя и она будет продолжаться на протяжении нескольких месяцев, то вполне возможен переход в депрессивное состояние, выход из которого будет более длительным.

## Синдром хронической усталости лечение

При возникновении синдрома хронической усталости желательно обратиться к врачу. Он может провести обследование и назначить лекарства для улучшения общего состояния пациента, для восстановления нарушенного сна, умственной активности, порекомендует принимать витамины В1, В6, В12, депрессанты или обезболивающие лекарства. Хорошим методом воздействия на организм является акупунктура. При этом улучшается работа вегетативной нервной системы, снимаются стрессы. Если есть возможность, можно пройти курс лечения в специализированном санатории.

Синдром хронической усталости и лечение народными методами включает употребление белковой пищи, исключение употребления энергетических напитков. При сильном переутомлении полезно пить виноградный сок, есть грецкие орехи, смешанные с медом. При нервном перевозбуждении, плаксивости принимать 10-15 капель настойки валерианы, теплую ванну с отваром успокаивающих трав.

Рекомендуется обратиться к психологу, который поможет правильно составить режим дня, рационально спланировать день. Однако каждый человек с синдромом хронической усталости обязан подумать о своем здоровье сам. В первую очередь следует правильно питаться, употреблять необходимое количество калорий, влияющих на самочувствие. Прежде всего, важно уменьшить количество жиров и сахара. Выполняя физические упражнения хотя бы 30 минут в день, пусть с небольшой нагрузкой, страдающий синдромом хронической усталостью может помочь себе сам. Для полноценного отдыха человеку необходимо спать 7-8 часов. Если есть возможность, целесообразно поспать и днем. Утром долго находиться в постели не стоит, постоянное движение ускоряет излечение.

Если человек курит – нужно бросить это опасное для здоровья занятие, так как курение препятствует  прохождению кислорода в организм. Если бросить курить не удается сразу, то нужно это сделать обязательно, постепенно уменьшая количество выкуренных за день сигарет.

Тем, кто любит кофе и пристрастен к алкоголю, нужно отказаться от этих вредных привычек, так как они только отнимают силы, вопреки устоявшемуся мнению о прибавлении энергии в организме. В течение рабочего дня необходимо обязательно делать перерывы в работе.

Из срочных дел надо выбрать «самые срочные», остальные можно отложить «на завтра». Следует отказываться от того, без чего можно обойтись. И тогда сохранившаяся энергия распределится на то, что человек в состоянии сделать без ущерба для своего здоровья.

При синдроме хронической усталости страдают прежде всего самые близкие люди: семья, родственники, друзья. Постоянно жалуясь им на свою проблему, человек тем самым отталкивает их от себя. Делиться своим заболеванием нужно, но не стоит вдаваться в мелкие детали, тем самым обременяя слушателей подробностями.

Нужно ставить перед собой выполнимые задачи и высоты и выполнять их, не опускать руки, проявлять оптимизм. Не брать на себя все проблемы, поручать посильные дела другим.

Некоторые трудоголики не ходят в отпуск по несколько лет! Отпуск нужно брать обязательно! Отключать мобильный телефон и отдыхать! Не смотреть телевизор (если это возможно). Или же смотреть только положительные передачи, музыкальные, развлекательные. Обязательно нужно гулять на свежем воздухе, читать классическую литературу, найти способ успокоения, который каждый подбирает под себя.

## Синдром хронической усталости профилактика

Чтобы уберечь себя от синдрома хронической усталости нужно заниматься физической культурой для улучшения работы легких, сердца. Проводить больше времени на свежем воздухе, встречаться и общаться с друзьями, отказаться от снотворного, алкоголя и сигарет. Найти свое хобби, время для любимого дела, посещать концерты и выставки, заниматься только тем, чем хочется.

Синдром хронической усталости и ее профилактика включает 2 раза в год общий массаж в сочетании с водными процедурами. Для профилактики депрессии употреблять в пищу только полезные продукты, так как еда способствует повышению обмена веществ. Завтракать нужно обязательно, желательно цельнозерновыми продуктами. Не пропускать обед и ужин, не делать большие перерывы между приемами пищи. При плохом самочувствии, в период утомления следует отказаться от будь-каких диет, питание должно быть полноценным. Переедать также не следует, дабы избавить организм от «лишней» работы и затраты энергии на переваривание пищи. Самый оптимальный вариант – принимать пищу в 5-6 приемов, поддерживая таким образом уровень сахара и инсулина в крови на нормальном уровне.

При плохом самочувствии, переутомлении нужно увеличить потребление жидкости, лучше воды в чистом виде. С кофеиносодержащими напитками надо быть предельно осторожными, пить кофе и крепкий чай один раз в день, если без них нельзя обойтись вообще. Чрезмерное потребление кофе наносит вред организму, что приводит к раздражительности больного.

Большую роль в хорошем самочувствии человека играет полноценный сон. Перед сном никогда не нужно обдумывать серьезные дела или планировать список дел на следующий день. Не пить на ночь напитков, содержащих кофеин, что ведет к бессоннице. Лучший вариант – это расслабиться и думать только о хорошем.

## Трансактный анализ

**Трансактный анализ** – это целесообразная психологическая модель, предназначающаяся для отображения и анализа поведенческого функционирования человека, проявляющаяся индивидуально и в группе. Такая модель охватывает философию, концепцию и способы, способствующие пониманию людьми самих себя, личных особенностей взаимодействия с окружением. [Психоанализ](http://psihomed.com/psihoanaliz/)стал стержневой исходной точкой для формирования данной концепции. Автором концепции считается Э. Берн. При этом трансактный анализ в качестве психологической модели, приобрел существенно более масштабный характер. Специфичность его состоит в простом изложении доступным языком. Его фундаментальные принципы абсолютно элементарны и общедоступны.

Базисом данной концепции является постулат, утверждающий, что индивидуум, пребывая в определенных условиях, может совершать поступки, опираясь исключительно на одну из трех я-позиций, имеющих четкие отличия.

Трансактный анализ Эрика Берна считается рациональным методом понимания поведенческих реакций, базирующийся на умозаключении, что каждый индивидуум может обучиться мыслить за себя, доверять себе, открыто выказывать собственные чувства, принимать независимые решения, выстраивать близкие контакты.

## Трансактный анализ Берна

Теория трансактного анализа Берна одновременно являет собой анализ и психокоррекционное воздействие. Каждый [индивид](http://psihomed.com/individ/) при рождении имеет способность развивать собственные возможности во благо социума и своей персоны, продуктивно и творчески трудиться и радоваться жизни. Само словосочетание «трансактный анализ» в дословном переводе означает анализ взаимодействия.

Трансактный анализ Эрика Берна основывается на умениях субъектов понимать собственные поведенческие реакции, отделять неадекватные его паттерны от собственной личности. Так как индивидуум обладает правом выбора, он имеет возможность стать самостоятельным, свободным от собственного прошлого, внушенных стереотипов поведения, тем самым изме­няя установленный «жизненный сценарий» (судьбу). Отличие описываемой концепции от прочих заключается в отсутствии фиксации внимания на отдельных поведенческих реакциях, а обращается к более значимым и продолжительным формам и следстви­ям поведения.

Трансактный анализ общения направлен на установление более открытых и истинных взаимодействий между субъектами и между внутренними структурами личности. Трансакция — это единица коммуникативного взаимодействия, которая может являться стимулом или реакцией, то есть направлена на человека либо исходит от него. Анализ процесса общения, представленного в виде последовательности трансакций, выявляет причины проблем и нарушений в людских взаимодействиях.

По Берну человеческая личность характеризуется наличием трех составных частей – эго-состояний или этажей (ярусов). С целью упрощения понимания он назвал эти состояния (ярусы): родитель, взрослый и ребенок. Каждый индивидуум имел родителей либо людей, выполняющих их роль, поэтому все, что дите скопировало и сберегло в себе продолжает существовать в его психике всю жизнь, постепенно несколько трансформируясь и модернизируясь. Это и будет являться эго-состоянием «родитель». Проще говоря, в каждой личности живут родители, воспитывавшие их в детстве, и продолжающие по сей день заниматься их воспитанием, что проявляется в моральных установках и нравственных ориентирах, пристрастности и сегодняшнего поведения. Родитель в субъекте отвечает за его совесть и занимает верхний ярус личности, являясь самым хрупким звеном. Например, в процессе алкогольного опьянения, первым отключается «родитель», что может проявляться в бессовестности, безнравственности, нередко, аморальности поведения.

Эго-состояние «взрослый» ответственно за анализ реальности и проведение оценки возможностей. Данное состояние является структурой личности, адекватно реагирующей на происходящие события конкретно «здесь и сейчас». Эго-состояние «взрослый» воспринимает и преобразует информацию, получаемую в настоящем, словно компьютер. Кроме того, это эго-состояние также является и посредником во внутренних взаимоотношениях родителя и ребенка.

Каждый субъект когда-то был малышом, поэтому отголоски из детства обнаруживаются во взрослом существовании индивида в качестве эго-состояния «ребенок». Данное состояние характеризуется нахождением под сдерживающим, дозволяющим и провоцирующим воздействием «родителя». Это проявляется в воспроизведении немного измененных детских поведенческих реакций, таких как чувство вины, стыд, необоснованный страх, чрезмерная тревожность, обида, ожидание чуда, фантазии, протесты, ребячество, беззаботность, веселье, смех.

Эго-состояние «ребенок» ответственно за восприимчивость, эмоциональность, интуицию, творческое самовыражение и неадекватное поведение. То есть в каждой личности существует маленькая девочка или мальчик.

Трансактный анализ общения характеризует психически здорового и успешного субъекта как автономную, слаженную и бесконфликтную работу всех трех состояний. Общие поведенческие реакции находятся под контролем эго-состояния «взрослый».

При внутриличностных конфликтах, в ситуациях когда «взрослый» утрачивает власть, вследствие чего не может регулировать взаимоотношения «родителя» и «дитя», наступают различные тупиковые ситуации, которые приводят к проблемам психологической направленности, например, плохое настроение, конфликты, депрессии, неврозам и т.п.

Каждое состояние эго является жизненно важным, поскольку осуществляет определенные функции. Отсюда, все нарушения коммуникативного взаимодействия связаны с подавлением одного состояния или с его обнаружением в ситуациях, которыми это состояние не должно управлять.

Психотерапия трансактный анализ по Берну, должен «оживлять» подавленное эго-состояние либо обучать актуализации в случаях, когда это нужно для гармоничного взаимодействия. С позиции данной концепции, для оптимального личностного функционирования необходимо гармоничное сосуществование в индивиде всех трех состояний Я. Задачей структурного анализа является выявление взаимоотношения между состояниями личности, помощь в осознании и исправлении внутриличностных проблем с целью приспособления и исключения патологии.

Детально разработанная теория трансактного анализа Берна предлагает еще ряд определений, необходимых для понимания происходящего во время коммуникативного взаимодействия между людьми, а именно игра, поглаживания, вымогательство, ранние решения и запреты, жизненный сценарий.

Фиксированный и бессознательный поведенческий паттерн, в кото­ром индивид стремится избегнуть полноценного контакта (близости) посредством манипулятивного поведения называется игрой. Например, фразы по типу: «смотри, что ты со мной сделала», «если бы не ты».

Игры трансактного анализа являют собой вытекающие одна из одной серии добавочных скрытых трансакций с отчетливым конкретным и предсказуемым итогом, который необходим одному из игроков.

Поглаживаниями называются трансакции, отвечающие за индуцирование положительных чувств или негативных эмоций. Отсюда, поглаживания бывают позитивными, пример, «ты мне симпатичен», негативными, пример, «вы мне неприятны», условными, пример, «вы бы мне были более симпатичны, если бы..» и безусловными – «я тебя принимаю именно таким, каким ты есть».

Вымогательством является способ поведенческого реагирования, при помощи которого индивиды осуществляют привычные установки, порождая у себя негативные эмоции, вынуждая других успокаивать их. Вымогательство обычно получает инициатор игры (то есть манипулятор) в ее конце.

Ранние решения и запреты являются одними из главных терминов трансактного анализа, которые означают информацию, передающуюся от родителей к ребенку на этапе детства, из состояния «ребенок» вследствие переживаний, тревог и забот родителей. Такие запреты можно сопоставить с неизменными моделями поведения. Ответной реакцией на эту информацию являет принятие ребенком «ранних решений». Другими словами, у ребенка вырабатываются формулы поведения, которые вытекают из «запретов».

Жизненный сценарий является аналогией «стилю жизни» Адлера. Он охватывает запреты (родительские посылания), ранние решения (ответная реакция на запрет), игры, воплощающие ранние решения, вымогательства, служащие оправданием ранние решения, ожидания и гипотезы об окончании «жизненной пьесы».

Игры трансактного анализа – это комплекс трансакций, характеризуемых скрытой мотивацией, цепь ходов, которые содержат в себе западню либо подвох. Выигрышем является конкретный эмоциональный настрой, к которому игрок испытывает бессознательное стремление

Трансактный анализ взаимодействия ставит целью помочь индивиду осознать собственные игры, сценарий жизни, я-состояния и принять при необходимости свежие решения, относящиеся к поведенческому реагированию и построению дальнейшей жизни. Суть психокоррекционной работы заключается в осво­бождении личности от реализации навязанных поведенческих программ и помощи ему в обретении независимости, спонтанности, способности к полноценным контактам (близкие отношения).

Психотерапия трансактный анализ, главным образом, перенята из [гештальт-терапии](http://psihomed.com/geshtalt-terapiya/). Структурный анализ я-позиции предполагает показ и взаимодействие посредством техник, основанных на ролевых играх, с сопровождающими обеспечениями фактического и гипотетического характера трансакций. Выделяются, преимущественно, две основные проблемы, а именно контаминации, заключающиеся в смешивании двух разных эго-позиции, и исключения, заключающиеся в жестком ограничении эго-состояний друг от друга.

Методы трансактного анализа применяются с целью решения различных коммуникативных проблем, при нарушении нормального взаимодействия внутри себя и между людьми. Данный метод рассматривает четыре потенциальные позиции жизни, которые определяют отношение к окружению и собственной личности:

— ты хороший – я хороший либо вы в порядке – я в порядке;

— ты плохой – я хороший либо вы не в порядке – я в порядке;

— ты хороший – я плохой либо вы в порядке – я не в порядке;

— ты плохой – я плохой.

Первая позиция считается основным жизненным постулатом и представляет собой те установки, которые делают индивида удовлетворенным жизнью. Если бы все субъекты придерживались данной позиции, то в трансактном анализе не было бы необходимости. Внешние обстоятельства вынуждают индивидов выбирать иные установки, в результате которых появились три другие позиции.

Второй позицией руководствуются люди, предрасположенные к асоциальному поведению, манипулированию окружением. Такие люди убеждены, что обоюдовыгодное сотрудничество между субъектами невозможно, они считают для себя невозможным что-то открыто попросить у социума, а потому для получения желаемого они стараются обязательно обмануть другого индивида.

Третьей позиции придерживаются субъекты, считающие себя недостойными. То есть они убеждены, что недостойны высокого заработка, счастливой жизни, лучшего партнера. Таких индивидов постоянно мучает собственная неполноценность и чувство вины. Они существуют, будто по какому-то фатальному сценарию. Ежедневно эти субъекты уступают собственные жизненные позиции окружающим индивидам, нивелируя при этом свои интересы.

Четвертая позиция принадлежит лицам, неудовлетворенным собственным бытием, а следовательно и глубоко несчастным. Нередко эта позиция приводит индивидов к суицидальным попыткам. Берн полагал, что все ресурсы для превращения в счастливую личность, есть в наличии у каждого индивида.

Трансактный анализ взаимодействия позволяет субъектам взглянуть на собственную персону, словно со стороны, и отыскать в себе ресурсы, необходимые для свершения перемен.

Кроме того, с успехом применяется трансактный анализ конфликта для прогнозирования и предупреждения возникновения конфронтаций в межличностных контактах. Для разрешения конфликтной ситуации, в первый черед, необходимо суметь остаться в позиции взрослого. А затем, следует постараться вывести своего оппонента на взрослую позицию. С этой целью рекомендуется вначале дать согласие, а потом задать вопрос.

Методы трансактного анализа, сформированные Берном, имеют несколько стадий: теория эго-состояний или структурный анализ, трансактный анализ коммуникативного взаимодействия и деятельности (базирующийся на определении «трансакция» как взаимодействии я-позиций двух индивидов, вступивших), анализ игр и жизненного сценария (скриптоанализ).

Сегодня довольно востребован трансактный анализ обучение которому позволяет выйти на качественно новый уровень профессионализма. Данный метод предоставляет возможность личностного роста и профессионального развития в широком круге профессий, имеющих связь с интенсивными межличностными контактами.

## Теория трансактного анализа

Выделение эго-позиций в теории трансактного анализа базируется на трех аксиоматических постулатах:

— каждый ныне взрослый ранее был ребенком, который в каждой личности представлен я-состоянием «ребенок»;

— каждый субъект с нормально сформированными мозговыми структурами к адекватному оцениванию реальности потенциально способен (умения систематизировать извне приходящие данные и принимать рациональные решения относятся к я-состоянию «взрослый»;

— каждый индивид имел или имеет и сегодня родителей либо заменивших их лиц (родительское начало есть в каждой личности, которое принимает вид я-состояния «родитель»).

У Берна «взрослый» является как бы арбитром между я-состояниями «ребенок и родитель». Взрослый решает, подвергая анализу информацию, какие поведенческие реакции максимально соответствую конкретным обстоятельствам, от каких паттернов следует отказаться, а какие, наоборот, нужно включить.

Одно я-состояние бывает «загрязнено» другим я-состоянием.

Трансактный анализ примеры, индивид путает родительские правила для я-состояния взрослой «здесь-и-сейчас реальности (таким образом, взрослое «Я» стало загрязнено эго-состоянием «родитель»), когда верования берутся в качестве фактов (то есть взрослое эго загрязняется эго-состоянием «ребенок»).

Посредством наблюдения за вербальными и несловесными составляющими поведения можно диагностировать эго-позиции в личности. Трансакциями называются словесные и невербальные взаимодействия, происходящие между людьми. То есть трансакцией является обмен воздействиями между я-состояниями беседующих субъектов. Такие воздействия бывают безусловными и условными, отрицательными и положительными. Кроме того, трансакции бывают параллельными, скрытыми и пересекающимися.

Параллельными называются трансакции, при которых посыл, идущий от одного индивида, непосредственно дополняется ответной реакцией другого (вопрос – ответ). Подобные взаимодействия не могут производить конфликты и способны длиться неограниченное время (первый закон общения).

Пересекающиеся трансакции характеризуются способностью продуцировать конфликты. В таких случаях на посыл дается неожиданная ответная реакция, то есть активизируется не то эго-состояние. Например, муж на вопрос «где мои ключи», получает от жены ответ «возьми там, куда положил». Иными словами, на посыл, исходящий от взрослого, дается ответная реакция родителя. Подобные перекрестные трансакции могут начинаться взаимными укорами, колкими репликами, а заканчиваются ссорой.

Целью трансактного анализа является выяснение, какое именно эго-состояние направило коммуникативный посыл и какое эго-состояние получило этот посыл.

Трансактный анализ конфликта заключается в преобразовании рядовых трансакций в незаурядные, совпадающие с конкретной ситуацией. Другими словами, когда ситуация нуждается в совместной работе труда, то два ребенка не в состоянии договориться, а следовательно, и продуктивно взаимодействовать. Для таких ситуаций необходимо я-состояние «взрослый». Трансакции являются параллельными незаурядными, то есть параллельными, когда векторы посыла и ответной реакции совпадают, и пересекающимися, то есть рядовыми, когда эти векторы пересекаются, вследствие чего наступает конфронтация (второй закон общения). В процессе анализа трансакций мало лишь установить факт пересечения векторов. Нужно еще определить, какой личностный компонент неожиданно активизировался и разрушил коммуникативное взаимодействие. Трансактный анализ пример участник трансакции на призыв взрослого эго-состояния к его взрослому «Я» реагирует детской я-позицией, то необходимо отложить решение ситуации, пока векторы не станут соответствовать состоянию, в котором могут стать параллельными дальнейшие трансакции.

Скрытые трансакции охватывают более двух я-состояний, поскольку информация в них камуфлируется под социально приемлемый посыл, однако ответное реагирование ожидается со стороны действия скрытого сообщения. Следовательно, скрытые трансакции содержат неявные сообщения, посредством которых можно скрыто воздействовать на людей (люди не осознают, что на них оказывается воздействие).

Современный трансактный анализ рассматривает личное изменение как модель решений. Фундаментом всей терапии современной концепции трансактного анализа является убеждение, основанное на изменении таких ранних решений.

В современном направлении описываемого метода терапевт и клиент несут обоюдно направленную ответственность за результат целей контракта, которые направлены на достижение выхода из сценария, а также обеспечение автономии.

Современный трансактный анализ ориентирован на личностное изменение. В этом заключается его основная цель, а понимание личностных проблем не рассматривается в качестве результата терапии. Наоборот, их осознание являет собой инструмент, направленный на видоизменение личности. Само же видоизменение включает принятие решения на трансформацию, а затем наступает деятельный процесс по его осуществлению.

Современный трансактный анализ обучение включает теорию личности, детского развития и коммуникаций, анализ сложных структур и организаций. Он представляет собой, в практическом применении, систему коррекционного воздействия на отдельные личности, на супружеские пары, семьи и другие группы.

## Панические атаки лечение

Иногда человеку бывает очень страшно, и он боится гнева начальника, неодобрения друзей, врачей, потери любимого человека. Страх овладел умением так ловко маскироваться и прятаться в нашем сознании, что человек живет тесно с ним, не замечая, как он принимает за него решения. Понимая, что страх убивает заветные мечты, а также высокие устремления, человек начинает думать, как справиться с паническими атаками и побороть страх?

Вегето-сосудистые кризы, относящиеся к паническим атакам, снимаются эффективно лечением народными средствами: покоем, стаканом прохладной воды, удобной позой, влажными салфетками или смоченным полотенцем на лбу. Для успокоения рекомендуют Новопассит, Белласпон, Беллатаминал, крепкий сладкий чай.

## Как избавиться от панических атак?

В лечении важно овладеть искусством балансировки, а это значит во всем соблюдать порядок и стабильность. Соблюдайте режим дня, распишите все режимные моменты и не уклоняйтесь от их выполнения, много гуляйте, берегите нервы, высыпайтесь ночью и обязательно обратитесь за помощью к специалистам.

После первой панической атаки человек опасается повтора состояния, вследствие чего присоединяются также и другие фобии. Пациент начинает бояться автомобильных пробок, открытых пространств, больших магазинов, метро. Отмечается формирование ограниченного поведения, при котором активность человека снижается из-за ограничения жизненного пространства.

Если стадия панической атаки сопровождается депрессией, то в этом случае осуществляют немедленную медикаментозную терапию. Уменьшение паники употреблением алкоголя в системе или успокаивающими препаратами не рекомендуется, поскольку это приводит к алкогольной, а также лекарственной зависимости.

Панические атаки самостоятельному лечению не подлежат и нуждаются только в профессиональной помощи. Когда данное состояние возникает из ниоткуда, без конкретной на это причины (например, человек расслаблен или спит), то в этих случаях лечение просто необходимо.

Панические атаки и отзывы о лечении такие: лечение на ранних стадиях более эффективно и дает надежду на полное выздоровление, независимо от природы возникновения.

## Глубокая депрессия причины

Причины глубокой депрессии делят на психологические и физиологические. Под психологические причины попадают стрессы, психические травмы (физическое насилие, гибель близких людей, присутствие на катастрофах). Данное состояние спустя два месяца проходит, однако при отсутствии помощи затягивается и превращается в глубокое.

К стрессам относят длительные неприятности, а к застаревшим травмам неожиданно всплывшие из детства травмирующие неприятности.

Следующей причиной возникновения глубокой депрессии является фрустрация (тщетное ожидание, обман, неудача, расстройство замыслов).

Далее следует экзистенциальный кризис, приводящий к тому, что человек теряет смысл, цели жизненные, а также чувство гармонии.

Под физиологические причины попадает переутомление, недостаточность кровообращения головного мозга, истощение; отравление алкоголем, лекарствами, наркотиками; инсульты, климакс, черепно-мозговые травмы, нерегулярная половая жизнь, гормональные заболевания, недостаточная двигательная активность, неправильное питание, заболевания внутренних органов, гиповитаминоз, дефекты медиаторной системы.

Зачастую депрессивное состояние провоцируется в комплексе несколькими причинами. Следует учитывать все причины, поскольку от этого будет напрямую зависеть успех

## Глубокая депрессия симптомы

Симптомы глубокой депрессии: утрата удовольствия, сниженное настроение, утрата интересов, повышенная утомляемость, сниженная активность, уменьшение энергичности, сниженная способность сосредоточения, отсутствие уверенности, заниженная самооценка, идеи самоуничижения и виновности, мрачное и пессимистическое видение будущего; нарушение сна, суицидальные наклонности, снижение аппетита.

Основные симптомы глубокой депрессии включают ежедневное депрессивное настроение человека, потерю интереса к прежней деятельности, а также способностей обдумывать, концентрироваться на чем-то; нерешительность, заторможенность, утрата либидо, изменение психомоторной активности.

Проявления тяжести, а также витализации усиливаются соматическим синдромом: утратой интереса к интересующей ранее деятельности, а также потерей способностей получать от нее удовольствие; отсутствием реакции на действия и события; пробуждением по утрам на несколько часов раньше; усилением депрессивного состояния в утренние часы; возникновением психомоторной заторможенности, а также ажитации; снижением аппетита, уменьшением массы тела на 5%; потерей либидо.

## Глубокая депрессия признаки

Для психического расстройства характерно значительное затруднение в общении, домашней работе, самообслуживании, присуща психомоторная заторможенность или ажитация. Однако больной критично оценивает свое состояние, осознает болезненный характер этих нарушений. Заболевший способен самостоятельно участвовать в лечебно-реабилитационных мероприятиях.

Глубокая депрессия с психомоторной заторможенностью отмечается предметным, телесным, характером витальных переживаний с ощущением камня в груди.

Глубокий депрессивный ступор отмечается полной заторможенностью с мутизмом и эмоциональной экспрессией скорби.

Меланхолический раптус отмечается глубокой тоской по утрам с характерными взрывами моторного возбуждения, близкими к аутоагрессии и кататонической импульсивности. Ажитированной депрессии характерны монотонные причитания с резкой суетливостью, мольбами о помощи, демонстративно-патетическим заламыванием рук.

Депрессивно-бредовый синдром отмечается сочетанием депрессивного состояния с бредом самообвинения, виновности, самоуничижения, ипохондрическим бредом.

Депрессивно-галлюцинаторный синдром отмечается сочетанием депрессивного состояния с [галлюцинозом](http://psihomed.com/gallyutsinoz/), при котором слышатся голоса, которые ругают и обвиняют пациента.

## Глубокая депрессия лечение

Если человек испытал глубокую депрессию, то ему следует отвлечь себя от причин, спровоцировавших эту проблему, занять себя чем-то (спорт, прогулки, поездки).

Глубокая форма депрессии эффективно лечится домашним любимцем, который будет дарить любовь, тепло и ласку. В борьбе с заболеванием также помогает музыкатерапия. Существуют специальные музыкальные композиции, позволяющие найти выход из глубокого депрессивного состояния. Самостоятельно бороться с расстройством очень сложно, поэтому стоит принять помощь от знакомых, близких людей и особенно врачей.

## Клиническая депрессия

Клиническая депрессия – это часто встречаемый недуг, поражающий людей, невзирая на их возрастную принадлежность. Рассматриваемое состояние характеризуется неизменным пребыванием человека в удрученном настроении, отсутствием удовольствия от коммуникативного взаимодействия.

Помимо того при затяжном протекании рассматриваемого отклонения, возможно появление суицидальных дум. Также описываемое состояние сопровождается бессонницей, вялостью, сонливостью, ощущением вины, заторможенностью либо возбуждением, самоуничижением, нарушением аппетита, изменением веса. Клиническая депрессия нуждается в профессиональном медицинском вмешательстве.

## Причины возникновения заболевания

Бытует теория, что депрессивное расстройство нередко обусловлено наличием отклонений в психике и генетической предрасположенности. Однако выделяют и иные факторы, способствующие формированию описываемого нарушения.

Прежде всего, к таким факторам причисляют гормональный дисбаланс. Клиническая депрессия может сформироваться вследствие понижения числа нейромедиаторов, что вызывает замедление продуцирования нервных импульсов. Это как бы «выключает» ощущение положительных эмоций. Зачастую гормональные сбои спровоцированы менопаузой, дисфункциями эндокринной системы, серьезными соматическими нарушениями, беременностью.

Клиническую депрессию могут спровоцировать когнитивные факторы, например, ошибочное оценивание собственного бытия или окружающих. Нередко депрессивными настроями страдают личности, имеющие низкую самооценку, завышенные ожидания либо отрицательные стереотипы.

Также можно выделить ситуационные факторы, влияние которых может породить описываемое расстройство. Зачастую рассматриваемое отклонение формируется после травмирующего эпизода, когда человек сталкивается с различными жизненными неприятностями. Так, например, ввергнуть в подавленное настроение способен тяжелый развод, гибель близкого, переезд, потеря работы, материальные сложности.

Перечисленные события заметно снижают самооценку, человек утрачивает веру, будущее ему кажется довольно унылым, что и провоцирует депрессивный настрой. Воздействие стрессоров, постоянный перегруз нервной системы ведут к истощению последней, вследствие чего понижается уровень чувствительности. Из-за этого человек делается раздражительным, легко ранимым, может часто расстраиваться по пустякам, практически не ощущает положительных эмоций.

Описываемое расстройство более распространено среди обитателей мегаполисов. Также чаще встречается среди жителей развитых государств, нежели отсталых стран. Вероятно, данное различие в большинстве случаев обусловлено наличием более совершенной диагностики и высокого уровня медицинского обслуживания, а также большей осведомленностью обитателей развитых держав и в особенности мегаполисов о том, что собой являет депрессия, поэтому за врачебной помощью они чаще обращаются. При этом скученность и густонаселенность больших городов, скоростной ритм бытия, огромное количество стрессоров – неизменно воздействует на распространенность депрессивных состояний среди обитателей мегаполисов.

Помимо того описываемое расстройство часто отмечается у безработных индивидов, людей, работающих в тяжелых условиях труда, занимающихся монотонной, скучной, нелюбимой деятельностью, лиц, не имеющих собственного жилища.

Также часто клиническая депрессия наблюдается у лиц, склонных к мигреням.

Огромную роль в формировании описываемого отклонения у лиц, находящихся в пубертатном периоде, взрослых играют условия среды, в которых рос данный индивид в детстве.

Обнаружено, что лица, с которыми обращались жестоко в детском или подростковом периоде (испытывали физическое: шлепки, оплеухи, побои, интимное домогательство, или психологическое насилие: брань, родительские придирки, провокации дабы вызвать у ребенка ощущение [стыда](http://psihomed.com/styid/), вины, чувство неполноценности или собственной никчемности), став взрослыми выказывают запрограммированность на депрессивные реакции. Такие лица постоянно пребывают в ожидании плохого события. У них концентрация гормона стресса превышена. Также наблюдается резкий рост кортизола даже при малейшем воздействии стрессора. При этом у лиц, подвергавшихся насилию во взрослом возрасте данный показатель значительно ниже.

Проведенные исследования показали, что среди людей, страдающих клинической депрессией, большая доля лиц, которые подвергались насильственному воздействию либо плохому обращению в детском периоде или в пубертате.

Сегодня медики сошлись на том, что на возникновение любых депрессивных состояний влияют наследственные факторы, которые создают предрасположенность к описываемым расстройствам, пониженную стрессоустойчивость, «запечатление» в детстве (формирующей запрограммированность на депрессивные реакции), и стрессоры текущие или недавно прекратившиеся.

## Симптомы клинической депрессии

Выраженность симптоматики обусловлена индивидуальными особенностями пациентов и степени тяжести течения расстройства. Вопреки расхожему мнению, признаки клинической депрессии угнетенным эмоциональным состоянием не ограничиваются. Ниже приведены характерные симптомы рассматриваемого отклонения.

На наличие клинической депрессии, прежде всего, указывает утрата интересов. Человек, пребывающий под гнетом депрессивных настроев, теряет интерес к окружающему, своим увлечениям, другим людям. Депрессивных пациентов не влечет к развлечениям, не тянет к ранее нравившимся занятиям. При более тяжелом течении анализируемого отклонения больные выказывают жалобы на полное отсутствие всяких чувств. Они жалуются, что будто бы отделены от реального мира надежной стеной.

Неожиданное понижение настроения также свидетельствует о наличие рассматриваемого отклонения. Больной чувствует собственную беспомощность, ненужность и никчемность. Он неизменно пребывает в угнетенном состоянии духа. Нередко появляются суицидальные наклонности по причине утраты смысла существования, снижается самооценка, зарождается чувство страха. Больной делается робким и неуверенным.

По мере эскалации симптоматики самочувствие человека становится хуже, исчезает аппетит, ощущается слабость, наблюдаются нарушения сна, понижается работоспособность. По причине головных алгий заметно замедляется когнитивная сфера, вследствие этого больным сложно выполнять повседневные обязанности.

У больных, пребывающих в описываемом состоянии, сильно меняется поведенческое реагирование. Они делаются замкнутыми, начинают сторониться людей, отстраняются от любого коммуникативного взаимодействия. Нередко на привычные события возникает неадекватное реагирование. Например, человек, может расплакаться либо выявить агрессию.

Рассматриваемое отклонение отличается от обычного депрессивного состояния быстрым нарастанием симптоматики. Сначала обычно люди особого внимания на собственное самочувствие не обращают. Однако по прошествии нескольких суток его состояние неожиданно делается хуже: человек перестает покидать жилище, вкушать пищу, беседовать либо заниматься чем-то иным.

Тяжелое течение недуга может сопровождаться попытками [суицида](http://psihomed.com/suitsid/), серьезными психическими отклонениями, галлюцинациями и бредовыми идеями.

Дабы диагностировать анализируемое нарушение необходимо наличие минимум пяти из ниже приведенных симптомов, а именно:

– удрученное настроение;

– гиперсомния либо бессонница;

– существенное понижение массы тела на фоне отсутствия специальной диеты или рост массы, или утрата аппетита, или его увеличение;

– значительное снижение интереса либо утрата удовольствия от любой деятельности;

– спад способности концентрироваться, думать или нерешительность;

– ощущение никчемности либо чувство непомерной вины;

– замедленная двигательная активность и интеллектуальная деятельность или психомоторная ажитация;

– изнеможенность или утрата энергии;

– периодические думы о смерти, навязчивые мысли суицидальной направленности при отсутствии конкретного плана или попытки совершения самоубийства, или наличие конкретной «стратегии» самоубийства.

Перечисленные проявления должны отмечаться практически ежедневно и большую часть времени. При этом отмечать болезненное состояние может самостоятельно больной либо его родня (например, близкие могут заметить заторможенность речи у родственника, беспричинный плач).

Кроме того минимум одно из приведенных проявлений должно обнаруживать либо утрату удовольствия, интереса, либо указывать на сниженное настроение. Дабы диагностировать клиническую депрессию, симптоматика должна провоцировать разлад в профессиональной деятельности, социальной сфере и иных значимых областях бытия. При этом проявления анализируемого отклонения должны отмечаться на протяжении минимум 14 дней.

Депрессивные пациенты воспринимают события всегда в искаженном виде, поскольку они исходят из понимания собственной никчемности, ненужности. Их восприятие реальности базируется на негативных воззрениях, отрицательном отношении к действительности и собственному будущему. Нередко у таких больных отмечаются характерные искажения мыслительных процессов (случайность умозаключений, чрезмерная генерализация, преувеличение, избирательная абстракция).

Таким образом, основные клинические проявления депрессии можно представить триадой симптомов, включающих стойкое ухудшение настроения, заторможенное мышление и замедление двигательной активности.

Типичными проявлениями клинической депрессии можно считать: угнетенное нестроение, не обусловленное внешними факторами, наблюдающееся на протяжении минимум 14 суток, постоянная усталость, ангедония – спад либо потеря умения получать удовольствие, которое сопровождается утратой активности для его достижения.

Помимо того, существуют признаки подготавливаемого акта самоубиения. Выделяют три главных проявления потенциального самоубийцы.

Признаки подготавливаемого самоубийства следующие:

– больной обсуждает намерение причинить вред собственной персоне, здоровью, убить себя, может начать читать любую информацию о суицидах, приобрести таблетки либо оружие;

– человек пребывает постоянно в глубокой печали, не проявляет интерес к действительности, имеет проблемы со сном, наблюдается нарушение аппетита;

– больной жалуется на собственную никчемность, составляет завещание либо инициирует внесение в него изменений, отмечаются внезапные смены настроения, чрезмерное потребление алкогольных напитков, появление пристрастия к наркотическим средствам;

– человек может неожиданно нагрянуть с визитом к родне, при этом описанные симптомы постепенно нарастают;

– намеренное подвергание себя необоснованному риску, приводящему к смертельному концу (например, переход в неположенном месте дороги).

Человек, страдающий описываемым отклонением, при встрече с повседневными обыденными стрессорами обычно ощущает беспомощность, его одолевает чувство одиночество. Порой самые привычные виды деятельности, например, утренний подъем, одевание, принятие душа, для них кажутся невозможным подвигом.

## Душевная боль

**Душевная боль** — это эмоциональное страдание, неприятное и мучительное по своим ощущениям для человека. Душевную боль также относят к боли душевного тела и причисляют к потере потенциала выживания. Нередко она бывает гораздо опаснее телесных болезней, поскольку вызывает нарушения в работе всех внутренних органов и провоцирует сбои во всем организме.

## Как справиться с душевной болью?

Эмоциональное страдание развивается, когда [индивид](http://psihomed.com/individ/) переживает за жизненное событие или сильно волнуется за близкого человека. Душевная боль зачастую присуща человеку, когда его личные представления не совпадают с тем, что происходит в реальности. Это происходит потому, что значительные переживания, ведущие к [депрессии](http://psihomed.com/depressiya/), происходят из-за шаблонов, сформировавшихся в человеческом мозге, и реальность выступает не таковой, какой индивид ее ожидает. Все эти разочарования ведут к эмоциональным страданиям.

Душевная боль человеком может переживаться как явно, так и скрыто, когда человек страдает, но не признается себе в этом.

Как справиться с душевной болью? Человек справляется с душевной болью несколькими способами. В одном из случаев душевная боль перемещается из сознательного ощущения в подсознательное и индивид ошибочно считает, что он больше не страдает. На самом деле происходит то, что человек просто избегает боли, и переносит ее в подсознание.

Если индивид склонен демонстрировать свои поступки и чувства, то это означает, что он дает выход своей душевной боли. Человек в таких случаях начинает советоваться с друзьями, знакомыми, ищет спасение в устранении корня проблемы.

Например, если душевную боль вызывают отношения с родителями – тогда человек ищет все возможные способы в нахождении с ними общего языка.

Если человек выбрал способ избегания, то этот способ выражается в не признании проблемы, зачастую индивид говорит, что у него все замечательно и даже себе не признается в личных переживаниях. В этом случае душевная боль сохраняется, переходя в неявную, подсознательную форму. С этим состоянием очень сложно справиться, оно мучительно для человека, гораздо переживательнее, чем открытое признание, а также проговаривание проблемы вслух.

## Как избавиться от душевной боли

От скрытой боли избавиться очень сложно, для нее свойственно затяжное (годами!) течение. При этом у человека меняется характер, отношения с окружающими. Человек с душевной болью начинает привлекать к себе негативных людей, меняя постепенно уровень знакомств, или совсем отказывается от них, навсегда исключив общение с людьми.

Зачастую эмоциональное страдание не дает индивиду творить, работать, оно терзает его, и человек часто не понимает, что с ним происходит. Отдельные ситуации способны напомнить человеку те моменты, которые вызывали много лет назад в его душе боль. Это объясняется тем, что эмоции были загнаны в подсознание много лет назад, поэтому человек плачет и переживает, не понимая до конца, что с ним происходит, например, после просмотра душевной сцены из фильма. В тех случаях, когда самостоятельно справиться с душевной болью не выходит, необходима помощь специалиста или близкого человека, готового вас выслушать.

## Душевная боль после расставания

Психологические реакции на разрыв отношений с любимым имеют много общего с реакцией на физическую потерю, а именно, смерть близкого человека. Душевная боль после расставания с любимым человеком может затянуться на многие месяцы и годы. В этот период человек остро переживает. Переживания включают в себя этапы негодования, отрицания и боли.

Изначально, возникает этап отрицания, который проявляется в подсознательном отказе человека объективно отнестись к разрыву и отдать себе отчет о завершении отношений.

Душевная боль после расставания усиливается от понимания того, что любимого человека больше нет, и никогда больше не будет рядом. В тот момент, когда человек осознает и примет действительность, он перестанет страдать. Это понимание в одночасье не приходит. Длительность данного периода зависит от продолжения контактов с бывшим возлюбленным. Чтобы легче и быстрее пройти этот этап душевных страданий психологи советуют отказаться от всех контактов, а также избавиться от всех предметов, напоминающих о прошлых отношениях.

Период отрицания сменяется периодом [ненависти](http://psihomed.com/nenavist/) и негодования, для которого присущи обвинения бывшего возлюбленного во всех грехах и стремление обиженного отомстить, особенно если причиной разрыва послужила измена.

Психологически это объяснимо: обвинить другого человека гораздо легче, чем самому признать часть своей вины в подобной ситуации. Этот этап отмечается возникновением эмоционального блока: происходит зацикливание на негативных переживаниях, что значительно затягивает период психологического выздоровления. На следующем этапе жизненного кризиса развиваются переживания об упущенном времени в отношениях, которые были зря. Такие переживания сопровождаются страхом одиночества, а также неопределенностью будущего, боязнью того, что не удастся построить новые отношения.

Большинство психологов склоняются к мнению, что слезы, страдания и размышления в одиночестве выступают обязательной, а также необходимой частью в преодолении этого жизненного кризиса. Ничего страшного нет в том, что вам хочется плакать. Позвольте себе страдать и плакать – это принесет облегчение и приведет к выздоровлению.

Если все же было принято решение о разрыве, то не следует восстанавливать потерянные отношения, и по этой причине отдаваться грустным воспоминаниям, звонить, а также встречаться. Это только замедлит и затруднит преодоление эмоционального страдания.

Женщинам зачастую необходимо больше времени, чем мужчинам для того, чтобы забыть о бывшем партнере, поскольку для женщин любовь к мужчине выступает самой важной частью жизни. Для мужчины же приоритетом в жизни зачастую является работа, а также карьера. Кроме этого, мужчинам обычно легче найти себе новую партнершу.

Психологи советуют, оставшись в одиночестве, заняться [личностным развитием](http://psihomed.com/lichnostnyiy-rost/). Если все же в течение двух лет душевная боль после расставания беспокоит, то необходимо проконсультироваться с психологом или психотерапевтом, которые помогут в решении этой проблемы.

## Сильная душевная боль

Эдвин Шнейдман американский психолог дал следующее уникальное определение душевной боли. Она не похожа на боль физическую или телесную. Душевная боль проявляется в переживаниях, которые зачастую вызывает сам горюющий.

Душевная боль, наполненная страданиями, выступает выражением утраты смысла жизни. Она отмечается мучениями, тоской, смятением. Данное состояние порождают одиночество, горе, чувство вины, унижения, стыда, [страх](http://psihomed.com/strah/) перед неизбежностью – старением, смертью, физической болезнью.

Избавиться от сильной душевной боли помогает устранение причины страданий. Если причиной эмоционального страдания выступает негативное поведение человека относительно вас, то в этом случае необходимо устранить эти причины, а не гасить свои эмоции относительно этого человека. Например, если у вас возникли неприятности с начальником, которые спровоцировали душевную боль, то следует работать над отношениями с ним, а не над своими эмоциями и как вы к этому относитесь. Следует найти общий язык или уволиться.

Если эмоциональное страдание вызвано неисправимой ситуацией (болезнь или смерть), то следует работать над восприятием действительности и своими эмоциями.

Душевная боль длится от полугода до года при потере любимого человека. Только спустя этот промежуток времени психологи советуют строить новые отношения, для того чтобы не повторять прежних ошибок.

Как унять душевную боль? Необходимо признаться себе, что неприятная ситуация уже произошла. Это способно облегчить ваше состояние.

Второе, переживите период боли и придите в себя. Далее строим новое будущее, но уже без этих обстоятельств или этого человека. Например, без любимой работы или любимого человека. Мысленно выстраивайте все в деталях, как вы будете жить дальше. Зачастую реальный мир становится у человека таким, каким он его сам видит у себя в воображении.

Нередко сильная душевная боль прячется под другими масками и ее путают с гневом, разочарованием, обидой.

Как пережить сильную душевную боль? Найдите людей, которым гораздо хуже, чем вам. Проявите к ним заботу. Таким образом, вы переключитесь со своей проблемы.

Освойте систему правильного дыхания: с длинным вдохом и коротким выдохом. Правильное дыхание может помочь клеткам вашего организма быстро восстановиться, укрепить нервную систему.

Каждый день говорите что-то приятное людям, позитивные эмоции также передадутся и вам.

Соблюдайте режим дня, высыпайтесь, это поможет восстановить нервные клетки.

Отвлекайтесь от переживаний танцами, пробежками, ходьбой, отжиманиями, физическими упражнениями. Запишитесь на массаж.

Избегайте возвращения сильных душевных страданий. Ученые склоняются к мнению, что в состоянии депрессии человек пребывает четверть часа, а остальное время он сам создает себе душевные страдания, продлевая и усугубляя их. Поэтому большое значение имеет умение не возвращать душевную боль снова, которой способствуют ситуации из прошлого, спровоцировавшие переживания.

## Тяжелая депрессия

Тяжелая депрессия — это психическое сложное расстройство, возникающее по причине различных факторов, для которого характерно постоянное чувство подавляющей тоски, ощущение своей бесполезности, эмоционального дисбаланса, а также пессимизма ко всему. Психологи отмечают, что каждый пятый человек подвержен депрессии, вне зависимости от социального и материального положения, а также возраста и пола.

## Тяжелая депрессия причины

Причины условно делят на две группы: психологические, оказывающие влияние на душу, и физиологические, которые возникают из-за расстройства выработки нейромедиаторов.

К психологическим причинам относят стрессы, различные психические травмы: гибель близких людей, испытание физического насилия, присутствие на катастрофах. Зачастую такое состояние исчезает через два месяца, но при отсутствии должной помощи может затянуться и превратиться в тяжелое.

К постоянным стрессовым ситуациям относят незначительные неприятности, действующие длительно. К таким провоцирующим неприятностям относят проживание на одной территории с неугодным человеком, который раздражает; выполнение нелюбимой работы; бедность; хронические болезни, снижающие качество жизни. К застаревшей травме относят травмы, полученные в детстве, которые неожиданно всплывают.

Фрустрация — следующая причина возникновения тяжелой депрессии. Для этого состояния характерно ощущение неисполнимого желания.

Следующей причиной выступает экзистенциальный кризис, который проявляется в потере смысла, целей, а также чувства гармонии. Зачастую бывает как признаком, так и причиной тяжелой депрессии.

К физиологическим причинам относят переутомление, истощение, недостаточность кровообращения головного мозга, отравление алкоголем, наркотиками, лекарствами; климакс, инсульты, черепно-мозговые травмы, нерегулярную половую жизнь, а также ее отсутствие; гормональные заболевания, недостаточную двигательную активность, заболевания внутренних органов, неправильное питание, дефекты медиаторной системы, гиповитаминоз. Необходимо учитывать, что депрессия, вызванная одной причиной, редко появляется. Зачастую в комплексе идет несколько. Важно учитывать все причины. От этого зависит успех в лечении.

## Тяжелая депрессия симптомы

Симптомы тяжелой депрессии: сниженное настроение, утрата удовольствия и интересов, уменьшение энергичности, повышенная утомляемость, сниженная активность, а также способность к сосредоточению, заниженная самооценка и отсутствие уверенности, идеи самоуничижения и виновности, пессимистическое и мрачное видение будущего; суицидальные наклонности, нарушение сна, снижение аппетита.

Основные симптомы тяжелой депрессии включают ежедневное депрессивное настроение больного, снижение интереса к прежней деятельности, ухудшение способностей обдумывать, а также концентрироваться, колебания и нерешительность, заторможенность, изменение психомоторной активности, утрата либидо.

Клиническая характеристика тяжелой депрессии дифференцируется по ведущему аффекту. Тоскливая депрессия имеет аффект тоски, переживание жизненного тупика, безысходности, отсутствия перспективы, грудные ощущения тяжести, ухудшение состояния по утрам, психомоторную заторможенность, нарушения ночного сна во второй половине ночи.

Тревожная депрессия отмечается ожиданием в будущем несчастья, ощущениями нехватки воздуха и беспокойства в груди, душевной боли, психомоторным возбуждением, ухудшением состояния в вечернее время, затруднением при засыпании, а также ухудшением ночного сна в первую половину ночи.

Апатическая тяжелая депрессия проявляется аффектом апатии с тягостным чувством лени, а также пассивностью, неспособностью к волевым усилиям, бездеятельностью, сонливостью.

## Тяжелая депрессия признаки

Если человеку на протяжении длительного времени ни на что не хватает сил, желания и не получается заставить себя начать хоть что-то сделать, при этом постоянно присутствует плохое, безразличное настроение, то это и есть признаки депрессивного состояния. Лень, под видом которой прячется [апатия](http://psihomed.com/apatiya/) и отсутствие желания к любой деятельности также является признаком болезни.

У человека при тяжелой депрессии изменяются биохимические процессы в головном мозге, и эти изменения провоцируют лень. В головном мозге нарушается передача трех нейротрансмиттеров: серотонина, дофамина, норадреналина. Если они недостаточно передаются от одного нейрона к другому, то у больного возникает дефицит энергии, снижается настроение, появляется апатия. Становится невозможным себя «раскачать». Если не подключить медикаментозное лечение, то со временем человеку будет лень встать с кровати, он потеряет всякий интерес к жизни, к людям. Тяжелая депрессия может спровоцировать различные негативные последствия. Человек станет тревожным, будет испытывать маниакальный страх.

Тяжелая депрессия у беременных может привести к выкидышу, поэтому будущим мамам следует внимательно относиться к своему здоровью, а при обнаружении у себя первых проявлений депрессии обращаться к врачу.

## Тяжелая депрессия и суицид

В период тяжелой депрессии, когда человеком одолевает тягостное состояние, подавляется инстинкт самосохранения и невыносимая душевная боль берет вверх, провоцируя мысли о суициде. Суициды наблюдаются в 15% случаев всех нераспознанных расстройств и зачастую возникают после 5-ти лет болезни. При наличии тяжелой депрессии у больного появляется одержимое желание себя наказать и не обременять близких о себе заботой. Больного преследует бредовая убежденность о бессмысленности своего существования.

Тяжелая депрессия бывает настолько изматывающая, что пациенты становятся слабыми и не способными лишить себя жизни, однако после начала выхода из этого состояния случаются попытки самоубийства.

Больной способен детально разработать план самоубийства, а испытав временное облегчение, станет создавать мнимое впечатление улучшения своего состояния, при этом, не переставая думать о суициде.

Риск суицида при тяжелой депрессии возрастает у одиноких лиц, которые страдают соматическими заболеваниями, а также у больных, имеющих родственников покончивших с собой. К суицидальному периоду при тяжелой депрессии относят предменструальный синдром, а также годовщину трагического события для больного.

Тяжелая депрессия — что делать? Данное расстройство нуждается в незамедлительном лечении, поскольку тяжелая форма заболевания способна перейти в хроническую форму. Поэтому при обнаружении у себя первых проявлений депрессивного состояния обращайтесь к врачу.

## Тяжелая депрессия лечение

Лечение тяжелой депрессии включает психологическое семейное и индивидуальное консультирование. Внимание психолога не обойдут такие состояния, как трудности в общении, нарушение взаимопонимания с родителями, супругом, детьми, близкими людьми; развод, переживания личных кризисов, смерти близкого человека, расставания с любимым человеком, страхи, одиночество, неуверенность в себе, потеря смысла жизни, воспитание подростков и детей, заболевания психосоматического характера.

В случае невротической тяжелой формы с вегетативной дисфункцией необходимо обследоваться у невролога, сделать ЭЭГ, МРТ, РЭГ для исключения всевозможных сосудистых нарушений, а также черепно-мозговых травм, интоксикаций, нейроинфекций.

Женщинам следует исключить вероятность раннего начала климакса, для чего необходимо обратиться к психоэндокринологу (эндокринологу), а также гинекологу. При необходимости следует устранить вегетативный и гормональный дисбаланс, вызванный климаксом.

Тяжелая депрессия лечится по классической схеме. Для начала необходимо выбрать врача-психотерапевта, которому вы сможете довериться и определитесь относительно медикаментозного, а также психотерапевтического лечения.

При выборе медикаментозного варианта отдавайте предпочтение препаратам из группы СИОЗС — Рексетин, Паксил, Флуоксетин, Феварин, Прозак, Асентра, Ципрамил, Золофт, Прам, Ципралекс, а также другим современным антидепрессантам — Коаксил, Венлаксор, Ремерон, Мирзатен, Вальдоксан.

Внутреннее напряжение, тревога, а также недостаток сна устраняется транквилизирующими средствами — Альпразолам, Реланиум, Алзолам, Диазепам, Мезапам, Нозепам, Феназепам, Реладорм, Нитрест, Нитразепам.

При выборе немедикаментозного лечения следует обратиться к клиническому психологу или психоаналитику. Далее начинается регулярная и непосредственная работа со специалистом. Работа с психотерапевтом и с психоаналитиком эффективна при регулярности и действительном желании изменить то, что вызывает трудности и провоцирует страдание. Ярко выраженное личностное расстройство нуждается в большем усилии с обеих сторон. Разрешить проблему за несколько сеансов будет нереально, необходимо запастись терпением.

Лечение тяжелой депрессии включает классический психоанализ, психодраму, символдраму, когнитивно-бихевиоральную психотерапию, экзистенциальную, телесно-ориентированную, гештальт-психотерапию в групповом и индивидуальном вариантах.

## Депрессия после расставания

Депрессия после расставания знакома многим людям, которая настигла их после сильной эмоциональной привязанности к человеку. Данное состояние усиливается тоской, апатией, внутренним дискомфортом, а провоцируется внезапным разрывом отношений. Депрессия после расставания это своего рода страдание души по безвозвратно ушедшему человеку, к которому зародилось глубокое чувство любви.

Многие задаются вопросом: сколько длится депрессия после расставания? Освобождение от психологической зависимости у каждого человека индивидуально и все зависит от его желания, эмоционального состояния, типа нервной системы, силы воли.

Как побороть депрессию после расставания? Важно осознать, чем это состояние вызвано, а также понять себя. Одна из основных потребностей человека — потребность быть любимым, поскольку душа нуждается в любви. Как только происходит то, что вас перестают любить или вы расстаетесь с любимым (мужем, парнем, девушкой), то разум очень тяжело принимает эту действительность. По этой причине возникает некомфортное существование и одолевает депрессия после расставания. Сердцу после расставания очень сложно перестроится и принять действительность, поскольку мозг поглощен приятными воспоминаниями о любви. В минуты расставания депрессия кажется невыносимой и тягостной.

## Как пережить депрессию после расставания?

Попробуйте разобраться в некоторых из компонентов, которые участвуют в строении любви и тогда станет понятно, что делать с этим чувством и его последствиями. Психологи выделяют такие этапы эмоциональной привязанности: возникновение влечения, влюбленность, привязанность. Основными участниками драмы выступает дофамин, серотонин, эндорфины. Самым злостным участником романтических отношений является дофамин.

Романтическая любовь не способна длиться вечно. Такая любовь заканчивается по причинам биохимического характера. Само действие биологически активных веществ, которые определяют эмоциональное отношение, с течением времени затухает, по этой причине снижается и влечение. Те люди, которые испытывают зависимость к дофаминовой любви, спустя три года разочаровываются, и любовь их умирает. Это не значит, что вы плохой, если с вами расстались. Просто ваш избранник перестал испытывать удовольствие от того, что он с вами пребывает. Статистика разводов в первые годы жизни новобрачных является тому подтверждением.

## Как побороть депрессию после расставания?

Очень важно человеку, испытывающему депрессию, освободиться от любовной зависимости (аддикции). Зачастую когда проходит любовь или после расставания с любимым, человек жалеет не за партнером, а за теми ощущениями, которые он ему дарил. Поэтому человек переживает не за любимым, а проявляет жалость именно к себе, что остался без его любви. Любовь эгоистичная штука. Человеку хочется всегда любви и по максимуму, а когда ее нет, то зависимому партнеру очень сложно избавиться и смириться с происходящей действительностью.

Побороть депрессию после расставания поможет понимание биохимического механизма, который происходит после расставания. У человека, эмоционально привязавшегося, усиливается энергетическая связь, поскольку он не готов к данному исходу отношений и зависимость от любимого человека сильно возрастает, изматывая любовной ломкой.

Проведенные исследования относительно людей, переживших в отношениях разрыв, свидетельствуют, что расставание зачастую это тяжелое психоэмоциональное потрясение, приводящее к фрустрации, психологическому дискомфорту, чувству униженности, потери самоценности.

Депрессия после расставания подрывает глубинные убеждения о любви, преданности, семье. Уязвлёнными становятся как эмоции, чувства так и мировоззрение, система верований, а также убеждений.

Результаты исследований людей, испытывающих депрессию после расставания, имеют данные о превалировании двух основных компонентов – комплекс жертвы и комплекс агрессии. Комплекс агрессии включает такие эмоции, как ожесточённость, горечь, раздражение, желание возмездия и мести, аутоагрессию.

Комплекс жертвы включает такое состояние, как [апатия](http://psihomed.com/apatiya/), обида, беспомощность, униженность, печаль, снижение жизненного тонуса, болезненные воспоминания. Выраженность жертвенности у женщин гораздо выше, чем у мужчин. Человек ощущает себя беспомощным, неспособным преодолеть последствия произошедшего. Часто винит себя за расставание и неспособность вовремя предвидеть развитие таких событий. Комплекс агрессии связывают с ощущением несправедливости, с формой аутоагрессии, а также самообвинением. Среди других проявлений депрессии возникает эмоциональное оцепенение или глобальное торможение чувств, чувство безнадежности, суицидальные тенденции, психосоматические симптомы. Возникают трудности в выполнении домашних обыденных или служебных обязанностей.

Депрессия после расставания способствует формированию печального, тревожного, угнетённого состояния, а также болезненного воспоминания.

Депрессия после расставания с одним партнером накладывает отпечаток на следующие отношения. Люди, пережившие травму отношений, в постоянные новые отношения вступают не ранее, чем через пять лет. Причиной столь большого перерыва выступает безразличная позиция или внутренняя пассивность перед новыми отношениями. Зачастую личность продолжает страдать от одиночества, но никаких попыток не предпринимает к новому знакомству, поскольку внутренне еще не готова. Зачастую мужчины не выступают инициаторами новых отношений.

Как снять депрессию после расставания? В подобной ситуации поможет психолог, который снимет недоверие, горечь, ожесточенность, фаталистические воззрения, цинизм, упреки относительно себя. В большинстве случаях люди отказываются признать свои нежелательные или негативные эмоции, относительно мести, гнева, униженности, поскольку это противоречит их нравственным убеждениям. В этих случаях работа по принятию и выявлению своих негативных эмоций бывает достаточно сложной.

Грамотный подход психолога, а также желание самого человека побороть депрессию после расставания имеет большое значение в успехе лечения.

Воспользуйтесь такими советами психологов: общайтесь с друзьями, займитесь спортом, чаще гуляйте, бывайте на природе, путешествуйте, знакомьтесь с новыми людьми, посвятите себя работе, сделайте дома ремонт; обогатите рацион продуктами, содержащих серотонин (рыба, орехи, яйца, мед, шоколад, изюм, фрукты, морепродукты, овощи), ведите культурную жизнь (театры, выставки, музеи, кинофестивали), смените имидж и гардероб, забудьте за уединение, не позволяйте себе одиночество, освойте самомассаж, арттерапию, принимайте активное участие в праздниках, побольше читайте позитивной литературы, избегайте грустных людей, мысленно отпустите ситуацию и начинайте строить новую жизнь.

## Апатия

Апатия – это психотическое состояние, под которым понимают безучастное, безразличное отношение к жизни и всему окружающему. Если коснуться истоков происхождения этого понятия, то известно, что со времен античности апатию относили к неразумному движению души, для которого характерно уклонение от правильности суждения добра и зла.

## Депрессия апатия

Апатия зачастую порождает депрессию. Лечить ее или нет — интересует многих людей. Если состояние затянулось, и вы не знаете, как от него избавиться, то не медлите и обращайтесь за помощью к врачу.

Признаки, которые должны насторожить прежде всего — расстройства эмоциональной сферы, замедленное мышление, пониженное настроение, снижение двигательной активности. Важно, чтобы эти признаки наблюдались длительное время. Зачастую понятия депрессия — апатия путают с синдромом хронической усталости. Во втором случае причиной болезни выступает физическая усталость, а не внешние причины.

Депрессия — апатия имеет многообразные клинические проявления. Это утрата интереса к окружающему миру, соматические проявления физического дискомфорта, кишечные расстройства, головные боли. Особенностью депрессии, апатии является то, что пациенты очень долго могут обследоваться у различных специалистов, однако только психиатры смогут назначить эффективное лечение.

Депрессия — апатия возникают по причине стрессовых ситуаций, психотравм. Однако бывает, что эти признаки проявляются по эндогенным причинам: нарушения происходят из-за недостатка выработки серотонина в головном мозге. Лечение включает прием антидепрессантов и психотерапию.

## Апатия причины

Причины апатии: наследственность, эндокринная дисфункция, стресс (конфликт, потеря работы, выход на пенсию, стихийные бедствия, смерть близкого человека, проблемы с законом), прием лекарственных препаратов, легкая [депрессия](http://psihomed.com/depressiya/).

Апатия и ее прочие возможные причины: хронические заболевания (инфаркт, паралич, диабет, рак), предменструальный синдром у женщин, нереализация творческих способностей, алкоголизм, наркомания, пожилой возраст.

Апатичное состояние могут спровоцировать противозачаточные таблетки, сердечные лекарства и препараты, снижающие давление, а также снотворные, антибиотики, стероиды.

Причинами апатичности может выступить профессиональная деятельность, спровоцировавшая эмоциональное выгорание.

Апатия у молодых людей зачастую вызывается энергетическим спадом, тяжелой болезнью, авитаминозом, недостатком солнечного света, эмоциональным и физическим напряжением.

## Признаки апатии

Это болезненное состояние, для которого характерно безразличие, отсутствие внешних проявлений. Можно даже применить такое понятие, как паралич эмоций. Зачастую апатичное состояние сопровождается абулией, проявляющееся в общем снижении психической активности. Признаки апатии таких больных проявляются в малоподвижности, неразговорчивости, безынициативности. Движение и речь заболевшего зачастую заторможены, с провалами в памяти и сбоями в мышлении.

Признаки апатии проявляются в двух вариантах. В первом случае апатия способна бросаться в глаза, обнаруживая себя безучастием ко всему окружающему. Во втором случае апатия не мешает активности человека, однако неожиданно для всех человек может уйти из жизни, покончив самоубийством. Во втором случае человек разрушает себя эндогенно. Мрачное, подавленное настроение знакомо каждому, однако, если подавленность, безнадежность, безысходность, глубокая печаль, утрата интереса к активной жизни присутствует постоянно, то это повод обратиться к специалисту за медицинской помощью.

## Апатия симптомы

Иногда апатия проявляется в снижении волевой активности. Многие заболевания имеют апатию среди своих симптомов, в частности шизофрения. Зачастую данное состояние отмечается и при органических поражениях в головном мозге. Также апатия присутствует при различных депрессиях.

Апатия и ее симптомы: отсутствие радости от обычных вещей и привлечение страданий. К внешним симптомам апатии относят отрешенность от людей, от всего окружающего мира, присутствие безразличия, пассивности, отсутствие в потребности любить, а также быть любимым. Это вовсе не означает, что апатичный человек лишен безвозвратно всех эмоций, а также чувств. В большинстве случаях эмоции спрятаны в глубинах бессознательного, и сохраняются, как неосознаваемые до лучших времен. А в целом это выглядит так: человек представляет собой безэмоционального, безжизненного, безчувственного; без желаний, а также влечений.

Данное состояние не проявляется в напряжении и раздражительности. Напротив, полное безразличие охватывает индивидуума. Апатичный человек не только теряет смысл к какой-либо деятельности, у него даже не возникают желания к чему-либо, а уж тем более желания их удовлетворять. Удовольствие или неудовольствие непонятно апатичному человеку, и поэтому не вызывает у него эмоций (положительных или отрицательных). Апатичное состояние обесценивает все и у человека атрофируются личные эмоциональные переживания.

Отдельные исследователи считают, что способность впадать в апатичное состояние характерно с ранних этапов жизни младенца. Апатичность выступает защитным механизмом, который обуславливает наличие  нереализованных потребностей. В состоянии апатии все нереализованные потребности сохраняются, редуцируясь. Другие авторы считают, что апатия превращается в характерную черту современного человека. Противоположностью любви становится апатия, а противоположностью воли выступает безучастность и отстраненность.

Апатия приводит к устранению воли, любви и приводит к насилию. Данное состояние становится частью психических заболеваний. Если рассмотреть апатию с точки зрения психоанализа, то можно отметить, что это состояние выступает результатом защитных механизмов Я, которые способствуют нейтрализации различных мучительных переживаний и рассасывают внутрипсихические конфликты.

Сильная апатия отмечается отсутствием планов на будущее у человека. Больной замыкается на себе, не заводит знакомств, не мечтает. Со стороны жизнь апатичного человека предстает унылой и серой. Если у вас присутствуют следующие симптомы, то можете смело отнести себя к апатичному человеку — безразличие, невыразительная речь, лень, замкнутость, отсутствие инициативы, стремление к одиночеству, грусть без повода.

## Апатия и лень

Выход из апатии зависит от самого заболевшего. Если человек амбициозен, требователен к себе, деятелен, то он может самостоятельно бороться с ленью и апатией. Для этого необходимо приложить волевые усилия и все получится. Если не приложить волевые усилия, то это грозит попаданием в лапы депрессии.

Апатия и лень способна надолго зациклить человека на этих ощущениях. Поэтому не стоит надолго пускать их в свою жизнь. Приняв их, как передышку на короткое время, выходите из состояния, не затягивайте это. Определите временные рамки своего отдыха. Пусть это будет отпуск до семи дней, смените обстановку, отдохните, однако без назначений врача антидепрессанты не принимайте и алкоголем не увлекайтесь. Самое оптимальное, что можно сделать, так это выспаться, благодаря чему восстановятся силы и энергия.

Апатия и лень — это естественное состояние, сигнализирующее о том, что вам необходим отдых, поскольку вы ведете неправильный образ жизни. Проанализируйте ситуацию, что именно вас привело к ней. При необходимости обращайтесь к врачу, если состояние затягивается.

## Состояние апатии

Давайте разберемся в механизме возникновения данного состояния для успешного устранения в будущем его проявлений. Безразличное состояние берется из-за избытка эмоций или их нехватки. Человек не может бесконечно радостно эмоционировать, у него со временем притупляются эмоции, заканчиваются силы и наоборот проживание без положительных эмоций заканчивается упадком сил. При расплескивании эмоций организм образует энергетический дефицит, а для восполнения требуется пауза. В эти моменты появляться состояние апатии, вялость, слабость, сонливость.

Состояние апатии с временными признаками вялости, слабости и сонливости для человека не представляет опасности. Зачастую апатичное состояние возникает даже у тех, чья жизнь благополучна. В этих случаях ее начало берет от обычной скуки и заканчивается полнейшим безразличием ко всему. От данной болезни не застрахован никто.

Состояние апатии способно настигнуть, как успешного и счастливого человека, так и претерпевающего постоянно неудачи.

Апатия очень распространенное состояние и не каждый человек знает, как помочь себе. Ситуация заболевшего зачастую усугубляется тем, что к безразличию ко всему миру присоединяется еще и безразличие к своей личности.

Как выйти из состояния апатии подскажут специалисты, разобравшись в вашей проблеме.

## Апатия при беременности

Апатия при беременности распространенное явление. Отмечается она отсутствием интереса у беременной к чему-либо новому, скукой. Причиной апатичного состояния в данном случае выступают гормональные сбои. Для будущих мам в качестве профилактики полезно будет пребывание на свежем воздухе, прогулки, легкая гимнастика. Лечение начинается, прежде всего, с осознания проблемы. С этой целью подключают самоанализ, и человек самостоятельно пытается разобраться в своей проблеме. В лечении апатии при беременности эффективно применяют смену работы, круга общения, места жительства, физические нагрузки, здоровое питание, путешествия, специальный массаж,  употребление витаминов.

## Как бороться с апатией

Как победить апатию интересует всех заболевших этим состоянием. Прежде всего, вы должны желать победить апатию всем сердцем и все свои помыслы связывать именно с этим. Важно понять, чем вызвано безразличие ко всему происходящему. Разберитесь в себе, что именно привело вас к апатии. Ваше подсознание подскажет, что вам необходимо, чтобы вернуться к первоначальному состоянию, когда вы были счастливы, гармоничны и все происходящее толкало вас к действиям, а небезучастному созерцанию жизни со стороны, как стороннему наблюдателю, ничего не желающему лично для себя. Лапы апатичного состояния коварны и они затягивают все глубже, и глубже. Изначально это некомфортное состояние, но со временем человек привыкает к нему и ему кажется, что уж вовсе и не плохо-то быть апатичным и плыть по течению. Ничего не хочется, а желается одного, чтоб тебя оставили в покое. Дни проходят лежа на диване, проживая их с утра до вечера и ничего не меняя в своей жизни.

Апатичные люди считают, что не стоит что-либо менять, все равно ничего не изменится. Важно осознать, что довольствоваться малым и не желать для себя лучшей жизни удел слабых, разочаровавшихся людей в жизни, потерпевших фиаско и забывших простую истину, что неудачи – это опыт, за который необходимо поблагодарить судьбу и идти дальше, не оглядываясь назад. Все зависит только от вас и от вашего желания избавиться раз и навсегда от апатии. Для начала отоспитесь, и начните мыслить по-новому, уберите из своей жизни негатив, лень, вялость, безразличие.

Как бороться с апатией? Вам необходимо выяснить причину и самому себе признаться, что ваша апатия вызвана, например, неудачей, стрессом, нереализацией своих желаний и притязаний или наоборот вы сильно посвятили себя работе и там «сгораете». Поняв свою проблему в корне и изменив к ней отношение, только тогда произойдут сдвиги, и вы сможете победить апатию.

Вы все еще не знаете, как бороться с апатией? Необходимо вспомнить себя в детстве, юношестве, когда состояние апатии было вам не знакомо, когда вы не знали разочарований, не обижались, а умели радоваться мелочам и ваши притязания на жизнь не были столь высоки. Уметь радоваться малому это искусство и самое важное пронести это через всю жизнь. Очень важно ничего не ожидать, поскольку, когда ожидания не оправдываются, человек впадает в отчаяние. Оставьте ожидания, ничего не ждите от происходящего, и оно вас будет только радовать в будущем. Помните, что неудача сменяется успехом, это закономерно и в этом нет ничего страшного, если происходит наоборот. Примите свое апатичное состояние, погрустите, а потом встрепенитесь и идите дальше с улыбкой по жизни. Есть такое понятие, как внутренняя улыбка. Улыбнитесь душой, и вам станет радостно, а окружающие прочтут вашу улыбку на лице. Относитесь к своей неудаче, как к очередному жизненному этапу и верьте в себя. Говорите себе: я все могу, все сделаю, уже борю лень и делаю то, что от меня ожидают. Этим вы прежде всего себе докажите, что имеете волю и внутреннюю силу.

Поставьте перед собой цели, для начала незначительные, потом грандиозные. По мере осуществления незначительных целей, вы будете продвигаться дальше и почувствуете себя уверенным человеком. Уверенность придаст вам силы, активности и вы поймете, что находитесь на правильном пути. В вашей жизни не будет место лени, поскольку активность будет толкать вас к действиям. Вам захочется побеждать и удваивать все ваши достижения. Появится гордость за себя и окружающие заметят ваши изменения. Самое главное не останавливаться и продолжать двигаться к своим целям. Возможно, по мере продвижения к своим целям необходимо будет откорректировать план действий.

## Апатия лечение

Лечение апатии включает психостимуляторы нервной деятельности. Однако все лечебные мероприятия осуществляет врач. Важно отметить также целесообразность неспецифических процедур, которые улучшат настроение, а также снимут апатичное, вялое состояние и сонливость. Соблюдайте режим труда, отдыха, занимайтесь спортом, избегайте неприятного общения и алкоголь, придумайте себе увлечение.

Первое время от вас потребуется приложить волевое усилие для снятия апатичных признаков, а  в дальнейшем состояние нормализуется, и радость к жизни вернется. Зачастую люди не способны смириться с состоянием апатии и предъявляют к себе завышенные требования. Жить по принципу «не дня без передышки» – это не правильно. Важно правильно планировать каждый свой день, не перегружая его. Ограничивайтесь тем, что действительно необходимо. Прислушивайтесь к своему организму и чаще берите выходные дни.

## Депрессия у мужчин

**Депрессия у мужчин** – это психическое расстройство, для которого присуща депрессивная триада, включающая в себя утрату способности испытывать радость (ангедония), нарушение мышления (пессимизм, негативизм суждения), а также двигательную заторможенность. Депрессия у мужчин может спровоцировать болезни сердца, а также привести к другим серьезным проблемам. Она относится к излечимому состоянию здоровья, которое охватывает большое количество мужчин.

Депрессия у мужчин не выступает признаком эмоциональной слабости или недостатком мужественности. Вполне нормально иногда чувствовать перепады в настроении. Это является обычной реакцией на жизненные разочарования, потери, неудачи, однако при затягивании чувств безысходности и отчаяния можно попасть в сети депрессии.

Депрессия у мужчин зачастую не заметна и ближайшее окружение даже не замечает, что с их мужчинами что-то не так. Да и сами больные чаще не осознают своего состояния и сосредотачиваются больше на таких симптомах, как боли в голове и в спине, интимные проблемы или бессонница. Мужчины не любят говорить о психологической составляющей и отмалчиваются о своих чувствах. А всему виной депрессия. Женщин часто интересует: сколько длится депрессия у мужчин? Депрессивное состояние относится к болезни, если симптомы заболевания затягиваются до двух недель и выше. Если меньше двух недель, то диагностируют субдепрессивное состояние, которое протекает легче и быстрее.

## Причины депрессии у мужчин

Сложно выделить одну причину, которая вызывает депрессию у мужчин. Зачастую это комплекс причин: биологических, психологических, социальных факторов, а также образа жизни и отношения с людьми.

Зачастую стрессы, а также все, что вызывает чувство бесполезности, беспомощности, и одиночества вызывают депрессию у мужчин. К стрессу относят проблемы на работе, в школе, в вузе, дома; семейные проблемы, а также проблемы в отношениях; не достигнутые важные цели; смена или потеря работы; финансовые проблемы; прекращение курения, уход за детьми, престарелыми родителями; проблемы со здоровьем: травмы, хронические болезни, инвалидность; смерть любимого человека; утрата независимости, уход на пенсию.

Одной из важных причин депрессии у мужчин выступает импотенция (эриктильная дисфункция). Однако другие факторы также способны провоцировать депрессивное состояние у мужчин. К ним относят отсутствие социальной поддержки, одиночество, неспособность справляться со стрессом, злоупотребление алкоголем или наркотиками; травмы, идущие из детства, старение в одиночестве.

## Признаки депрессии у мужчин

Течение заболевания у мужчин протекает по-разному. Одним свойственна грусть, потеря интереса к действиям, отгороженность от друзей, замкнутость. Другие превращаются в раздражительных и агрессивных, с головой уходят в работу, начинают пить спиртное и принимать участие в рискованных мероприятиях.

Признаки депрессии у мужчин менее распознаваемы, чем у женщин. Они отрицают чувства, скрывая их от себя, а также от других, маскируя под несвойственное себе поведение.

Отдельные мужчины превращаются в агрессивных, теряют контроль и способны словесно, а также физически оскорбить родных и близких. Другие отличаются безрассудным поведением. Мужчина способен уйти в мир иллюзий или у него может возникнуть тяга к риску, которая проявляется в увлечении опасным видом спорта, вождением авто на высокой скорости, занятием небезопасным интимом. Некоторые начинают употреблять наркотики и алкоголь, играть в азартные игры.

## Симптомы депрессии у мужчин

Мужская депрессия очень сильно отличается от женской. Это выражается в обвинении в своих проблемах других людей, а также в чувстве гнева, раздражительности, подозрительности, конфликтности, беспокойстве, возбуждении, желании все контролировать, боязни признать свою слабость, отчаяние, неуверенность. Объединяет их с женской депрессией — это занятие самолечением.

Симптомы депрессии у мужчин включают физическую боль спины, головы, нарушения сна и пищеварения. Все эти признаки не поддаются обычному лечению. Мужчина может проявлять гнев, раздражительность, повышенную чувствительность к критике, а также утратить чувство юмора, проявлять агрессию, вспыльчивость и даже насилие.

## Лечение депрессии у мужчин

Очень важно своевременно получить помощь при депрессии, чтобы  чувство отчаяния не переросло в желание свести счеты с жизнью. Специалисты рекомендуют не держать свои проблемы в голове, рассказывать близким о своих ощущениях, а как только будет диагностировано заболевание, сразу начать лечение.

Ждать или просто терпеть депрессию самостоятельно не рекомендуется. Понятно, что мужчинам требуется определенное мужество, для того, чтобы обратиться за помощью к специалистам.  Многие мужчины положительно реагируют на предложенные изменения в образе жизни, принимают социальную поддержку, медикаментозную терапию или лечение в комбинации этих методов.

Как лечить депрессию у мужчин?

Для начала откройтесь перед своим врачом: расскажите, что вы чувствуете, какие симптомы беспокоят. После этого вам назначат необходимое лечение.

Антидепрессанты помогают в лечении депрессивной симптоматики, однако не выступают долгосрочным решением проблемы. Лекарства зачастую имеют побочные эффекты, поэтому рекомендации врачей включают кардинальное изменение образа жизни.

Возьмите за привычку заниматься физическими упражнениями. Полезно бегать, ездить на велосипеде, плавать, заниматься йогой. Физические нагрузки повышают уровень серотонина, эндорфинов, а также другие химические вещества в мозгу, что улучшает состояние больного. Со временем повышается самооценка, а также улучшается сон. Следите за питанием, обогатите его витаминами — фруктами, овощами; продуктами, богатыми жирами Омега-3 (грецкие орехи, льняное семя, соя, лосось). Не забудьте про полноценный сон. Недосып усиливает гнев, капризность, раздражительность.

Ставьте перед собой достижимые цели, задачи. Выясните для себя, что у вас провоцирует стресс и избегайте этого. Достаточно много проводите времени в кругу семьи, с друзьями. Социальное окружение поможет отвлечься от своих внутренних переживаний и переключиться на внешний мир.

Принимайте активное участие в жизни семьи, помогайте своим родным в общественных делах, знакомьтесь с новыми людьми, расширяйте свои интересы, заведите себе домашнее животное, возобновите отношения со старым приятелем. Уберите из своей жизни негативные мысли, замените их на противоположные. Отложите принятие важных решений на потом, когда ваше состояние нормализуется. Не ждите молниеносного улучшения вашего состояния, для этого необходимо время.

Как вывести мужчину из депрессии? Для этого требуется внимание, терпение, любовь и поддержка. Поговорите с ним, внимательно выслушайте, дайте ему надежду. Ни в коем случае не игнорируйте слова мужчины о самоубийстве. Отвлеките его прогулкой, просмотром фильма, спортивным мероприятием. Сохраняйте спокойствие и настойчивость и не оставляйте надолго одного больного. Ни в чем его не обвиняйте, находите положительные моменты во всем и подводите к ним своего мужчину. Обнадежьте своего мужчину, что депрессия – всего лишь временное состояние и при желании выздороветь – это реально и многое зависит от него.

## Депрессия у женщин

Депрессия у женщин — это расстройство психики, проявляющееся в болезненном состоянии тоски, безысходности, подавленности.

Зачастую данное состояние появляется как реакция после стресса или тяжёлой жизненной ситуации. Однако депрессию у женщин на жизненную ситуацию необходимо дифференцировать от психических травм, связанных с такими заболеваниями, как шизофрения, невроз, [маниакально-депрессивный психоз](http://psihomed.com/maniakalno-depressivnyiy-psihoz/).

Каждый новый день должен приносить новые эмоции, впечатления, новые радости и даже небольшую тревогу. Хорошо, когда женщина просыпается с замечательным настроением, у нее возникает желание петь, танцевать, любить весь мир. В таком состоянии небо, кажется голубее, а трава зеленее, все вокруг радует, а задуманное получается. Однако бывает и по-другому. Когда ничего не радует, а лишь раздражает, хочется грустить, лежать и ничего не делать. Данное вялое состояние считается депрессией, если затягивается до двух недель.

## Причины депрессии у женщин

Зачастую депрессия у женщин возникает без видимых причин. Депрессивное состояние у женщин может быть спровоцировано безысходностью, рядом неудач, житейскими проблемами, а также психическими, физическими заболеваниями или приемом определенных лекарств.

На сегодняшний день процент женщин, страдающих от депрессии, только увеличивается. Причиной выступает многофакторность, однако в первую очередь это изменения гормонального фона, начинающиеся с первых месячных до климактерического периода. Для каждого периода имеются свои признаки депрессии.

## Симптомы депрессии у женщин

Заболевание проявляется эмоциональной, мыслительной, а также двигательной заторможенностью. Тяжёлые случаи данного состояния характеризуются бредом обвинения, при котором больной кажется, что ее осуждают, винят в плохом исполнении работы, неэтичном поведении или самоуничижении, а также самообвинении, когда больная винит себя в плохой работе, нечестности, проступках, считает себя виноватой в гибели всего мира.

Для больных с психиатрическими диагнозами присуща [ипохондрия](http://psihomed.com/ipohondriya/), при которой больная чувствует изменения во внутренних органах, способные привести ее к вечным мучениям.

## Признаки депрессии у женщин

Признаки депрессии у женщин различные, поэтому лечение осуществляется, учитывая это. Прежде всего, к признакам относят снижение, а также утрату волевых качеств. Признаки способны проявляться через многообразные психологические состояния, к которым относится [апатия](http://psihomed.com/apatiya/),  угнетенность, подавленность, повышенная раздражительность, плаксивость, тревожность, внутреннее напряжение. Все эти изменения настроения происходят со снижением активности, рассеянным вниманием, повышенной утомляемостью, утратой энергии.

Признаки депрессии у женщин проявляются в нарушении сна, а также аппетита. [Депрессия](http://psihomed.com/depressiya/) может отдавать болью в молочные железы, в суставы, в мышцы, в сердце и сопровождаться головными болями, учащением сердцебиения, слабостью в теле.

Признаки депрессии у женщин необходимо дифференцировать от плохого настроения. Достигается это путем анализа определенных ситуаций. Разрешение житейской или психологической проблемы возвращает прежнее настроение, чего не происходит при депрессивном настроении, для которого характерно течение от двух недель и более. В данном состоянии больная ощущает слабость, беспомощность, возникают мысли ненужности и утрачиваются надежды на успех, исчезает интерес постепенно к самой жизни, появляется безразличие. Отмечаются и такие признаки депрессии, как неудачи на работе, в учебе, плохие отношения с социумом, интимные проблемы.

Депрессия после развода у женщин развивается практически сразу после расставания с мужчиной. Состояние характеризуется острой невротической симптоматикой с ярко выраженной подавленностью. Всего лишь небольшой процент женщин справляется самостоятельно с этой проблемой.

Предсвадебная депрессия у женщин также частое явление. Это объясняется страхом нового, волнительными предстоящими событиями или страхом неудачной свадебной церемонии. Провоцируют предсвадебную депрессию у женщин и недомолвки с будущим мужем, когда возникают ссоры из-за глупостей, а также мелочей. Все это романтики в отношения не добавляет, а только ухудшает ситуацию, вызывая данное состояние. Это связано с тем, что жених также испытывает стресс и очень сильно переживает из-за предстоящих событий.

Послеродовая депрессия у женщин отмечается продолжительным подавленным настроением, глубиной проявлений и неспособностью к действиям эмоционально контактировать с новорожденным. Послеродовая депрессия у женщин при отсутствии лечения имеет тенденцию перехода в хроническое течение, поэтому важно не игнорировать женщину и ее поведение, а своевременно начать ее лечить.

## Депрессия у женщин лечение

Лечение заболевания при тяжелой форме осуществляется в психиатрических стационарах, поскольку таким больным свойственно стремление к самоубийству, а также нанесению себе повреждений. По этой причине за ними должен осуществляться постоянный медицинский контроль.

Чем лечить депрессию у женщин?

Депрессия у женщин и ее лечение включает применение психотропных (антидепрессивных) средств, психотерапию, а также электросудорожную терапию.

Большинство пациенток лечится самостоятельно антидепрессантами, однако этими препаратами можно воспользоваться, только после назначения специалистами соответствующей квалификации. Далее важно относиться к лечению серьезно и все предписания строго соблюдать.

Медикаментозная терапия требует времени и первый эффект от препаратов возникает не сразу, а спустя одну-две недели. Этот же период характеризуется подбором необходимой дозы антидепрессанта. Отмена психотропного препарата также осуществляется только врачом. А после исчезновения симптомов депрессии следует придерживаться приема антидепрессантов весь назначенный период. Если этого не соблюдать, может возникнуть риск обострения заболевания. А обострение депрессивного состояния, после преждевременного прекращения лечения, гораздо сложнее поддается терапии. Даже если самостоятельно принято решение прекратить прием – посоветуйтесь с врачом.

Как вывести женщину из депрессии?

Десятилетние исследования в Гарвардском колледже здравоохранения, выяснили, что для снижения риска развития депрессивного состояния у женщины, а также предотвращения склонности к суициду необходимо выпивать от двух чашек кофе в день.

Советы для больных депрессивным состоянием: ставить перед собой всегда реальные цели, вычленять из работы важные первоначальные и оставлять на потом второстепенные дела, выполнять всю работу последовательно; находясь в болезненном состоянии, не планировать грандиозных, жизненных изменений и подавлять возникновение негативных мыслей; не оставаться наедине длительно; увеличить время пребывания на свежем воздухе; делать те вещи, которые способны поднять настроение.

## Эндогенная депрессия

Эндогенная депрессия – это тяжелое заболевание, проявляющееся в расстройстве психики и причиняющее страдание, как больному, так и его близкому окружению. Существует несколько видов эндогенного расстройства. Их отличает преобладание тех или иных симптомов: тревожность, тоскливость, адинамичность, заторможенность. У больного все мысли сосредотачиваются вокруг одной тягостной темы. Редко, однако, бывает, что утрачиваются бытовые или профессиональные навыки. Возникают мысли о суициде. Лечение эндогенной депрессии нуждается в комплексном подходе.

## Причины

Причиной данного заболевания выступает генетическая предрасположенность, а вероятность расстройства увеличивается при таких чертах характера, как обостренное чувство долга, добросовестность, чрезмерная ответственность в комплексе с неуверенностью, трудностью и тревожностью в момент принятия важных решений. Зачастую данное заболевание возникает у людей в возрасте, когда они недовольны своим жизненным укладом, а также маленькими доходами, или страдают от одиночества.

Женщины подвержены эндогенной депрессии гораздо чаще мужчин. Генетики отмечают, что из-за генетической предрасположенности заболевания сложно выйти из эндогенной депрессии. Существует мнение, что для депрессии должна предшествовать психотравмирующая ситуация: стресс, развод, потеря близкого человека, болезнь. В случае психогенной депрессии так и происходит. А при эндогенной депрессии достаточно незначительного эпизода для начала болезни. Зачастую депрессивное состояние возникает и среди полного благополучия. И в этом случае говорят о внутренних причинах эндогенной депрессии, обусловленных нехваткой химических веществ – серотонина (гормона хорошего настроения) и дофамина (гормона удовольствия). В связи с тем, что развитие эндогенного расстройства вызвано дефицитом этих гормонов в головном мозге, лечение включает медикаментозную терапию.

## Симптомы эндогенной депрессии

Заболевание включает такие основные признаки: психическую и двигательную заторможенность, а также устойчивое сниженное настроение.

Психическая заторможенность проявляется в замедленном мышлении, в пониженной концентрации внимания. Заболевшим тяжело отвечать на вопросы, решить самостоятельно задачу, составить план действий. Страдающие отмечают, что мысли превращаются в вялые и неповоротливые. Для больного характерно отсутствие связи между угнетенным состоянием и реальными событиями.

Двигательная заторможенность проявляется в снижении активности. Заболевший подолгу пребывает в одной позе, очень медленно двигается. Тяжелое течение заболевания сопровождается бессилием, сложностью встать утром с постели.

Сниженное настроение проявляется в подавленности, тоске, страданиях. Для больного мир теряет яркость и превращается в сплошной серый. Происходит утрачивание чувств и образование пустоты. Плохое настроение сохраняется при приятных и неприятных событиях. Наблюдаются суточные, устойчивые колебания настроения. Пик тоски, а также подавленности преподает в утреннее время, в вечернее время состояние заболевшего несколько улучшается.

Существование множества типов депрессивных состояний затрудняет возможность безошибочно установить, какой именно тип настиг заболевшего. Депрессивные расстройства совпадают по некоторым симптомам, однако эндогенная депрессия имеет свои специфические симптомы и очень сильно выделяется от других [депрессий](http://psihomed.com/depressiya/). Обратите внимание на следующие симптомы, которые также говорят об эндогенных изменениях. Это паника, неусидчивость, человек теребит волосы, одежду, кожу; крикливость, нытье, беспокойство, повторение одного и того же, говорливость, цикличность в жалобах.

Эндогенная депрессия и ее симптомы способны лишить человека всех жизненных радостей. Между больным, а также окружающим миром появляется стена. Человек не способен самостоятельно бороться со своей тоской, душевными страданиями и отчаянием, однако помощь от близких также не принимает. В такие моменты может помочь только помощь психотерапевта.

## Психология самодисциплины

Психология самодисциплины одна из самых востребованных и популярных тем, касающихся саморазвития (духовного, психического, интеллектуального или физического). Все больше людей сталкивается с тем, что основным препятствием для достижений является не недостаточность знаний, практических умений или несоответствие условий и прочее, а именно недостаток самодисциплины.

Психология самодисциплины включает пять основных процессов: оценка своего состояния, сила воли, направленный труд, старание, упорство в поставленной цели.

Оценка своего состояния, уровня развития выбранного навыка, степень приближенности или отдаленности от поставленной цели и необходимые задачи, стоящие на пути ее достижения – это все те элементы реальности, которые необходимо заметить и оценить прежде, чем приступать к активным изменениям. Как позитивный, так и негативный взгляд и оценка могут дать негативные результаты эффективности достижения, так как при излишне позитивном [восприятии](http://psihomed.com/vospriyatie/) ситуации усилий будет прикладываться меньше, чем требуется, а при негативизации больше, чем человек может осуществить без ущерба для самого себя.

Развитая сила воли – это то, что позволяет начать действовать, преодолеть накопленную инерцию старого образа жизни. Добиться качественных изменений, используя только силу воли невозможно, однако именно она дает первый толчок к действиям и созданию новых [паттернов](http://psihomed.com/pattern/) поведения, согласно ранее выбранному плану. Задача личности максимально использовать энергетический потенциал силы воли за тот короткий промежуток, пока не иссякла энергия, и придать новой деятельности инерционную заряженность. На этом этапе развития самодисциплины необходимо предупредить возможные ремиссии (худеющим — убрать всю калорийную еду, решившим бегать — обзавестись абонементом или другом, который будет вытаскивать на пробежку, тем, кто нормализует свой режим дня – поставить таймеры отключения интернета и средств связи).

Направленный труд неотъемлемый компонент самодисциплины, ведь только прилагая существенные усилия, возможно, достичь результата и перестроить свою жизнь. Если человек продолжает выполнять какую-либо деятельность, прилагая усилия в той же мере, что и раньше, то развития не происходит.

Сила самодисциплины возрастает в тот момент, когда регулярно прикладываются существенные усилия на пути к выбранной цели. Старание предполагает собой выполнение необходимых действий в определенный, обозначенный заранее период времени, независимо от того, есть ли желание, интерес или эмоциональная предрасположенность это делать. Сюда входят рутинные или однотипные дела, возможно ежедневные и занимающие мало времени, но скучные. Именно тут и кроется соблазн не выполнить их, тогда результат начинает отдаляться, а уровень трудности возрастает, самодисциплина рушится.

Упорство заключается в выполнении действий, даже когда [мотивация](http://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/) иссякла и хочется все бросить, это возможность продолжать действовать, даже если эмоционально человек абсолютно не готов или не желает заниматься данными делами сейчас. Упорство в достижении необходимых целей проявляется в постоянном мониторинге уровня развития необходимых навыков и приближения к результату, в зависимости от чего может меняться стратегия поведения или даже отказ от выполнения данных задач. Например, лучше отменить тренировку при гриппе, чтобы восстановить силы организма и продолжить достижение потом, чем идти в зал и получить осложнения, которые могут сделать достижение выбранной цели невозможным.

Мы рассмотрели главные психологические составляющие самодисциплины, на основании которых можно спланировать пути и способы ее развития.

## Как развить самодисциплину?

Развитие самодисциплины это процесс, требующий постоянного поддержания, так как все наработанные в течение времени навыки сойдут на нет при прекращении действий, обусловленных дисциплиной. Однако при постоянной тренировке способность к постановке и выполнению все более сложных заданий повышается и достигается с меньшим количеством прилагаемых усилий. Чем масштабнее цель ставит перед собой человек, тем больше опосредованной выгоды он получает на выходе (помимо достигнутой цели развивается самодисциплинированность, повышается уровень возможностей достижения других задач, приобретение уникальных навыков).

Прежде чем непосредственно приступить к развитию самодисциплины следует определиться с собственными целями, желаниями, понять для чего и нужно ли вообще дисциплинироваться. Это очень глубокая работа, которая затрагивает экзистенциальные области самоопределения человека и может занять достаточно большое количество времени. Но потраченное время окупится сторицей, так как потом, даже при отказе от попыток развития самодисциплины, с человеком начнут происходить определенные изменения. Так, осознав [мотивы](http://psihomed.com/motivyi-lichnosti/)своей жизни, соприкоснувшись с поиском ее смыла, становится невозможным часами пропадать в играх и социальных сетях, заниматься ерундой, смотреть в одну точку.

Дальше необходимо устранить мешающие и отвлекающие факторы, которые отдаляют момент [самосовершенствования](http://psihomed.com/samosovershenstvovanie/) (тут актуально определить время для работы и время для общения, обеспечить себе место для занятий, где не потревожат и т.д.). Стоит определить те области, где достаточно просто сформировать привычку, которая обычно формируется в течение двадцати одного дня, и сконцентрироваться на сознательном ежедневном выполнении заданий. Впоследствии установление привычек можно соотносить с определенным временным промежутком и расставив их несколько в течение дня, человек получает автоматическую дисциплинированность.

Важно на каждом этапе помнить, что самодисциплина это средство, а не цель и не стремится к полнейшему упорядочиванию своей жизни, всегда должно оставаться место для творчества и маневров. А также важно соотносить поставленные цели со своими потребностями и особенностями – не стоит заставлять себя просыпаться на рассвете, если вы сова, только в угоду развития самодисциплины.

Непосредственная связь уровня самодисциплины и мотивации давно замечена и учеными и обывателями. Когда человек осознает собственные цели, видит перспективы дальнейшего развития и желаемых приобретений, ему легче выполнять определенные задачи, следовать построенному плану. Чем на более длительный период времени распространяются цели, тем более высока вероятность заинтересованного выполнения промежуточных задач. Взаимосвязь ежедневных задач друг с другом и достижением чего-то значимого в будущем значительно повышает личную заинтересованность, мотивацию и соответственно самодисциплину.

Как развить самодисциплину? Для этого рекомендуют большие и сложные дела разбивать на более мелкие и простые задачи, планируя дела в своем ежедневном расписании. Важно расставлять приоритетность той или иной задачи и после чего хорошо выполнять дела по рейтингу приоритетности, без соскальзывания на мелкие и менее значительные дела (потому что они проще), чем выполнение одного более тяжелого, но приоритетного пункта.

При выполнении плана важна мотивация и умение уложиться в определенные сроки. Тут может прийти на помощь такая техника развития самодисциплины, как оповещение знакомых и общественности о планируемом проекте и сроках его выполнении (окружающие будут требовать результатов, тем самым подстегивая к выполнению планов вовремя). Так же можно разбить всю необходимую работу на несколько обозримых кусков, при выполнении каждого из которых нужно поощрять себя чем-то приятным. Важно следить не только за крайним сроком выполнения задания, но и за продолжительностью периода, который занимает выполнения. Стоит отмечать себе, сколько можно выделить времени на определенную деятельность и прекращать этим заниматься по истечении данного временного отрезка. Итак, помимо внутренней мотивации создается внешняя система наказаний и поощрений выполняемой задачи.

Однако стоит аккуратно подходить к данным элементам, чтобы стремление достигнуть цели не стало самоцелью и не отнимало отдых, нормальное питание, сон и прочее. В таком режиме человек не может функционировать нормально, поэтому одной из основных задач самодисциплины является ее применение для обеспечения себе режима сна, умеренной необходимой физической нагрузки, прогулок на свежем воздухе. Чем более отдохнувшим, здоровым и энергичным будет человек, тем легче ему будет направить свое внимание на организацию рабочих процессов.

Развитие самодисциплины стоит начинать постепенно, точно также как физические тренировки. Организму требуется время, чтобы перестроиться в новый режим функционирования. Главным критерием в оценке правильным ли путем в развитии самодисциплины движется человек, является его позитивное самоощущение и наличие видимых результатов.

## Сила привычки

Сила привычки – это буквально волшебная сила для изменения вашей жизни к новому, лучшему, если привычки хорошие, либо же к худшему, если негативные. Когда мы уже привыкли к действию – наш мозг перестает трудиться, перестает принимать участие в обязательном принятии решений, следовательно, чем больше у вас привычек положительных, тем лучше. Притом для мозга, что положительная ваша привычка, что отрицательная – одно. Привычка есть действие неосознанное, и пока вы не начали работать с негативной привычкой, искоренить ее невозможно.

Стресс повышает стремление следовать навыкам, он отвергает новое. Чем выше стрессовый уровень – тем сложнее менять жизнь. Стресс, в зависимости уже от привычки, какую вы сформировали, может привести вас в кондитерскую, но может и в тренировочный зал.

## Что такое привычка?

Привычка – по сути есть оптимизация работы головного мозга, это перенос действия из осознаваемого в автоматическое для экономии как умственной, так и физической энергии. Зачем привычка вообще нужна? Припомните, как вы впервые пробовали водить машину, ездить на велосипеде или стоять на коньках, вспомните этот первый день, столкнувший вас с новым, неизвестным.

Новое действие отнимает у нас всю энергию концентрации и внимания. Когда вы впервые оказываетесь за рулем – вам нужно держать слишком много деталей в своем внимании, вы должны буквально быть дорогой, машиной, педалями, инструктором, который что–то еще говорит, успевать смотреть в зеркала, думать, принимать решения и действовать! Слишком много действий, каким постоянно требуют осознания и занимают все силы.

Именно поэтому мозг образовывает петли привычек, которые могут запускаться самостоятельно, уже не влияя на осознание, быть автоматическими. Подумайте, что бы было с нашим миром, если у нас бы не формировались автоматизмы. Каждое утро уже за первые пару часов от пробуждения мы бы сталкивались с массой задач, которые полностью забирали бы всю нашу энергию.

К счастью, у нас есть простая возможность нарабатывать автоматические действия, когда в базальных ядрах нашего мозга формируются специальные нейронные связи, чем чаще притом вы повторяете петли привычки – тем быстрее эти нейронные связи соединяются между собой, а действие становится для вас проще простого. Вы не задумываетесь, механизм включается самостоятельно. И именно здесь кроется подвох в том, почему так сложно избавиться от негативной привычки – вы ее не осознаете, запускается она самостоятельно.

Как же зарождаются эти петли привычек? Петля привычки состоит всего из трех этапов, и первый – знак, побуждающий к действию. Например, вы после плотного обеда захотели съесть что–то сладенькое, чего вы ранее не делали. Достаточно повторить эту последовательность несколько раз, дабы обед стал знаком для употребления десерта. В этой петле знаком будет плотный обед, который будет давать сигнал мозгу, что нужно полакомиться сладким. Мозг будет требовать глюкозы для эндорфинов.

Второе – привычное действие, каким в этой петле будет сам процесс поедания сладкого. Знак – плотный обед, привычное действие – поедание сладкого, а конечный этап – это награда, чувство удовлетворения, приятного вкуса во рту, прилива эндорфинов, расслабления после обеда.

Петля привычки работает всегда и у всех одинаково. Да, их невероятное множество, на каждую привычку есть своя собственная петля, но всегда происходит одинаковая закономерность, знак, запускающий привычное действие, а затем непременно награда. Например, реакцией на скуку у вас становится серфинг по интернету, просмотр видео, в результате – чувство отвлеченности, хорошее настроение. Или, например, потребность никотинового курильщика, выкуривание сигареты, а затем чувство расслабленности, какой–то развлеченности.

Но так работают не лишь вредные навыки, сила хорошей привычки абсолютно такая же. Например, вы встали с утра, увидели разобранную кровать, что послужило знаком, что ее следует застелить, после чего вы чувствуете даже некоторую гордость за себя. Это тоже сформированная привычка именно по петле, в какой есть знак, следующее привычное действие и награда. Так происходит всегда.

Есть еще одна особенность, какая заключается в том, что чем чаще вы повторяете петлю, тем сильнее срастается знак с наградой. И ваш мозг уже определяет знак как награду. Именно поэтому картинка сочного торта может вызвать слюноотделение. Так мозг формирует то страстное желание, какое побуждает нас насколько возможно быстрее приступить к действию. Увидев знак, хочется сразу пройти к последующему действию. Сила хорошей привычки или плохой – здесь они равны.

Привычка никогда не искореняется полностью. Ее можно либо заменить, либо она будет в подавленном состоянии находиться в нейронных связях. Если однажды была привычка – значит, она с вами остается на всю жизнь, разница состоит только в том, будет ли она в спящем состоянии, не проигрываться, либо же довлеть над вами, регулировать ваше поведение. Навыки – те же петли привычек, работающие в определенной последовательности.

Однако мы можем выбирать привычки, которые хотели внедрить в жизнь, или заменять вредные на более безобидные. Если вы захотели выходить на пробежку каждое утро – поставьте кроссовки у двери, пусть они будут знаком желания, что вы хотите выйти на пробежку. После привычного действия обязательно нужно придумать какое-то вознаграждение себе, пусть даже это будет сделано искусственно, но наш мозг работает только так.

Сила воли и привычки эффективны в разной степени, сила воли как самопринуждение будет занимать у вас массу сил, тогда как чтобы сформировать полезную привычку вы можете всего лишь придумать знак и награду, регулярно повторять, и нейронные связи будут нарабатывать ее за вас.

Также, зная этот принцип, вы сможете освободиться от вредной привычки. Сделать это можно, заменив ее на более безобидную. Если вы курите и хотите лишиться этой отравляющей привычки – замените это действие, курение, чем-то безвредным, как, например, жевание жвачки, или же и вовсе полезным, как расслабляющая поза и съедание яблока. Притом, конечно же, первые несколько дней, кругов привычки, вам потребуется продержать регулярность и выработать новую, заменяющую петлю привычки, когда вы выбросите привычное действие курения и вставите в петлю положительное действие.

Конечно, чтобы заменить вредную привычку хорошей, потребуются силы, но намного легче справиться, когда вы знаете уже, как работают механизмы мозга. Пока вы не так вовлечены в процесс изнутри, а можете подстроиться на ситуацию, отслеживать, где знак, где привычное действие, где награда, осознавать, как это происходит в мозге, и быть независимым от происходящего, понимать, что таков автоматизм, который можно изменить. Вы – не в этом, вы – не есть эта привычка.

## Сила привычки – почему мы живем и работаем именно так, а не иначе

Известно, что привычка вырабатывается всего за 21 день, потому если вы какое-то действие будете выполнять в течение такого срока ежедневно – и после него вы будете продолжать это делать с легкостью по привычке. Закономерность работает также в обратном ее порядке – когда вы 21 день не будете выполнять действие из вашей плохой привычки, то она притупится, и вам станет легче не повторять ее далее. Попробуйте каждый день отмечать в календаре выполнение запланированного действия, пусть это будет игрой для вас.

Журналист Чарльз Дахигг, написавший популярную книгу «Сила привычки», рассматривает в ней структуру привычки. В ней есть стимул, побуждающий вас совершать привычное действие, само действие и награда. Он сообщает, что искоренить негативную привычку невозможно, однако вы в силах легко заменить ее другой. Когда возникает определенный стимул – вы должны совершать другое привычное действие и также получать награду. Например, когда вы тянетесь за печеньем, работая – возможно, вам просто нужна передышка. Нужно придумать другое привычное действие для передышки на работе.

Есть активные и пассивные негативные привычки, среди последних, например, откладывание дел на потом. Если вы приобретаете ключевые привычки – они включают многие другие механизмы. Например, вы развили нужную привычку физической активности – она меняет всю вашу жизнь. У вас развивается привычка к дисциплине, и вы дисциплинировать можете себя не лишь в занятиях спортом.

Другой автор, Стивен Гайз, написавший еще один бестселлер по теме привычек «Мини-привычки – макси результаты», разработал схему и назвал ее для себя «правило одного отжимания». Он сказал, что ежедневно при любых условиях он будет делать одно отжимание. Конечно же, когда человек начинает готовиться к отжиманию, в итоге он делает больше. Сам автор говорит, что за год он лишь два раза сделал всего по одному отжиманию. Стивен говорит, что делать все понемногу, но ежедневно – намного лучше, чем выполнять большой объем, но раз в неделю. Это имеет научное обоснование – когда вы выполняете что-то часто, у вас формируются нейронные связи, вы начинаете понемногу прививать себе эту привычку не через грандиозные усилия, а через уже даже мини-версии действий в привычке, какую вы желаете приобрести.

Первый признак приобретения привычки – это падающее сопротивление, когда вам становится легче сделать действие, чем его не сделать, вы не успокоитесь, пока не сделаете. [Перфекционисты](http://psihomed.com/perfektsionist/) часто совершают ошибку, говоря, что не будут делать, например, по одному отжиманию, они обязуются делать по десять! Однако потом у них начинается стресс, сила воли снижается, и они выполнить обещание, которое себе дали, не могут.

Базальные ядра, являющиеся частью коры нашего головного мозга, зонально отвечают за формирование привычки. Когда мы приучаем ядра к автоматизму – действия начинают нам нравиться. Выберите себе те привычки, какие хотите сформировать, но желательно не более трех за период формирования. Самое главное – не делать привычку большой, нужно сделать ее до смешного маленькой.

Если вы мечтаете заниматься спортом ежедневно – вы можете поставить себе задачу каждый день надевать спортивную форму. Обязательно продумайте систему наград для себя, поскольку когда вы празднуете успех – это закрепляет нейронную сеть, навык формируется быстрее.

Сила воли и привычки не равны, сила воли есть ограниченный ресурс, какой легко исчерпывается, люди часто переоценивают его. Мини-привычка же позволяет с легкостью поверить и начать изменения, которые, став привычным и даже любимым делом, сами углубятся и перерастут в нечто большее.

## Привычки, которые изменят вашу жизнь к лучшему

Первая ценная привычка – максимально раннее пробуждение. Правильно начатое и проведенное утро есть своего рода инвестиция в ваш весь последующий день. И, действительно, стоит встать чуточку пораньше, вытащить себя из такой заманчивой постели. Конечно, есть пару трюков, какие помогут это выполнить. Можно отложить будильник куда-нибудь подальше, чтобы вам пришлось тянуться к нему или вовсе за ним идти в соседнюю комнату. Или же установите звонок будильника только на один раз, чтобы вы понимали – возможности переставить его на 5 или 10 минут позже не будет.

Также можно использовать более приятные методы, чтобы мотивировать себя на более раннее пробуждение – это просто готовиться к утру с вечера. Подготовьте свою одежду, сумку, все необходимое, чтобы утром вам нужно было принимать насколько можно меньше решений. Выработайте какую-нибудь приятную собственную утреннюю рутину. Что вам по душе делать утром? Это, быть может, макияж, чашка приятного ароматного напитка.

Освободившееся время потратьте на действительно ценное, не на соцсети, работу с почтой или другую административную работу. Лучше потратьте это утреннее такое важное время на мотивационные книги. Почитайте, что вам по душе, возможно, это будет лишь одна страница, или сколько получится. И вы зарядитесь таким мощным потоком энергии, который вам затем захочется реализовать в течение дня. Здесь есть тонкий психологический интересный момент. Если вы встали с утра пораньше – то вы молодец. Если вы молодец – вы должны соответствовать этому званию, весь последующий день вы стараться будете намного больше, чем если проснулись бы как обычно. Вставайте пораньше, и пусть ваш день будет продуктивным.

Вторая полезная привычка – делать заготовки еды вперед на несколько дней, что сэкономит вам деньги, время, силы, освободит от соблазнов, улучшит самочувствие, даже здоровье в целом лишь потому, что вы станете есть гораздо меньше вредной еды, когда в холодильнике уже есть здоровая альтернатива. Конечно, можно не заготавливать абсолютно все приемы пищи, вы можете заготовить только обеды или только ужины.

Следующая полезная привычка – чтение каждый день, которое расширяет наш кругозор, увеличивает словарный запас, вдохновляет и мотивирует. Выбирайте книги, которые нравятся вам, ведь абсолютно любая книга может вам что-то дать, даже есть это женский роман в мягкой обложке. Вы получите опыт, который потом сможете применить и использовать. И еще чтение – есть некая [медитация](http://psihomed.com/meditatsiya/), когда вы отключаете остальные мысли и переноситесь в иной мир, где вы спокойны, наблюдаете за всем со стороны и отдыхаете. Потому книги – отличный способ отдохнуть. Предположим, если вы много читать не можете, поскольку много работаете за компьютером, ваши глаза устают, то просто слушайте аудиокниги. Но при том не занимайтесь иными делами, расслабьтесь, займите удобную позу, наслаждайтесь.

Заведите себе бюджет, если еще его нет, вне зависимости от вашего уровня дохода и того, личный ли он или семейный. Вы можете писать просто на бумаге, в блокноте, подобрать себе какие-то приложения. Разбейте свои финансовые задачи на год, месяц, неделю, пропишите свои траты, и когда в конце периода остаются дополнительные деньги – отложите их на будущее или сделайте себе маленький приятный подарок.

Ходите на прогулку, даже если придется вытащить себя через силу. Мы так привыкли сидеть в помещениях, что подчас сложно заставить себя куда-нибудь выбраться, но сделать это необходимо хотя бы уже потому, что это чистый воздух и минимальная физическая активность. Если прогулка совершается на природе – вы с большей вероятностью впадете в состояние блуждающего ума, в каком происходит полное успокоение и генерация новых идей.

## Стыд

**Стыд** — это эмоция, которая возникает у индивида в результате осознания им несоответствия своих поступков или своего поведения (как выдуманного, так и реально существующего) ценностям и нормам, общепринятым в обществе и нуждающихся в соблюдении со стороны норм и морали. Человек так устроен, что испытывает различные эмоции, как отрицательные, так и положительные. И это разнообразие чувств настолько велико, что зачастую они пересекаются друг с другом, и положительная эмоция не всегда несет в себе пользу и конструктивные решения. Эта же ситуация происходит и с негативными эмоциями.

Стыд относят к самой неоднозначной эмоции, по сей день не прекращаются относительно нее споры. Являясь видом нравственного сознания, она оказывает влияние на эмоциональную жизнь человека. Одни люди видят в этой эмоции факторы, сдерживающие нормальное развитие индивида, другие рассматривают ее как инструмент, который способствует защите индивида от необдуманных поступков.

Являясь чувственным переживанием своих безнравственных поступков в отличие от чисто внутреннего переживания – совести, стыд подразумевает переживание перед лицом общественности. Поэтому эту эмоцию вырабатывают благодаря специфическому культурному образованию, гарантирующему соблюдение групповых определенных норм, обязанностей по отношению к своему окружению.

Ученые считают, что чувство стыда необходимое эмоциональное проявление, помогающее людям избежать душевных переживаний и социальной изоляции. Стыд предостерегает [индивида](http://psihomed.com/individ/) от совершения необдуманных поступков, даже при получении выгоды. Он также мешает сделать неправильный выбор.

## Признаки стыда

Для данного чувства характерны следующие признаки:

— замешательство;

— смущение;

— беспокойство;

— защита от непристойных желаний, асоциальных форм поведения, аморальных побуждений.

И напротив, человек без стыда не способен к естественной склонности переживать чувства смущения, которые вызываются каким-либо безнравственным поступком.

Примерами отсутствия данного чувства является течение независимых нудистов, пропагандирующих свободу и комфорт без одежды.

Как самостоятельное понятие «стыд» появился в 20-х годах 20-го века, однако в настоящее время эта эмоция стала приобретать значимое влияние в социуме в сравнении с другими человеческими эмоциями. Это чувство влияет на индивида и зависит от самой степени его ощущения.

Например, если не сильно выражена данная эмоция, то она способна избавить человека от не желательных последствий после некоторых действий, а сильно выраженная эмоция способна привести к необдуманным решениям.

Пример стыда слабовыраженного. Человек обидел действием или резким словом близкого ему друга, после чего ему стало стыдно, он принес извинения, пообещав впредь не совершать подобных поступков. Если раскаяние было искреннее, то существует большая доля вероятности, что человек свое обещание сдержит.

Гораздо сложнее происходят дела с сильно выраженной эмоцией. Ее последствия варьируются от активного доведения индивидом самого себя до эмоционального и морального истощения.

Пример стыда сильно выраженного. Человек не может простить себя за что-либо и наносит себе телесные повреждения, поскольку его жизнь потеряла смысл.

Сильно выраженная отрицательная эмоция несет в себе только негативные последствия, поэтому ее рекомендуют избегать. У человека, который испытывает сильно выраженный стыд и вину способен развиться комплекс неполноценности. Нередко он не способен понять, почему не такой как все, почему его не принимают таким, какой он есть. Зачастую человек начинает заниматься самобичеванием, обвиняет себя за надуманные пороки, ненавидит за неспособность измениться, испытывает [агрессию](http://psihomed.com/agressiya/) по отношению к окружающим.

Чувство вины и стыда у индивида зависят от имеющихся моральных ценностей, его представлений о том, что такое «плохо» и «хорошо». Между данными категориями «плохо» и «хорошо» маятником выступает поведение личности. Когда поведение сдвигается от категории «хорошо» и переходит в грань «плохо» индивид начинает ощущать чувство стыда. При этом данные категории формируют неотъемлемую часть человеческой личности, и их изменение зависит от того, в каком обществе пребывает человек и какие именно требования к своим членам предъявляет общество.

Что может вызвать у человека чувство стыда?

Зачастую данное чувство развивается у индивида еще в детстве и закладывается благодаря самым близким людям в виде ложных утверждений относительно собственной неполноценности. Данное утверждение во взрослой жизни превращается в стыд, который сковывает действия индивида и мешает ему жить.

Психика ребенка обладает повышенной степенью ранимости, потому навязанные ложные утверждения посредством замечаний, упреков, высмеивания, обвинений не проходят бесследно для детской личности.

Чувство неполноценности возникает в результате неверных утверждений повзрослевшего человека о самом себе и бывает практически невозможно от него избавиться.

Также чувство стыда выступает источником неуверенности индивида в собственных силах, которое не позволяет двигаться ему к успеху по жизни.

В ответственный для человека момент, когда следует принять важное, значимое решение, стыд как будто шепчет ему на ухо: «у тебя не получится», «ты неудачник», «ты ничего не добьешься». И ведомый в реальной жизни этим чувством индивид не принимает для достижения успеха никаких действий.

Стыд заставляет индивида чувствовать себя ненужным, а иногда лишним в этом мире, вызывая возникновение чувства неполноценности.

Испытывая чувство стыда и вины, люди многократно извиняются перед другими индивидами и чувствуют всегда себя неуверенно.

У каждого индивида есть “Концепция собственного Я”, заключающаяся в системе представлений человека о самом себе и о своем месте в обществе. Через эту систему действует стыд.

Когда поведение индивида со стороны других людей подвергается критике, либо звучат упреки в адрес составляющей человека, то в “Концепции собственного Я” происходят изменения, которые связанны с расхождением мнения индивида о самом себе и мнением окружающих людей о нем. В этот момент индивидом начинает овладевать чувство стыда. К нему приходят такие мысли: «почему меня так не любят», «неужели я действительно плохой», «ну, как же так, я ведь хороший».

Черты личности, то есть ее [характер](http://psihomed.com/harakter-lichnosti/) является принятой заранее программой поведения, которая запускается в какой-либо ситуации. Если индивид действует не по программе, то чувство стыда овладевает им.

При этом существует прямая зависимость от черт характера личности: чем большим количеством положительных человеческих качеств обладает индивид, тем больше существует вероятность испытать ему чувство стыда. Если человеку свойственна храбрость, но неожиданно он проявил трусость, то им овладеет стыд. То же самое присуще и к другим чертам личности.

## Как избавиться от стыда

Сам человек может влиять на развитие внутри себя чувства стыда и делает он это при помощи мозга. При этом происходит влияние не на само чувство вины, а на «Я-концепцию».

Мозг индивида – это мощный инструмент, которому под силу изменить любые неблагоприятные эмоции, поскольку именно там вырабатывается видение окружающего мира.

Как избавиться от стыда? Каким же образом индивид способен повлиять на пагубную эмоцию стыда?

Существует два основных способа борьбы с возникающим чувством.

Первый способ избавиться от стыда – это оказать влияние на эмоцию: подавить стыд или привыкнуть к нему, зная о его существовании, но не разрешать себе думать о нем. Однако, являясь сильным эмоциональным проявлением, стыд позволяет человеку после того, как он к нему привыкнет, изменять его мировоззрение и привычки.

Другими словами, когда стыд вынуждает индивида думать о себе, как о больном человеке или недостойном лучшей жизни, то человеку в этой ситуации очень сложно без изменения мнения о самом себе привыкнуть к мысли о своей не значимости и болезни.

Однако и это не представляет такой опасности для человека, как накопление негативных эмоций посредством их подавления, поскольку рано или поздно эти они найдут выход наружу, и индивидом может овладеть [депрессия](http://psihomed.com/depressiya/).

Второй способ избавиться от стыда – это предоставить возможность для выхода негативных проявлений наружу.

Данный способ включает создание жизненных ситуаций, при которых индивид выполняет определенные действия, которые непосредственно связаны с чувством стыда.

Например, человек стыдиться показываться на людях в обществе и выступать перед ними. Для него изначально создаются ситуации, где незначительное количество слушающих людей, постепенно эта аудитория расширяется и в какой-то момент человек понимает, что в этом нет ничего стыдливого и страшного. Итак, стыд отступает.

Именно этот способ используют множество психологов на тренингах. На этих занятиях основной упор делается на практику, и люди, которые очень вежливые упражняются в умении быть бесцеремонными, а чрезмерно скромные — наглыми, и т.д.

Многие люди, желающие избавиться от стыда, уничтожают возникающие у себя эмоции, но лучше будет научиться контролировать их.

Эмоции индивида являются врожденными, поэтому очень сложно устранить то, что дано изначально природой. Лучшим выходом из таких ситуаций будет обучение правильному использованию своих эмоций и максимальной адаптации к ним.

Человеку важно научиться правильно испытывать чувство стыда, радоваться, обижаться, критиковать и т.д. Для этого следует принять себя таким, каким он является. Это будет самым простым способом в избавлении от стыда. Но большинство людей не в состоянии за собой признать право существования такими, какими они являются, и они пытаются быть идеальными в рамках своего понимания, своей «Я-концепции». У каждого индивида свои представления об идеале и не существует отдельной категории «идеальный человек». Поэтому, в погоне за надуманным образом идеального человека, индивид впустую тратит свои жизненные силы и нервы, при этом недовольство его самим собой изо дня в день только возрастает, пока он не начнет испытывать чувство стыда. Чтобы предотвратить такие перспективы, следует полюбить себя таким, каким человек является сегодня, а окружающих людей принимать с их недостатками.

Следует помнить, что в значительной мере оценки других личностей влияют на «Я-концепцию», вызывая появление негативной эмоции. Необходимо раз и навсегда отказаться от сравнений индивиду своего поведения с ожиданиями, которые на него возлагаются другими людьми.

Итак, стыд — эмоция, которая возникает в результате осознания мнимого или реального несоответствия, своих поступков или некоторых индивидуальных проявлений, принятым в данном социуме и им самим разделяемым требованиям нормам или морали.

Если человек в состоянии избегать сравнений своего поведения с ожиданиями окружающих, то он защищен от переживаний относительно несогласованности «того, как должно быть» и «того, как есть в реальности». Когда индивид отказывается от сравнения, то он входит в гармонию со своей «Я-концепцией» и перестает навсегда испытывать чувство стыда

## Жизненная позиция

Жизненная позиция – это определенное внешними рамками и внутренними установками действенное и эмоциональное отношение человека ко всем проявлениям в его жизни. Подобное отношение проявляется сразу на нескольких уровнях – в поступках, мыслях, высказываниях и даже бездействии в определенных моментах. Любая позиция подразумевает не только пассивную демонстрацию своего отношения, но обязательно активное действенное направление по реализации своей позиции.

Формирование жизненной позиции происходит в течение всей жизни, но начинается с детского возраста. Она включает особенности нервно-психической организации, тип мышления, полученные психологические травмы. Кроме этого непосредственное воздействие на жизненную позицию имеет ближайшее окружение (особенно в детском возрасте), поскольку близкие люди формируют ценности, смысловое пространство, цели и планы.

Жизненные позиции человека могут определяться им самостоятельно, в зависимости от планов и необходимых достижений. Во многих вариантах правильно выбранная позиция помогает развитию и более быстрому [достижению целей](http://psihomed.com/kak-dostich-tseli/), но предварительно для этого необходимо определиться с наиболее правильной и действенной относительно каждого конкретного человека и его индивидуальных жизненных особенностей.

## Что это такое

Жизненная позиция формируется благодаря ближайшему окружению в течение первых лет жизни. Особенности его развития, установки, ориентиры и потребности, а также способы реагирования на ситуации транслируются родителями и воспитателями, становясь интериоризированными категориями. Впоследствии эти заложенные части проявляются во всех возможных отраслях человеческой жизни, определяя как нравственные жизненные позиции, так и рабочие, личностные и даже политические.

Однако это не означает, что сформировавшись однажды, жизненная позиция остается статичной категорией. Она может меняться под влиянием новых полученных знаний или жизненного опыта. Во многом, человек может сам формировать ее изменения посредством приложения психических и умственных усилий, меняя свое направление и привычные способы реагирования и оценки ситуации. К моменту достижения [психологической зрелости](http://psihomed.com/psihologicheskaya-zrelost/) формируется основная жизненная позиция, и если не происходит кардинальных изменений в личности и внешней социальной ситуации, то она остается ключевой, лишь немного корректируясь под воздействием ситуационных факторов.

Существует также категоризация позиций. Одна из таких классификаций придерживается концепции о том, что сама позиция формируется еще до рождения ребенка, поскольку обусловлена психологическим состоянием родителей. Имеется ввиду не генетическая обусловленность или действия, сколько призма восприятия. Грубо говоря, человек может оценивать себя, как кого-то хорошего или ощущать собственную ущербность, таким же базовым оценкам подвергается вся внешняя реальность. Подобные, глубоко заложенные убеждения, практически не поддаются последующей волевой коррекции. Изменения возможны только при условии прикладывания осознанных усилий, часто при помощи психотерапевта, и требуют не одного года усиленной внутренней работы.

## Виды жизненных позиций

Типология позиций строится относительно способов взаимодействия человека с окружающим пространством. Относительно этого выделяется активная и пассивная разновидности.

Активная жизненная позиция всегда направлена на изменения, касающиеся как собственной личности (творчество, обучение, новые знакомства), так и общества (реформаторские идеи, касающиеся норм, стратегий и принципов решения определенных задач). На уровне взаимодействия она всегда проявляется лидерскими стремлениями и новаторскими идеями. Относительно собственного существования такие люди отличаются самостоятельностью и высоким уровнем ответственности за себя и тех, кто косвенно к ней причастен. При негативном развитии могут выявляться стремления к нарушению социальных норм, организации различных преступных формирований, революциям и оппозициям.

В любом из вариантов активная позиция исключает безразличное отношение к тенденциям и процессам собственной жизни. Эти люди призваны менять все, что считают неподобающим или неправильным. В зависимости от моральных устоев самой личности такая направленность может приводить либо к быстрому развитию и реформированию, либо к нарастанию анархии и вседозволенности. Активность, как характерная черта позволяет справляться со всеми трудностями, быстро находить решения всевозможных вопросов. Такие люди не боятся инициативности и ответственности, ложащейся за осуществление собственных идей.

Принимая сторону активного изменения мира, люди не зацикливаются на собственных переживаниях и трудностях, всегда находятся в движении и рады изменениям. Минусом можно посчитать такие же требования к окружающим – они не выносят длительного переживания по одному поводу и стремления сохранить все, как есть, лишь бы не подвергаться риску и неизвестности перемен.

Пассивная жизненная позиция придерживается конформистских идей, соблюдения всех социальных норм и правил, даже в ущерб себе и тогда, когда они неоправданно глупы. Стремление полагаться на волю случая, не менять свою жизнь, круг общения и интересов годами. Такой человек снимает с себя большую часть ответственности, предоставляя многие важные решения государству, значимым людям или вышестоящим.

Сложности у людей с пассивной позицией возникают при столкновении с трудностями и при решении творческих задач. Они, безусловно, являются хорошими исполнителями, но практически лишены лидерских качеств, поскольку всегда стремятся двигаться известной, проторенной дорогой.Порой такая безынициативность приводит к нарастанию проблем и частому возникновению критических ситуаций, которые решают уже другие люди.

Статичность пассивной позиции на первый взгляд обеспечивает безопасность и известность ситуации, но проблемы начинаются тогда, когда внешние условия начинают меняться. Чтобы быть успешным и благополучным важным качеством является умение улавливать изменения и реорганизовывать свою жизнь относительно тенденций. Пассивным это практически недоступно и будут до конца сидеть в горящем доме, надеясь, что пожар сам прекратится.

По типу направления энергии позиции различаются на негативные и позитивные. В негативных проявлениях поведение и установки человека направлены на антисоциальные действия, стремления противостоять сложившемуся укладу. В форме активных изменений или пассивного саботажа зависит от первых двух вариантов, но это всегда фрустрирующие тенденции. Позитивные стремления направлены на гуманистические ценности, развитие и этические нормы. Причем если человеку недоступно самостоятельно введение и реализация подобных, то он будет поддерживать и соблюдать имеющиеся, передавая подобный подход своим детям.

## Примеры

Детальнее разобраться и окончательно понять основные типы жизненных позиций помогут примеры. Так, активная жизненная позиция с позитивной направленностью выражается в собственной высокой самооценке, такой человек рад занимаемому месту, умеет ценить происходящее в его жизни. Он может быть увлечен многими делами, касающихся его и окружения. Это активные участники акций за мир и борьбу с бедностью, волонтеры и просто неравнодушные люди. Именно они останавливаются, чтобы помочь плачущему ребенку или упавшему на улице, при этом получают искренне удовольствие от своих поступков.

Кардинально противоположной является пассивная негативная позиция. В таком случае человек может оценивать себя, как жертву или неудачника, а окружающий мир воспринимать как враждебный, глупый, деградирующий. Жизненные решения не принимаются – люди смиряются с тем, что их увольняют, обижают, обманывают и списывают все на несправедливость судьбы. Собственных идей по улучшению ситуации у них, как правило, нет, а если есть, то они не собираются их реализовывать.

Пассивная позитивная позиция распространена довольно широко, особенно в хороших экономических и социальных условиях. Люди способны ценить то, что у них имеется, поддерживать традиции, укреплять имеющиеся достижения, но не вносить коррективы. Имея все задатки, такой человек не будет увольняться с низкооплачиваемой привычной работы только потому, что ему на все хватает, а перемены требуют энергии. Они подвержены массовым мыслям – голосуют, как большинство, слушают одинаковую музыку и не спорят. При этом уровень удовлетворенности достаточно высок, особенно если перемены и беды не касаются их лично.

Активная позиция с негативной направленностью представляет собой противостояние обществу. Это могут быть митинги протестов, отстаивание своей позиции через ссоры и драки.Оппозиции, анархисты, преступники – яркие представители людей с подобными внутренними устоями. Вербальная агрессия и постоянные жалобы на происходящее, придирки к мелочам и завышенные требования к социуму делают в итоге из человека асоциальную личность.

Ради справедливости стоит отметить, что чистых видов позиций не встречается, можно говорить только о преобладании какого-то из них. В зависимости от ситуации человек может реагировать различными вариантами и именно это является наилучшей позицией, когда возможна гибкость. Ситуация когда человек всю жизнь реагирует типичным образом, без ориентации на собственное состояние и реальное положение дел является наиболее негативной, поскольку приводит к личностной деградации.

## Виктимность

Виктимность – это предрасположенность человека быть жертвой. При этом различается социальная предрасположенность, где вероятность стать жертвой зависит от криминогенной обстановки региона, а также психологическая виктимность, когда характерологические и личностные черты, приобретенные вследствие воспитания или полученных психологических травм, способствуют провоцирующему поведению.

Виктимность жертвы по психологическому фактору подвергается серьезной критике со стороны многих авторов и практически дискредитирована в юриспруденции, где ответственность за совершенное преступление несёт исключительно одна сторона. В доказательство этого приводятся факты, что поведение жертвы воспринимается, как провокация исключительно преступником и не является объективным. Именно поэтому данное понятие не употребляется в судебных делах об убийствах и изнасилования, но имеет место в практической психологии. Имеет смысл говорить о виктимности, когда у человека повышена вероятность попасть в неприятности, что вызывается различными внутренними причинами.

## Что такое виктимность поведения

Понятие виктимности было введено в науке виктимологии, изучающей поведение жертв и преступников. Особое поведение, на вербальном и невербальном уровне заставляет преступников практически безошибочно выбирать для своих жертв определенных личностей. К примеру, если насильник проявляет [агрессию](http://psihomed.com/agressiya/) в отношении нескольких женщин, то продолжать свои действия он будет только с той, которая сожмется от [страха](http://psihomed.com/strah/), промолчит, стерпит недостойное поведение, постарается не привлекать внимание, при этом будет выглядеть испуганной. К тем, кто сразу дает отпор, вовлекает во взаимодействие общественность и дает недвусмысленно понять недопустимость подобных действий, с большой вероятностью оставляют в покое.

На данный момент понятие виктимности подразумевает не только большую вероятность нападения другого человека, но также вербальные оскорбления, унижения и частоту попадания в неприятные и травматичные ситуации, такие как аварии, несчастные случаи, захлебнувшиеся двери или часто ломающиеся приборы. Сюда подходят страдания от военных действий и природных катаклизмов, человек выглядит как магнит, притягивающий неудачи.

Как любое понятие, виктимность имеет свои отличительные особенности и признаки. Таким людям свойственны неустойчивые эмоциональные реакции, искаженное восприятие собственных чувств, что в итоге приводит к формированию внешнего [локуса контроля](http://psihomed.com/lokus-kontrolya/).

Виктимный человек в своих решениях будет занимать пассивную позицию и во многом искать руководства, занимая подчиняющуюся позицию. Покорность в сочетании с внушаемостью и низкой самооценкой создают благоприятную почву для постепенного становления хронической жертвой в будущем, даже если до этого подобные эпизоды в жизни человека не случались.

Особенности воспитания, которые не предполагают развитие осторожности, формируют легкомысленный стиль поведения, неумение отличать опасные ситуации, а соответственно, и умения постоять за себя или вовремя покинуть сферу неблагоприятного развития событий.

Социально-одобряемые качества исполнительности и добросовестности в своем крайнем проявлении, формируют позицию всегда готовую к подчинению. Причем, чем больше человеку приходится в жизни подчиняться окружающим, тем сложнее ему отказать и противостоять при реальной необходимости, благодаря выработанной стратегии поведения. Такие люди рассуждают, что проще подчиниться насильнику и избежать побоев, выдержать побои от мужа и этим дать ему успокоиться, выполнить недельную норму работы за два дня в ущерб здоровью, но сохранить благосклонность коллег. Рационализаций много, а результат один – человек страдает и продолжает терпеть.

Виктимность бывает различной направленности и степени выраженности. Вообще подобная чета присуща любому человеку, и в здоровом варианте она отвечает за возможность поступиться своим интересами, ради дальнейшей выгоды. Однако, являясь личностной характеристикой, виктимность считается патологической чертой и требует психологической, а иногда и психиатрической коррекции.

## Причины виктимности

Виктимность жертвы проявляется в совершении действий, приводящих к опасным или негативным последствиям. Инстинкты самосохранения, предназначенные для обратной функции, в данный момент не срабатывают или проявляются условно, например, только на вербальном уровне, а на поведенческом отсутствуют. Приводят к подобным деформациям несколько основных причин.

Изначально это тип личности, обрисовывающий пассивно-подчиняемую позицию. Именно таких большинство среди жертв, а поведение выглядит как выполнение требований агрессора. Возможно, они будут выполняться не полностью или медленно, но, тем не менее, человек подчиняется.

Второй тип личности – это провоцирующий. Такие люди неосознанно стремятся привлекать к себе внимание или не осознают последствия своих действий. Яркие примеры провоцирующего поведения это пересчет крупных денежных сумм в неблагоприятном общественном месте (на вокзале или в криминогенном районе вечером), сексуализированное поведение, переходящее границы флирта и прочее.

Воспитание и пережитые детские психотравмы являются для появления комплекса жертвы. Наиболее высок риск развития виктимного поведения у жертв насилия, которым никто не оказал помощь и поддержку, не была проведена психотерапия или же все близкие приняли сторону насильника и обвинили в случившемся жертву.

У детей виктимных или неблагополучных родителей (различные виды зависимости, низкий уровень социальной культуры, высокий уровень агрессивности и прочее) не формируется адекватная оценка ситуации, и отношения с миром они строят подобно родительской семье. Такой ребенок может быть крайне удивлен, что в других семьях никого никогда не бьют, кроме этого, концепция наказания становится настолько необходимой, что повзрослев, человек начинает провоцировать на насилие тех, кому это было не свойственно, из-за собственного повышенного уровня тревожности.

Причастность к различным антисоциальным группировкам, как ни странно также формирует поведение жертвы. Стоит отметить, что не только яркие группы, нарушающие общий порядок влияют на формирование позиции жертвы, а и любой социум. Учителя с [эмоциональным выгоранием](http://psihomed.com/emotsionalnoe-vyigoranie/) не учат детей противостоять агрессии, а выливают негатив на детей, группа сверстников может быть низкого социального уровня и издеваться над теми, кто отличается. Чем больше актов насилия воспринимает ближайшее окружение, как норму, тем большая терпимость формируется у личности.

## Виды виктимности

Являясь многоаспектным понятием, виктимность разделяется на виды.

Чаще всего в криминологии и психологии говорят об индивидуальной виктимности, которая подразумевает высокую вероятность конкретной личности стать жертвой, при том, что объективно такого можно было избежать.

Именно данный вид наиболее связан с личностно-психологическими чертами, полученными травмами и особенностями воспитания, формирующими неадекватную реакцию индивида. Такая личностная виктимность активизируется при соответствующих обстоятельствах, однако вместо выбора безопасного поведения, будущая жертва неосознанно выбирает провокационную линию поведения. У девушек это может проявляться пристальным взглядом в глаза незнакомцам или попытками поймать машину ночью на трассе. Мужчины хвастаются своими материальными сбережениями в компании уголовников или пытаются выяснять отношения путем физического решения конфликта с соперником, явно более сильным.

Любовь к экстремальным видам спорта, неоправданное стремление к героизму, возвращение на поле боя после ранения – действия, сознательно выбираемые человеком, однако они изначально несут угрозу жизни. Некоторые объясняют это повышенной потребностью в адреналине или жаждой повысить свою самооценку, и действительно такая мотивация существует, но и шкала жертвенности у данного типа людей повышена.

Массовая виктимность касается групп людей и имеет собственную градацию, в зависимости от характеристик лиц и условий. Групповая виктимность объединяет определенные категории населения, обладающие одинаковыми признаками или параметрами виктимности (например, дети или инвалиды). Объектная виктимность предполагает совершение определенных видов преступлений (краж, убийств или изнасилований). Чаще всего, человек подвержен какому-то одному виду, то есть тот, кого обворовывают, вряд ли будет изнасилован. Субъектная виктимность привлекает различных преступников.

Наиболее ярким примером массовой виктимности служит стокгольмский синдром, когда жертвы переходят на сторону агрессоров. Это происходит не сразу, необходим достаточный непрерывный контакт и сильные пережитые травматические эмоции, после чего, даже находясь в заложниках и получив реальные физические травмы, жертвы начинают защищать обидчиков, сочувствовать и помогать им.

## Как избавиться от виктимности

Повышенная склонность становиться жертвой не является врожденным качеством, а соответственно поддается коррекции. В ситуациях, когда частота и интенсивность потерь становится существенной, состояние стабилизируется транквилизаторами и антидепрессантами при одновременной психотерапевтической коррекции.

Если ситуация не настолько критична, то показана только психотерапия, направленная на восстановление адекватной самооценки и выработку новых стратегий поведения. Одной из основных задач является смещение регулирующей роли действий с внешнего источника на внутренний. Это значит, что прежде чем принять решение или последовать совету, просьбе или даже приказу кого-то необходимо соотнести происходящее со своими потребностями. В здоровом состоянии человек не станет выполнять действия, причиняющие ему вред, кто бы об этом не просил, даже прямой начальник. Это подразумевает большую долю ответственности за свою жизнь и ее течение. В таком ракурсе уже невозможно обвинять других в случившихся неудачах или искать оправдания, почему произошло несчастье. Находя опору в своих ощущениях и решения, человек сам начинает организовывать свою жизнь безопасным образом, просчитывая последствия наперед.

Отсутствие подверженности внешним [манипуляциям](http://psihomed.com/manipulyatsiya-lyudmi/) необходимо, чтобы окружающие не смогли сыграть на чувстве вины, жалости или неполноценности. Девушка, знающая свои сильные и слабые стороны, вряд ли согласится на предложение «да кому ты кроме меня понадобишься, садись». Умение отказывать в любых сферах жизни – отличная тренировка против виктимности. Чем больше развивается умение тактичного противостояния, тем меньше шансов неосознанно стать жертвой.

Необходимо начать следить за собственными мыслями, поскольку, чем больше индивидуум себя жалеет, предстает в своих же глазах беспомощным и несчастным, тем больше подобное состояние транслируется окружающим. По сути это также провокации, ведь если кто-то жалуется первый раз – ему помогают, на второй – не обращают внимания, а на третий это может вызвать вполне конкретные агрессивные действия.

## Профилактика виктимности

Виктимность поведения – явление, проявляющееся на всех уровнях общественного устройства, она не может замкнуться исключительно на диаде жертва-преступник, соответственно и профилактические меры производятся сразу на нескольких уровнях. Начинается все с государственных органов правопорядка, экономического, политического и культурного влияния. Это введение необходимых законов и составление здоровой позиции в отстаивании прав жертв и наказаний преступников. В местах, где поведение людей не регулируется законами, которые являются общими, объективными и понятными для всех растет уровень преступности, а вместе с ним и виктимности.

После общего уровня профилактики и регуляции общества, необходима специализированная коррекция виктимности, которая должна проводиться среди потенциально неблагополучных групп населения. Сюда можно отнести колонии, антиобщественные группировки, центры для наркоманов и бездомных, социально неблагополучных семей. В школах и даже садиках необходимо ввести занятия, где дети будут учиться отличать правомерные действия от насильственных, а также адекватно оценивать собственное поведение на предмет провокационных высказываний или поступков.

Наиболее предметная работа по профилактике должна проводиться индивидуально с лицами, подвергшимися насилию, физическим травмам, неподобающему отношению и прочим ситуациям, которые включат в себя понятие виктимности. После первой же случившейся психотравматической ситуации необходима психотерапевтическая работа по преодолению пережитого. Так же важно просветительство с точки зрения юриспруденции и поведенческой психологии, объясняющие моменты, когда человек может быть обвинен в провокационном поведении.

Различные тренинги и курсы, а также психотерапевтические группы являются отличными методами профилактики виктимности, поскольку развивают необходимые личностные качества (уверенность, самостоятельность, способность ориентироваться в окружающей обстановке и людях.

## Персонализация

Персонализация – это процесс, возникающий на стадии становления личности, фундаментальная задача которого получение абсолютного понимания социальной жизни окружающих. В результате этого человек сможет выступать в социуме достойной и востребованной личностью. Также можно описать процесс персонализации как превращение субъекта в личность, нашедшую собственную индивидуальность.

Персонализация это в психологии определение, обозначающее необходимость индивидуума проявить себя, показать личные способности. Человек имеет необходимость ощущения быть полезным этому миру, осознавать важность собственного бытия, без персонализации это невозможно.

## Что такое персонализация

Мы все мечтаем найти дело по душе, заняться тем, в чем мы будем успешны и получили признание окружающих и похвалу собственных родителей. Что является основой для возникновения такого стремления? Персонализация – это неотъемлемый элемент совершенствования и становления индивидуума. Характерными человеческими проявлениями есть [потребность](http://psihomed.com/potrebnosti-lichnosti/) и вероятность осуществления персонализации.

Движение к персонализации – это жажда быть значимой личностью. Эффективным способом удовлетворения необходимости в персонализации является инициативное содействие в жизни социума, так вследствие деятельности человек имеет возможность собственной реализации, проявляя свою особенность окружающим.

Склонность к персонализации – это комплекс личностно-психологических качеств, которые дают [мотивацию](http://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/) человеку в осуществлении важных для социума действий, оцененных в перспективе другими. Процесс развития подпитывается внутренними желаниями субъекта, многообразием методов реализации, что станет помощью в будущем для собственной реализации. Отсутствие персонализации в жизни человека может быть последствием недостатка в ощущении значимости.

Также данное понятие трактуется, как некое количество изменений, осуществленных человеком в личном окружении; как метод влияния на обстановку, пытаясь сделать ее близкой для себя; как перспектива оставить частичку своей индивидуальности в памяти других. И.А. Альтман считал, что внося персонализацию в жизнь человечества, индивидуум оставляет свой личный след на ней, давая информацию другим о своих убеждениях, личных границах и видении.

Психолог А.Н.Леонтьев объяснял человеческую личность как такую, что может формироваться из-за влияния внешних отношений, а это происходит всю нашу жизнь. Разнообразные проявления активности человека граничат между собой и пересекаются с социальными отношениями. Именно такая связь и образуют центр личности, именуемый «Я». А изменения, которым подвергаются его личные качества как индивида, являются результатом созревания его личности.

К преимуществам персонализации относятся позитивные установки. Если человек чересчур критичен в [восприятии](http://psihomed.com/vospriyatie/) себя – это станет преградой для комфортного существования в социуме и проявления инициативы. Убежденность в собственных силах, важный аспект во взаимодействии с нашим окружением. Основой для проявления персонализации будут убеждения, которые сформировались в детстве. Жизненный настрой наших родителей, то, как они видят социум, без сомнения мы перенесем и в свое мировоззрение. Если установки из детства несут множество негатива, и субъект полностью копирует и применяет в своей жизни, возможны проявления [деперсонализации](http://psihomed.com/depersonalizatsiya/).

Деперсонализация – это ошибочное восприятие человеком собственного «Я», отделение личности от тела. Создается ощущение стороннего наблюдения за собой, своими поступками, мысли и решения воспринимаются, как действия кого-то другого. Нужно отметить, что связь с реальностью не теряется и человек в состоянии объективно оценивает происходящее. Деперсонализация не считается [психическим расстройством](http://psihomed.com/psihicheskie-rasstroystva/), более того проявление описанного состояния один раз в жизни случается у 70% людей. Персона и личность являются разными по своим характеристикам понятиями, иногда мы встречаем людей, которые к величайшему сожалению не смогли реализовать себя как личность. Полноценное выражение способностей к персонализации чаще проявляется в коллективах. Однако если лидер группы имеет низкий уровень персонализации, это может спровоцировать развитие деперсонализации других участников группы.

Благодаря феномену персонализации мы имеем возможность дать объяснение некоторым переживаниям людей, спровоцированными внезапными несоответствиями между толкованием личности и ее физического отсутствия. Такого рода ситуации разрушают однородную [структуру личности](http://psihomed.com/struktura-lichnosti/).

В процессе персонализации мало стремления и инициативности одного человека, нужна ответная активность другого. Одним из нюансов этого процесса есть межличностный контакт. Контактируя, оба участника становятся активны, результатом этого является успешное [развитие личности](http://psihomed.com/kontseptsii-razvitiya-lichnosti/).

## Концепция персонализации А.В. Петровского

А.В. Петровский впервые ввел понятие персонализации, в своей работе он говорит о том, что человеческая [личность](http://psihomed.com/ponyatie-lichnosti/) определяет себя через общество, группу, социум. Необходимость в персонификации представляет собой фундамент для анализа развития. Собственно по этой причине А.В.Петровский дает название своей концепции Теория персонализации.

Три основных этапа выделил автор в персонализации, которые влияют на ход дальнейшего развития.

Первый этап [адаптация](http://psihomed.com/adaptatsiya/), описанная как впитывание человеком общепринятых норм, правил и ценностей, формируя социально-типические навыки в человеке.

Второй этап индивидуализация – становление и утверждение собственного «Я», определение своих возможностей, ресурсов, отличий и характеристик, открытие индивидуальности.

И третьим этапом является интеграция – перестроение жизни людей, которые окружают, вложение собственных ценностей и внимания в других, имея при этом принятие со стороны, является утверждения своей необходимости и, следовательно, полного формирования персоны. Формирование происходит плавно, уходя корнями в детские годы и продолжаясь до юношеских. А.В. Петровский описывал три периода формирования персонализации: эпоха детства, эпоха отрочества и эпоха юности.

Эпоха детства характерна превосходством адаптации над индивидуализацией, возраст от момента рождения ребенка и до младшего школьного возраста характеризуется адаптацией ко всему внешнему миру.

В эпоху отрочества входит переходный возраст и преобладает в это время индивидуализация, так как подросток тянется к свободе, и прилагает все усилия для поисков призвания социуме. И, наконец, эпоха юности, важность этого периода обозначает определение жизненной позиции, обретается самостоятельность, выбор дальнейшей профессии – [самореализация](http://psihomed.com/samorealizatsiya/). Человек может планировать свое будущее, формируется мировоззрение, происходит осознание общественного положения. По завершению эпохи юности социальная зрелость практически сформирована.

Итак, персонализация – главнейший процесс в формировании особых навыков и умений, он имеет влияние на позицию человека, проявление инициативы, объективно давать оценку своему [таланту](http://psihomed.com/talant/) и склонностям, определить для себя основную роль в обществе. Существенным нюансом здесь будет позиция взрослых в общении со своим ребенком. Главное не дать убеждениям взрослого негативно изменить формирование внутреннего мира у детей

## Вдохновение

Вдохновение – это появление мотивации, готовность к какому-либо действию, важнейший аспект творческого потенциала индивида, отмечающийся высоким подъёмом и концентрацией внутренних сил. В момент вдохновения активизируются все психические процессы, раскрываются новые внутренние возможности. Вдохновение требуется каждому индивиду, независимо от его профессии и вида деятельности. Браться за любое дело стоит с душой, будь то выполнение важной научной работы или занятие по саморазвитию, обыденное приготовление блюда или будничная уборка жилища, в итоге результаты зачастую превосходят даже собственные ожидания.

## Что такое вдохновение

Вдохновение – это особенное состояние человеческой души, спонтанный порыв внутренних возможностей, который является предпосылкой к протеканию творческих процессов. Человеческое [сознание](http://psihomed.com/soznanie/), внимая новую информацию (через образы, звуки, ощущения), рождает новые идеи и замыслы, которые, безусловно, хочется реализовать и непременно воплотить в жизнь. Вследствие данного процесса появляются незаурядные оригинальные, объективные и самодостаточные инновационные продукты (технические изобретения, научные открытия, художественные образы и прочее).

Зачастую барьерами на пути к грядущим открытиям становятся: несобранность, [лень](http://psihomed.com/len/), незаинтересованность к выполняемой работе, негативное мышление, эмоциональные преграды, чрезмерная [самокритика](http://psihomed.com/samokritika/), болезни, вредные привычки, общая неудовлетворённость жизнью и прочее. Также препятствиями творческого вдохновения становятся внешние стимулы, такие как некомфортные условия труда, различные посторонние отвлекающие факторы.

Творческое вдохновение стимулирует правильную организацию условий для выполнения различных видов деятельности, расширяет собственный кругозор, тренирует [память](http://psihomed.com/pamyat/), мышление, способности, формирует интерес к действиям. Однообразие действий значительно снижает интерес к выполняемой работе, делает её монотонной, рутинной.

Творческие люди способны отбросить обыденное, шаблонное мышление и готовы творить что-то свежее, нестандартное, особенное. Их [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/)окружающей действительности многозначно и разносторонне, они способны видеть в обыденных вещах что-то неповторимое, невидимое другим. Конечная потребность индивида как субъекта – это [саморазвитие](http://psihomed.com/samorazvitie/), самый продуктивный способ его [самореализации](http://psihomed.com/samorealizatsiya/) и творческой активности.

Креативная, творчески вдохновлённая личность более привлекательна в общении, харизматична, свободна, легка на подъём, её постоянно окружают люди, она интересна и к ней тянутся. Такой индивид открыт новому опыту, он пребывает в готовности вдохнуть неизведанное и покорить новую вершину.

Именно творческое вдохновение неоднократно побуждало самых выдающихся личностей человечества к созданию непревзойдённых творений, шедевров. Великие люди писали о вдохновении:

«Вдохновение – это гостья, не любящая посещать ленивых» –  П. И. Чайковский;

«Вдохновение – это умение приводить себя в рабочее состояние» – А.С. Пушкин.

Наблюдения А. Маслоу подтверждают то, что пиковые переживания, в том числе и вдохновение, тесно сопряжены с успешностью индивидуума, то есть достижения успехов в одних видах деятельности вдохновляют человека к достижениям побед в других сферах жизни.

Находясь на вершине вдохновения, личность остро ощущает единство внутреннего и внешнего мира, целостность собственной личности. Чувства непосредственности, самобытности, лёгкости, внутренней наполненности возникают как будто сами по себе. В такие времена внутри личности нет места [страхам](http://psihomed.com/strah/) и сомнениям, но есть уверенность, искренность, истинность в собственных мыслях, а также действиях. Моменты вдохновения способствуют интеграции личности, развитию её [индивидуальности](http://psihomed.com/individualnost/).

Однако хранилище человеческих ресурсов не терпит насилия и принуждённости. Холодная, закрепощённая, полностью контролирующая себя личность, которая испытывает трудности в любви, в доверии к людям и миру в целом не способна ощутить вдохновение и собственные творческие посылы.

Всякий человек нуждается во вдохновении и [воодушевлении](http://psihomed.com/voodushevlenie/). Удача сопутствует тем, кто целеустремлён, кто упорно стремится к творческому решению задач, которые возникают на жизненном пути. Для современного человека важно суметь сбалансировать внутренний и внешний контроль, обрести целостность, достичь гармонии. Личность, сумевшая преодолеть собственные страхи и негативные чувства, становится способной к плодотворной деятельности, творческой работе.

## Как найти вдохновение

Для многих людей источники вдохновения индивидуальны. Одним личностям безумно трудно найти что-то вдохновляющее, другие же черпают вдохновение буквально во всем, что их окружает. Но существуют некоторые вещи, из которых большинство из нас черпают вдохновение. Эти вещи позволяют нам найти силы, чтобы творить.

Что может стать источником вдохновения? Иногда затруднительно понять сможет ли увлечь то или иное занятие и сложность возникает до тех пор, пока его не испробуешь, не прочувствуешь на собственном опыте. Поле для поиска «вдохновляющих родников» достаточно широко. Для одних – это может быть просмотр любимого фильма или передачи, прослушивание качественной музыки, для других – прогулка на природе, а может поход в музей или в спортзал, занимательное хобби и прочее. Также мощным генератором вдохновения могут стать новые впечатления. Переживания ранее неиспытанные наилучшим образом активируют мозговые процессы, человек начинает яснее понимать и воспринимать окружающую среду, персональную глубину, точнее осознаёт свои внутренние [потребности](http://psihomed.com/potrebnosti-lichnosti/). Пребывание в состоянии творческого вдохновения приводит к возникновению [инсайтов](http://psihomed.com/insayt/), нахождению ответов на волнующие вопросы, терзающие длительное время.

Выбор стоит исключительно за человеком, стоит только осмотреться вокруг и разглядеть где тот источник вдохновения, который будет манить и одухотворять. Если покинула «муза», то не стоит пассивно ожидать её возвращения, самое время действовать:

– провести досуг на природе. Природа очень благотворно воздействует, восстанавливает утраченное внутреннее равновесие, способна пробудить спящий потенциал личности. Отлично расслабляет общение с животными, их открытость и преданность способна покорить даже самую чёрствую и угрюмую личность;

– заняться спортом. Физические нагрузки воздействуют на биохимические процессы организма, изменяют метаболизм и гормональный фон, именно поэтому после тренировок мы ощущаем приятную усталость, одновременную лёгкость, снятие эмоционального напряжения, затем поднятие настроения и прилив внутренних сил;

– начать заниматься творчеством. Творческая деятельность, направлена на рождение чего-то качественно нового, прекрасного, уникального, она не может не вдохновлять, поскольку сама является воплощением вдохновения;

– начать путешествовать, ничто иное так не впечатляет как новые горизонты;

– избегать общения с [занудами](http://psihomed.com/zanudstvo/) и [нытиками](http://psihomed.com/nyitik/). Чаще общаться и взаимодействовать с успешными людьми, их пример всегда заразителен;

– полезно влюбиться в человека, в работу, в хобби, в искусство. Любовь способна оживлять и окрылять;

– научиться воспринимать юмор, который снижает чрезмерно серьёзное отношение к жизненным трудностям и испытаниям;

– поработать в дружной команде, где можно получить поддержку и обменяться опытом. Сплочённая работа объединяет, увлекает, повышает конкурентоспособность;

– [посетить психолога](http://psihomed.com/psihologicheskoe-konsultirovanie/), это поможет активировать внутренние резервы. [Музыкотерапия](http://psihomed.com/muzyikoterapiya/), медитативные практики, арт-занятия, танцевальная и телесная терапии способны раскрыть человеческую личность совершенно с неожиданных сторон. Творческие тренинги содержат методы, которые нацелены на пробуждение творческой энергии личности. Посетив подобное мероприятие, вдохновение обеспеченно.

Но бывает так, что источник вдохновения, кажется, себя исчерпал и то, что радовало и зажигало ранее, утратило былую силу и привлекательность. С одной стороны, это вызывает грусть и сожаление о потере, но с другой стороны это заставляет нас искать и находить новые пути, увидеть новые перспективы. Поэтому следует открыться новому опыту, избавиться от старых, довлеющих над человеком вещами и мыслями. Не нужно бояться сделать шаг в будущее навстречу ранее неизвестным чувствам и ощущениям. Следует стараться вкусить всё то, что предлагает жизнь, жить с открытой душой, с радостью и пониманием того, что человек делает в этом мире.

Важно искать позитив в каждом дне, в любой ситуации. Положительные эмоции вдохновляют намного больше, нежели негативные, которые только подкрепляют угнетённое состояние. Пребывая в состоянии вдохновения, все силы личности эффективно сливаются воедино, тогда человек обретает целостность, он наполняется экспрессией и спонтанностью, раскрывает свои лучшие стороны, его действия полны и наиболее продуктивны.

## Воодушевление

**Воодушевление** – это эмоциональное состояние личности, характеризующееся подъемом чувств, повышенной готовностью к деятельности. Человек, испытывающий данное состояние, чувствует себя окрыленным, он хочет делать то, что касается предмета его воодушевления. Чаще всего считается, что воодушевление – это положительное состояние, однако применимо данное состояние и к негативным действиям, например, желанию отомстить.

Воодушевление это в психологии предшественник вдохновения, которое развивается из него, и слабее вдохновения по силе. В данном эмоциональном состоянии человек способен находиться дольше, чем будучи вдохновленным, потому что воодушевление менее эмоционально затратно. Это стабильное состояние, не истощающее энергетические ресурсы человека, отчего оно часто приносит даже более значимый эффект, чем кратковременное вдохновение. Воодушевление подходит для активной ежедневной работы, тогда как для прорыва, открытия, скорее нужно более сильное и яркое состояние вдохновения.

## Что такое воодушевление?

Понятие воодушевление часто используется в практической и популярной психологии. На простом языке данное понятие обозначает то, что человеку для позитивной и конструктивной деятельности нужен эмоциональный заряд, легкий драйв, душевный подъем.

Воодушевление это в психологии прикладная значимая тема, живой интерес к которой имеют психологи различных направлений. Это эмоциональное состояние выступает неотъемлемым элементом в созидании желаемого, оно помогает включиться в деятельность без применения значительных волевых усилий, а, напротив, на волне эмоционального подъема. Человек в данном состоянии промотивирован и лично заинтересован в том, что делает, он получает от этого эмоциональное удовлетворение.

Достоинства воодушевления заключаются в том, что оно обладает синергетическим эффектом, запускает сразу многие психические процессы и делает их работу единой, направленной благодаря эмоциональному заряду, словно стрела в одну точку. В связи с этим воодушевление дает практически волшебный результат деятельности, такой, которого без нужного эмоционального состояния и активной включенности остальных психических процессов нельзя было бы достигнуть в эти же сроки, а иногда и вовсе. Ведь без такого душевного подъема человек часто просто теряет интерес, силы и [мотивацию](http://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/), настолько, что не завершает начатое.

Однако интересно, что такой синергетический эффект срабатывает и при воодушевлении, основывающемся на негативных чувствах. Воодушевленный к победе воин чувствует единство всех своих устремлений, однако это же воодушевление может быть и у бегущих от врага солдат, испытывающих желание спасти свою жизнь, в основе которого лежит [страх](http://psihomed.com/strah/), трусость, чувство поражения и безволие. Поэтому чтобы включилось воодушевление не к избеганию и поражению, а к победе в войне, успеху в рабочем проекте, выигрышу в соревновании – над этим сегодня работают бок о бок психологи, коучи, тренеры, управленцы.

## Как создать воодушевление?

Сложно недооценить достоинства воодушевления, но как же его создать? Внутренний посыл должен быть следующий: «У меня все получится! То, что я делаю – нужно людям! Это интересно и ценно!» Этот же позитивный посыл можно передавать другим людям, например, подчиненным, коллегам. Над созданием такого посыла и внедрением его в [сознание](http://psihomed.com/soznanie/) людей в масштабных, особенно важных ситуациях войн, политических переворотов, природных катаклизмов работают идеологи, задействовав скрытые резервы психики и направляя их из негативного в нужное русло. Похожие воодушевляющие посылы нужны при лечении, спортивных тренировках, изучении нового, сдаче экзаменов или прохождении собеседования, попытке бросить вредную привычку или создать новую (полезную).

В мимических и телесных проявлениях также можно помочь создать воодушевление через легкую улыбку или приподнятые уголки губ, ясный распахнутый взгляд, открытое и живое выражение лица, хорошую осанку с опорой на носки ног, легкую походку и даже ощущение как будто крыльев за спиной.

В [воображении](http://psihomed.com/voobrazhenie/) можно визуализировать полет к прекрасной звезде, олицетворяющей цель, которую хотим достичь и представить, что полет не близкий, и тем более желанной становится наша цель. По такому же принципу создаются доски визуализации, на которых можно поместить даже более конкретные символы, имеющие непосредственное отношение к желаемому результату – успешную команду, красивый дом, отдых на курорте, спортивные медали, здоровое тело. Несмотря на несколько скептическое отношение к такому способу самомотивации, нужно отдать ей должное – она работает и действительно создает воодушевление, и это не нужно путать с конкретными действиями, которые обязательно должны последовать далее и легче выполняются под влиянием воодушевления.

Воодушевление обеспечивает человеку второе дыхание, помогает снова и снова вставать утром и продолжать свое дело, при неудачах подниматься с колен. Это состояние в своих ярких и стойких проявлениях не раз удивляло работников медицины или экспертов, чьи критерии были нацелены на обычного человека. Патриотически настроенные солдаты, жертвы, выжившие в концлагерях, первооткрыватели, миссионеры, борцы за справедливость, общественные деятели с высокой моральной целью или даже родители, поднимающие на ноги ребенка в сложных условиях – обязательно движимы этим чувством. Высокий спорт, продвижение нового бизнеса или старательное изучение сверхсложного материала – те сферы, в которых без воодушевления сегодня просто невозможно получить какой-либо значимый результат.

Интересным является также мнение, что в основе этого эмоционального состояния лежат практически животные механизмы. Несмотря на то, что сам корень слова воодушевление говорит о душе, мы можем наблюдать в этом состоянии часто именно людей с сильными природными [инстинктами](http://psihomed.com/instinkt/). Возможно, именно [сублимация](http://psihomed.com/sublimatsiya/) бессознательной [агрессии](http://psihomed.com/agressiya/) на глубинном уровне позволяет человеку включиться и долго находиться в состоянии воодушевления. Если принять эту точку зрения, то для создания данного состояния нужно задействовать глубинные механизмы психики человека.

В создании воодушевления у других имеет большое значение личный пример и воодушевленность лидера. Бытует мнение, что умеющий воодушевлять руководитель, не нуждается в принуждающих методах, и даже отдавая приказ, такой руководитель не выглядит жестоким. Это видно на примере великих ораторов и глав народов в свое время – Черчилля, Ленина, Гитлера – и применимо и в меньших масштабах отдельной организации, команды, семьи. Воодушевленный коллектив не нуждается в строгих методах контроля, так как движимые внутренней мотивацией, люди считают успех своим личным делом.

Воодушевление подобно болезни, при высокой концентрации оно может заражать других людей. Сильная личность или воодушевленный сплоченный коллектив обязательно передают свой заряд всем, кто попадает в их сферу влияния. Данное эмоциональное состояние обаятельно и располагает людей, рождает желание слушать и следовать, быть причастным. Развивая навык воодушевлять себя и других, человек получает гораздо более высокие и часто даже удивительные результаты.

## Эмоциональная гибкость

Эмоциональная гибкость – это подвижность, гибкость, изменчивость и адаптивность мысленной и чувственной сферы, позволяющая выбирать наиболее оптимальные и адаптивные варианты реагирования. Проблема отсутствия гибкости эмоционального реагирования появилась из преобладания определенной зацикленности в поведении (когда действия происходят как по сценарию, без замечания различных оттенков), в мыслях (накручивание себя, привычный поиск негатива), а также ощущенческой сфере (невозможность повлиять на настроение). Подобная закостенелая структура не дает формировать успешные действия, обедняет духовную сферу, чем способствует развитию нарушений аффективного переживания.

Развитие эмоциональной гибкости не подразумевает жесткую переориентацию [эмоций](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/) и взглядов, так как считает, что насильственное (волевое, принудительное) изменение давних взглядов человека наоборот сковывает вариативность реакций, увеличивает уровень напряжения и контроля и цементирует установившиеся [паттерны](http://psihomed.com/pattern/). Все механизмы построены на снятии напряжения, привнесении легкости в происходящее, это своеобразная игра по принятию происходящих событий, без их жесткого контроля и укладывания в выбранные рамки.

## Что такое эмоциональна гибкость

Проблема эмоциональной гибкости получает все большую актуальность, поскольку в мире, стремящимся к достижению и контролю не остается места спонтанному проявлению, вариативности собственного проявления и простому расслаблению. Таким образом, развитие эмоциональной гибкости тесно связано с умением расслабиться, а значит перестать тревожиться о каждом происходящем и не случившимся моменте и начать воспринимать жизнь через призму осознанности. Осознанность в данном контексте подразумевает сознательный выбор человеком своих эмоциональных реакций, который проще осуществить, переместив свое [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/) реальности из будущего или прошлого в настоящий момент. Включив свою ответственность и осознав возможность выбора своего реагирования на стимулы, полученные нервной системой, каждый обретает варианты реагирования, где можно выбрать разрушительный и подавляющий. А можно легкий и расслабленный.

Подобный выбор реакции доступен каждому человеку, поскольку является заложенным механизмом структуры мозга, где между поступающим стимулом и выдаваемой реакцией есть определенный промежуток тишины, когда не происходит ничего и совершается выбор как лучше отреагировать. Мы автоматизируем многие действия, а также многие свои реакции выдаем исключительно по привычке, но промежуток, необходимый для принятия решения остается, чтобы пропустить его, отреагировав привычным образом, или воспользоваться, чтобы увидеть иные пути изменений. Использование промежутка между стимулом и реакцией, повышение осознанности – это то, что отражает эмоциональную гибкость, а соответственно позволяет реализовывать все свои [таланты](http://psihomed.com/talant/) и развиваться, преображая и расширяя собственную свободу.

Хорошая эмоциональная гибкость помогает справиться со многими внутренними трудностями, такими как [заниженная самооценка](http://psihomed.com/zanizhennaya-samootsenka/), комплексы личностного развития, является отличным регулятором депрессивных и тревожных состояний, а в итоге может привести к значительным жизненным переменам. Вспомните переживания о возможном провале на собеседовании, способном довести многих до гипертонического криза, при этом значимость происходящего завышена и находится в отдаленном будущем, а переживания, причем довольно негативные происходят уже сейчас, если же вовремя осознать бессмысленность своих душевных терзаний, то непомерное повышение уровня [тревожности](http://psihomed.com/trevozhnost/) начинает идти на спад, уступая место более продуктивным моделям поведения по поиску решений возможных трудностей.

Считать эмоциональную гибкость синонимом позитивности или стремлением испытывать только положительные эмоции не стоит, поскольку даже самый эмоционально гибкий человек испытывает негативные эмоции, разочаровывается, грустит, ему становится больно, но он способен рассмотреть эти эмоциональные периоды с различных сторон, дать им место, принять, проработать и отпустить. В этом, пожалуй, самое большое отличие – принять, осознать и отпустить, вместо того, чтобы беречь их внутри себя, скапливать и пускать по кругу проживания, нарушая работу нервной системы и дестабилизируя все жизненные процессы.

Такое качество добавляет жизни динамики и позволяет преодолевать значительные уровни испытываемого стресса, причем не с помощью наращивания панциря бесчувственности и неподвижности, а проявляя все те же характеристики живой психики, что и раньше (интерес, увлеченность, открытость). Это не значит, что человек, обладающий эмоциональной гибкостью, подстраивается под изменяющиеся ситуации – он выбирает каждый раз оставлять свои реакции и поведение прежними или изменить, при этом ориентируется на свои внутренние ценности и цели, соотнося их с изменениями окружающего пространства. Тяжелые переживания и трудные мысли не игнорируются, а просто исключаясь из своего восприятия, используются как маяки и маркеры происходящего, позволяющие лучше оценить ситуацию, помогают заметить, как что-то идет не так, и найти пути исправления движения.

## Эмоциональная гибкость – как научиться радоваться переменам

Когда в привычную жизнь пытается войти что-то новое или уйти старое, освобождая место другому, большинство людей прилагают огромное количество энергии к удержанию всего в прошлом состоянии. Подобное стремление поддержания стабильности продиктовано эволюционно, поскольку все новое являлось неизведанным, возможно несущим опасность, а возможно радость, но точно отнимающее много ресурсов на исследования, а в некоторых случаях еще и конкретных жертв. Тем не менее, именно различные перемены являются двигателем развития каждого существа. Вопрос остается в том, как максимально использовать меняющиеся условия, а не впадать в [ступор](http://psihomed.com/stupor/) от их наступления, ведь те силы, которые мы привычно тратим на силовое удержание ситуации в прежних рамках, можно потратить на извлечение выгоды. Для этого необходимо ослабить контроль, довериться ситуации, расслабить свою собственную волю и с интересом заглянуть в ту неизвестность, которая все равно приближается. Радуясь переменам, мы программируем ход событий на позитивный, перестаем сопротивляться, начинаем замечать ситуацию шире. Когда перемены приносят лишь разочарование, то спектр действий и чувств ограничен – ситуацию нужно вернуть в прежнее русло, а чувствовать нужно недовольство и разочарованность.

Самое сложное – это поймать момент формирования своей реакции и выбрать не расстройство, а радость. В самом начале придется целенаправленно провести анализ своих мыслей и убеждений, рассмотреть какие из них ваши, а какие занесло вирусом общественного мнения и их пора бы выкинуть. Оставлять стоит только свои, с каким бы знаком они не были, даже с собственной болью работать можно более продуктивно, чем с чужой привнесенной радостью. Следующим этапом после выделения именно своих собственных реакций является дистанцирование от них. Т.е. они существуют и происходят, но при новом эмоционально-мысленном реагировании, дистанцируйтесь, наблюдая со стороны. Не избегайте их, а наблюдайте, откуда они приходят, чем вызваны, как быстро набирают силу, таким образом, вы сами создаете себе промежуток между стимулом и реакцией, а дальше получаете свободу выбрать, как вам реагировать – в соответствии с тем, куда вас несет автоматическая реакция или в соответствии с тихим практически не заметным голосом другого варианта развития событий. Чем дальше вы сможете отойти от непосредственного влияния эмоций на принятие решений, тем более широкая картинка перед вами откроется, а восприятие происходящего во всем масштабе обычно предоставляет дополнительные варианты реагирования. Так и получается, что чем больше осознанности в настоящий момент вы сможете себе обеспечить, тем больше свободы и власти вы получаете в собственной жизни.

В выборе своих реакций стоит отталкиваться от монументальных целей и главных ценностей вашей личности, поэтому стоит провести исследовательские работы по изучению самого себя, чтобы при каждом представляющимся выборе, осуществлять его в сторону приближения и соответствия задуманному. Жизнь и так состоит из ежеминутных выборов (метро или такси, колбаса или каша, звонок другу или пропустить сообщение) и эти маленькие детали складывают нашу жизнь. Добавив осознанного восприятия, вы получите еще большее число выборов и если какие-то из них будут явно сигнализировать о глобальных переменах, то некоторые могут казаться не важными. Сначала тренируйтесь выбирать свой путь и соответствие своим личным убеждениям в больших и знаковых моментах, а со временем вы начнете замечать, как даже мельчайшие перемены и их коррекция приближают или отдаляют вас от выбранного и желаемого.

Менять свое отношение и реакции в чем-то большом и заметном легко, об этом как о достижении потом можно рассказать знакомым, но истинным достижением является корректировка всяческих мелочей, складывающих будничную жизнь. Это как установить новый шкаф значимее, заметнее и проще, чем потом каждый день вытирать с него пыль и не оставлять пятна от кофе. Чтобы добиться подобного, нужно правильно распределять нагрузку и расслабление, моменты анализа ситуации и простого наслаждения бытием, поскольку постоянное напряжение может сводить с ума, а внимание к совершаемым выборам придавить грузом ответственности. Иногда можно выбрать не выбирать.

## Эмоциональная гибкость в профессиональной деятельности

В рабочей деятельности наиболее ценными качествами сейчас становится стойкость и позитив, способность не унывать и подбадривать окружающих, но рабочая среда ориентирует человека на постоянный поиск проблем, эмоциональную закрытость и нереальный уровень сдерживаемого напряжения, которое потом выливается срывами. Более того, подобные реакции являются абсолютно природными, а их искусственное замещение трудоголизмом и показным [оптимизмом](http://psihomed.com/optimist/) могут быть чреваты проблемами со здоровьем. Профессиональная деятельность неотделима от нашей личности и происходящие там моменты могут настолько сильно влиять на развитие человека, что превысят даже личные отношения.

Множество [депрессий](http://psihomed.com/kak-spravitsya-s-depressiey/) и комплексов, [психологических травм](http://psihomed.com/psihologicheskaya-travma/) и неадекватных [самооценок](http://psihomed.com/samootsenka/) рождаются на рабочем месте и обусловлены ускорением жизни, увеличением задач и личной ответственности, теперь помимо своей должностной инструкции каждому необходимо решать массу личностных задач, чтобы нравится начальству и коллегам. Помимо этого сама работа становится все более непредсказуемой, распределение обязанностей все больше стирается и в итоге все делают всю работу, вне зависимости от названия должности, при этом испытывая различные перегрузки, поскольку правила не определены.

Мы сталкиваемся с той же проблемой реакции на перемены, тревоги и в будущем, и способности адаптироваться к критически изменяющимся условиям или хотя бы возможностью адекватного реагирования.

Эмоциональная гибкость в профессиональной деятельности становится неоценимым качеством, хотя казалось бы, более важна при построении отношений, однако в складывающихся условиях постоянной неизвестности становится актуальным справиться с растущим нервным напряжением. Чтобы успешно справляться с этими задачами, развитие собственной эмоциональной гибкости в рабочем аспекте будет направленно на все то же изучение ключевых моментов, важных вам как профессионалу. Это схоже с определением важных целей и принципов жизни, но в более узком понимании. Из планирования остается только предвидение будущих возможных сложностей и соответственно совершение выборов, предотвращающих их, а в остальном стоит отказаться от лишних ожиданий и планов, оставаясь открытым ежеминутному выбору, соотносимому с изменениями ситуации и вашими конечными целями. Над чем-то можно поработать заранее (если вы знаете, что на оценку работы у начальника сильно влияют личные отношения, то разумнее выбрать пить кофе с ним, чем убегать на обед с подружкой), но на некоторые моменты вы не сможете повлиять заранее, и это следует отпустить.

Дистанцироваться от зашкаливающих эмоций становится одним из полезнейших навыков эмоциональной гибкости, поскольку лишь у некоторых людей работа объективно связана со страшными и угрожающими событиями (спасатели, военные, капитаны), тогда все остальные преувеличивают значимость происходящего и падают в затягивающую пропасть переживаний. Разрывая стимул с привычной реакцией, вы помогаете себе стать успешней, когда вместо переживаний смотрите на ситуацию объективно и выбираете новый путь решения, ориентируясь на свои потребности в профессии, а, не преследуя цели успокоить свой надуманный [страх](http://psihomed.com/strah/).

## Энергия человека

Энергия человека – это термин, встречающийся во всех культурах и использующийся еще с древних времен для обозначения невидимой силы, заставляющей жить человеческое существо, способствующей взаимодействию элементарных частиц, клеток, тканей, систем и органов. Все виды энергии человека невидимы, как и другие виды энергии, поэтому замечать их наличие или отсутствие можно только посредством проявления и изменения свойств вещества или же его активности (тепловая энергия не воспринимается глазом, а ощущается кожей, как и энергия притяжения заметна лишь по привычному нахождению вещей в мире).

И если про энергию, рассматриваемую в физике и ее проявления более менее понятно, то проявление человеческой энергии рассматривается в ракурсе его настроения и самочувствия, способности действовать и, воодушевившись творить, она отражает активное желание жить (тут рассматривается не отсутствие суицидальных мыслей, а стремление сделать свою жизнь качественной и приятной, активной и наполненной). Точно также можно судить об отсутствии энергии у человека по апатичному или депрессивному состоянию, плохому физическому самоощущению и отсутствию [мотивации](http://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/).

## Что такое жизненная энергия человека

Понятия энергии и энергетики часто путают, разница в них примерно такая же, как между чувствами и [эмоциями](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/) – энергия и чувства более постоянные, длительные, практически стабильные проявления, тогда как энергетика и эмоции могут сменяться несколько раз в день и не являются серьезной характеристикой для человека. И если энергетика будет различаться множеством оттенков своего проявления, то энергия имеет лишь характеристику своей проявлености и силы. Есть люди, имеющие довольно большой запас жизненной энергии, легко находящие поток и умеющие получать подпитку просто из воздуха. Обычно они гиперактивны, интересуются множеством вещей, постоянно участвуют в различных проектах, тогда как большинство за ними просто не успевает, поскольку требуются перерывы на отдых и восстановление сил.

И не смотря на то, что актуальным является вопрос, как повысить жизненную энергию? Подобный постоянно высокий уровень приносит не только кучу полезностей в виде достижений и насыщенной жизни. Любому количеству энергии требуются соответствующие условия, поэтому, когда ее много, она начинает руководить человеком, такая неуемная жажда деятельности может заносить в пространства далекие от выбранной жизненной цели и заставлять совершать поступки, о которых потом приходится сожалеть. Важно научиться находить способы регуляции уровня своей энергии – как нахождение источников подпитки, так и способов разрядки, чтобы убрать избыточный потенциал.

Помимо влияния на ход жизни самого человека, уровень его энергии влияет на окружающих и происходящее. Из примеров человеческого взаимодействия – повышение настроения и мотивации, когда рядом находится заряженный человек и упадок сил и настроения, после общения с человеком, чья энергия в минусе. Что касается событий и более материального мира, то высокий уровень энергии повышает производительность и открывает видение новых творческих путей решения, от этого складывается ощущение практически всемогущества, т.к. проблемы решаются легко, будто и не присутствуют, кроме того многие говорят о том, что поднимая свой энергетический уровень, мы поднимаем вероятность исполнения желаний.

Жизненная энергия любого существа отражает его способность действовать, включая показатели скорости и активности, успешности и мотивированости, является показателем витальности и способности к выживанию, часто именно уровнем жизненной энергии измеряют остаток жизни того или иного существа. В отношении человека также применимы все эти характеристики, за исключением последнего, поскольку для подтверждения данной теории необходим спад активности и жизненной энергии с годами, тогда как реальность рисует картинку, в которой многие люди именно с годами начинают проявлять большую вовлеченность в жизнь (для многих это обусловлено тем, что нашли свой путь или вырвались из-под чьего-то влияния, также тем, что достигли определенного материального положения, позволяющего жить в соответствии со своими желаниями).

Наличие высокого или низкого уровня жизненной энергии не является позитивным или негативным показателем, поскольку даже со сниженной энергией можно жить комфортно и дарить окружающим островок стабильности и тишины, а высокий уровень энергии с одинаковым успехом можно направить как на созидающие мероприятия, так и на фрустрирующие.

Виды энергии человека подразумевают наличие базовой энергии (физической) и духовной: первая берет свою подпитку из химических элементов поступающий в организм (продукты питания, вода, воздух), вторая включает в себя характерологические особенности и развитие волевой сферы (именно эти моменты заставляют двигаться дальше, а не калории от шашлыка). В итоге жизненная энергия складывается из физических и духовных показателей, включающих: волю, энергичность, творчество, настойчивость, выносливость, жизнестойкость, скорость, работоспособность, мотивированность и др. Разделение качеств по градации важности невозможно, т.к. все они в равной мере отражают уровень человеческой жизненной энергии.

Показатели жизненной энергии различны и тут нет установленных норм, как с температурой тела, более того изменения уровня могут происходить под влиянием внешних и внутренних факторов, человек может влиять на снижение или подъем уровня. При всех динамических характеристиках понятия все же есть одна неизменная черта – это индивидуальный уровень жизненной энергии, а точнее его максимальное значение, выше которого подняться невозможно, даже работая над повышением всех показателей (своеобразный внутренний стоп-кран, располагающийся у каждого на различной высоте). Единого мнения о том, что предопределяет заложенный уровень жизненной энергии, нет – по одним теориям за его проявленность отвечает телосложение и физические показатели (поскольку энергия – это деятельностная активность и именно физические показатели влияют на ее производительность). С точки зрения других концепций главенствующую роль занимает тип нервной системы, особенности характера (поскольку именно эти внутренние показатели являются запускающим импульсом для внешней деятельностной активности).

О снижении жизненной энергии говорят состояния подавленности, депрессии, апатии, физической усталости или снижения сил, путаницы в мыслях, снижении памяти и мотивации, проблемы со сном (бессонницы, невозможность выспаться), отсутствия желаний. Подобные моменты могут отражать проблему в построении образа жизни, питании, психологической сфере, но в любом случае требуют вашего вмешательства и пересмотра происходящего для нормализации уровня собственной энергии.

## Источники энергии для человека

Способов как повысить жизненную энергию множество, и различаются они так же, как и различаются проявления самой жизненной энергии. Помня, что источники энергии для человека существуют физические и духовные, самым простым будет восполнении энергии физической, что делается довольно просто, при помощи еды. Но это не означает, что при упадке сил подойдет просто кинуть в свой желудок кусок какой-то еды под просмотр новостной ленты. Питание необходимо пересмотреть и сделать его полноценным и полезным, здоровым и состоящим из качественных продуктов. Затем необходимо изменить свой стиль приема пищи, стараясь концентрироваться на вкусе продукта, пытаясь уловить мельчайшие интонации сочетаний и переходов вкусов. Осознанное питание требует думать лишь о еде, а не решать деловые вопросы на бегу поедая то, что вы даже не вспомните. Польза от этого приходит со временем – вы начинаете чувствовать потребности своего организма и кормить его необходимыми продуктами, таким образом, насыщая энергией свой базовый уровень.

Для нормального функционирования необходимы перерывы между активностью и отдыхом, поэтому даже если вы напитаете свой физический уровень максимально, энергия на определенном этапе начнет уменьшаться, поскольку необходима подзарядка – для человека это сон. Не уделяя должного внимания качеству и продолжительности сна, вы заставляете свою нервную систему и весь организм работать в состоянии недостачи, в самом печальном случае, если лишить человека сна, то через пару суток он просто выключится, уснув там, где находится, если забрать и этот кусочек перерыва, то начинаются необратимые разрушительные процессы, приводящие к разрушению нейронных связей, и человек сходит с ума. Обеспечение себе полноценного регулярного сна является залогом нормального уровня жизненной энергии, ведь даже без еды можно прожить несколько недель, без сна ваша личность будет разрушена за пару суток.

Далее подключаются источники, требующие включения мотивационной и волей сферы. Сюда относится движение, физическое и умственное, профессиональное и географическое. Утренняя зарядка, выезды на природу, постоянное обучение, стремление к открытию нового или усовершенствованию навыка – чем больше движущей активности, тем выше уровень энергии. Мнение, что чем больше мы себя разгрузим, тем больше останется сил не оправдывает себя – так человек только привыкает лениться. Всевозможные сервисы доставки на дом, парикмахерские, находящиеся в том же доме, возможность пообщаться с друзьями по скайпу, а новые материки посмотреть по видео оставляют человека в четырех стенах, лишают мотивацию и обедняют эмоциональную сферу (посмотреть на фото жирафа и потрогать его нос – впечатления находящиеся крайне далеко друг от друга). Посмотрите на человека, совмещающего работу, учебу, курсы, по вечерам играющего в баре, да еще и влюбившегося – такой успеет побывать еще на четырех выставках и смотаться на выходные в Вену, пока вы неделю заставляете себя выйти и купить сломавшуюся полочку. Чем меньше в жизни событий, тем больше занимает подготовка даже к мелочному, а когда день в движении, то подобные задачи решаются легко и на бегу.

Позитивное настроение и любовь наполняют таким количеством энергии, что человек может обходиться без еды, в состоянии [депривации](http://psihomed.com/deprivatsiya/) сна, выполняя множество работы, при этом не чувствуя недомогания или снижения каких-либо процессов. Кажется, что любовь не подчинена сознанию, но если расширить до любви к своему городу или выполняемой деятельности, к животным и красивым людям, осеннему парку и вкусной еде – то источников наполнения энергией станет значительно больше. Так можно радовать себя, фотографируя улыбки незнакомых людей или приготовив новый пирог для друзей, отправившись в ближайший город или насобирав по дороге на работу красивый букет. Влюбленность в жизнь, а не только в человека поднимает уровень жизненной энергии высокого и надолго.

## Внутренняя энергия человека

Внутренняя энергия представляет собой то, как человек сам может охарактеризовать свое состояние, т.е. не только аспект физического состояния, а ощущение наличия сил и желаний. Ведь можно быть абсолютно физически в ресурсе, но лежать вторую неделю, потому что «нет сил». Вот именно про это жизненное ощущение наполненности или пустоты и сигнализирует внутренняя энергия.

При высоком уровне внутренней энергии человек чувствует свои желания, и они у него постоянно появляются органично текущему моменту (будь то потребность организма в молочном или души в путешествиях). Характерна любознательность, как стремление к обучению и как живой интерес к происходящему вокруг. Человек с высокой внутренней энергией оказывается постоянно включенным и находящемся в осознанном состоянии, нет лени или скуки, а присутствует постоянный интерес и мобилизация. В принципе, даже на самой скучной конференции, если есть внутренняя наполненность, то именно этот человек почерпнет множество интересной и полезной информации, заведет новые знакомства и презентует свою деятельность. [Воодушевление](http://psihomed.com/voodushevlenie/) и творческий полет, сопровождающие внутреннюю энергию помогают легко и качественно выполнять даже сложную и монотонную работу. Если есть много внутренней энергии, то это рождает много желаний, много сил и много возможностей.

Когда энергии мало, то уменьшается и вся остальная жизнь. Снижается количество и амбициозность желаний, сводя их до удовлетворения физических потребностей и просмотра ленты в соцсетях. Нет интереса к новому и тому, что окружает, скорее это воспринимается, как требующее много усилий или вызывающее скуку и лень. Уровень настроения обычно соответствует уровню энергии, а соответственно при низкой энергии возможны депрессивные расстройства или апатичные состояния, производительность труда падает, внимание нарушается. Если где-то внутри человека еще есть желание, то его исполнение не возможно – у человека просто отсутствуют ресурсы, чтобы увидеть пути осуществления или силы, чтобы приложить их, или настойчивость, чтобы продолжать действовать, после нескольких провальных попыток.

Кажется, что только недостаток внутренней энергии негативен и возникает желание ее копить, но энергия – это движение, поэтому замкнутая внутри, не направленная на действия, припрятанная на потом, она быстро портится и отравляет жизнь. С внутренней энергией подходит аналогия с физической – если вы съели много калорий, то у вас появился запас энергии, а дальше вы можете его потратить на добычу следующей порции и еды и чего-то еще, либо же отложить про запас и получить лишний все и отсутствие продвижения. Именно в обмене и циркуляции находится ответ на вопрос как обращаться с собственной энергией.

## Негативная энергия человека

Помимо своего уровня развития, человеческая энергия также имеет и направленность – негативную или позитивную. Человек может находиться в ресурсе, иметь очень высокий уровень внутренней энергии и направлять ее на разрушение собственной жизни, окружающих или пространства. Также при низком уровне собственной энергии, человек может высасывать энергию из окружающих, заражать свои плохим настроением, пессимизмом и бездеятельностью.

Если остановиться детальнее, то поведение тех, кто сам имеет много энергии, но направляет ее в негативное русло обусловлено мотивацией человека или его личными психотравмами. Возможно, остаются подавленные, непризнанные желания, вылезающие на свет в виде зависти, поскольку невозможно просто спрятать от себя свои [потребности](http://psihomed.com/potrebnosti-lichnosti/) или уничтожить их, и если нет легального, одобренного сознанием способа, то они проявляются иными формами. Женщина, воспитанная в пуританской семье будет портить репутацию сотруднице, позволяющей себе легкое общение с мужчинами, не из вредности, а из того, что себе запрещает подобное поведение, но очень хочется и тогда смотреть на то, как это успешно делают другие, становится невыносимо. Когда человека задели за живое, отобрали самое значимое, уровень энергии может подняться до максимального, имея перед собой одну цель – отомстить. Так, солдаты, на чьих глазах убивали их семью, потом могли преследовать обидчика без сна и еды, преодолевая нечеловеческие расстояния и препятствия для того, чтобы также бесчеловечно вырезать всех, кто был дорог убийце его семьи. Сила и энергия всегда дается на что-то и если заветное желание человека негативно, то сила дастся и на это.

Человек с незалеченной психотравмой может реагировать неадекватно ситуации, используя свою силу для того, чтобы получить вашу любовь, но не заботой и помощью, а шантажом, угрозами и [манипуляциями](http://psihomed.com/manipulyatsiya-lyudmi/). Все это проявления активной негативной энергии по различным причинам и стоит, как уметь их устранить, так и научиться взаимодействовать с такими людьми.

В случае если собственная энергия у человека снижена, то возможен вариант распространения на окружающих такого жизневосприятия. Скорее всего, человек будет делать это не осознанно, ведь при низком уровне собственной энергии мир действительно кажется серым, небезопасным и бесперспективным, но вот их постоянные рассказы и доводы в пользу подобного могут многих убедить и снизить энергию еще и у этих людей. Настроение передается от человека к человеку, а уровень энергии распределяется по принципу сообщающихся сосудов, поэтому общаясь с опустошенными людьми, будьте готовы к потере собственной энергии, при этом не факт, что у другого уровень существенно восполнится. Многие интуитивно чувствуют эту закономерность и когда сталкиваются с нехваткой собственной энергии, стараются подпитаться от других (еще это называется энергетическим вампиризмом), пытаясь вызвать ссору, вспышку негативных эмоций или путем постоянного жалования на жизнь, уничижением [самооценки](http://psihomed.com/samootsenka/) собеседника и прочим снижением настроения.

## Как защитить себя от негативной энергии людей

В ежедневной жизни, если не вести затворнический образ жизни, встречаются разные люди, в том числе те, чья энергия для нас негативна. Конечно, можно ограничить свой близкий круг и не пускать подобных личностей, но это могут быть и попутчики в транспорте и сотрудники, общения с которыми не избежать, а значит нужно противостоять негативному влиянию.

Работайте над стабилизацией собственного эмоционального фона и старайтесь не поддаваться негативным эмоциям. Мы теряем энергию, наполняя ею других, когда злимся или нервничаем, когда позволяем навязчивые жалобы или манипуляции. Учитесь отличать просьбу о помощи от пустого нытья, любовь от поедания вашей энергии, поскольку часто встречаются именно эти виды подпитки вашей энергией (подруга, жалующаяся на все, но не принимающая ваши советы, партнер, угрожающий [суицидом](http://psihomed.com/suitsid/) – не давайте им обратной эмоциональной связи и такое выматывающее поведение прекратится). Если регулировать эмоции не получается, даже зная, что все это направлено вам во вред, то вместо контроля эмоций регулируйте свою мыслительную деятельность (обычно это удается легче). Пока вам говорят текст, явно способный зацепить вас за живое, думайте о своих рабочих делах, составляйте планы на завтра, считайте расходы на покупки, а голос говорящего пусть фоном, словно радио в такси.

Следите за тем, кому вы открываетесь, с кем делитесь не только сокровенным, но и личным мнением, отношением, предпочтениями. Мы много информации оставляем о себе в интернете и социальных опросах, рассказываем о своем семейном положении и жизни незнакомым людям – все создает пути, по которым другие легко могут нанести вам удар, намеренный или нет, надавить на слабые места. Сюда же относится вовлечение в споры – чем меньше ваших эмоций и внутренних сил будет направлено на выяснение истины, тем лучше. Когда вы ощущаете, что трясутся руки, а свою позицию вы доказываете криком – значит, вы слили свою энергию оппоненту. Выигранный спор может быть лишь уловкой, тогда как от вас нужны эмоции, расшатанная нервная система и поток информации, который вы будет слабо контролировать, находясь в подобном состоянии. Попробуйте согласиться и уйти от дальнейшего обсуждения, и понаблюдать, что будет происходить с вашим оппонентом.

Может возникнуть желание бороться с негативными проявлениями в других людях, попытаться показать им источники более гармоничной напитки своего ресурса – тогда стоит заняться собственным уровнем жизненной энергии, сделать что-то для себя, а не брать ответственность за всех остальных. Оставьте людям их выбор и их ответственность.

## Эмоции человека

**Эмоции человека** – это оценочное отношение личности к возникающим явлениям. Эмоции человека изучены недостаточно хорошо, поэтому часто встречаются различные определения этого явления у разных авторов. Но можно выразить общее утверждение, по которому эмоции – это регуляторы деятельности, отображающие смысл существующей или возможной ситуации в жизнедеятельности индивида. Исходя из этого, эмоции человека порождают у него переживания радости, страха, удовольствия и другие чувства. Эмоции человека, сами по себе, могут не порождать переживание, их главная задача – это внутренняя регуляция деятельности.

Эмоции прошли долгую эволюцию, они развивались из простых врождённых инстинктивных процессов (органических и двигательных изменений) в более сложные процессы, утратившие инстинктивную основу, но имеющие привязку к определенной ситуации. То есть сложные эмоциональные процессы начали выражать индивидуальное оценочное отношение к обстоятельствам и своему непосредственному участию в них.

Определяют витальные первичные эмоции, которые обеспечивают человеку выживание. К ним относят боль, ярость, [страх](http://psihomed.com/strah/) и другие похожие.

Эмоции в жизни человека имеют непередаваемое словами значение. Так, благодаря, интересу, удивлению, печали, [злости](http://psihomed.com/zlost/), радости, страху люди передают информацию. Их выражение сопровождается телесными проявлениями – жестами, мимикой, изменениями цвета кожи (покраснение, побледнение).

Эмоции в жизни человека – это регуляторы социальной активности и его направляющие. Человек без эмоций становится пустым, не интересным. Он перестает видеть смысл во всем, что он делает, поэтому становится апатичным, отрешенным. Иногда такое апатичное состояние захватывает человека, но со временем возвращается хорошее настроение, которое движет им вперед.

Эмоции в жизни человека выступают, как сигналы. С их помощью отображается актуальное состояние организма. Если наблюдаются положительные эмоции, то значит, он всем доволен, негативные указывают на неудовлетворенность каких-то потребностей.

Эмоции защищают организм от перегрузок и сохраняют внутреннюю энергию. Каждое эмоциональное состояние о чём-то оповещает. Так, при переживании стресса, у человека снижается активность, этим самым он оставляет энергию для выполнения чего-то более важного.

Влияние эмоций на человека очень многообразное. Они воздействуют на [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/). Человек, переживающий позитивные эмоции, например, радость, смотрит на мир с оптимистической точки зрения. Те, кто переживает страдание или [гнев](http://psihomed.com/gnev/), во всем видят злые намерения и негатив.

Эмоции имеют влияние на психические процессы. Так, человек в состоянии стресса не может запомнить событий, внешнего вида людей, у него происходит смешивание всех фактов и он не понимает, что правдиво, а что он мог выдумать.

Влияние эмоций на человека отображается в его учебе и работе. Если он принимается за работу с интересом, то тогда будет действовать быстро, и не утомляясь.

Эмоциональное состояние оказывает влияние на [сознание](http://psihomed.com/soznanie/). Сильные эмоции человека делают его неуправляемым, он может совсем не соображать, что он делает. Например, в состоянии [аффекта](http://psihomed.com/affekt/) (чрезвычайно сильного эмоционального состояния) человек способен на убийство, [вандализм](http://psihomed.com/vandalizm/), может сделать что-то, совершенно несвойственное ему.

## Виды эмоций человека

Роль любой эмоции в жизни человека невозможно переоценить. Люди могут быть из разных культур, по-разному воспитаны, жить в разных уголках мира, отличаться внешностью, говорить на разных языках, но эмоции у всех у них одинаковые и выражают одно и то же отношение человека к определенной ситуации или предмету. Даже животные понимают некоторые эмоции людей. Например, когда человек радуется и смеется, то собака также начинает проявлять свою радость, пританцовывая вокруг человека и виляя хвостом. Если человек грустный, собака спокойно укладывается возле него. Эти процессы не изучены должным образом, но это факт.

Виды эмоций человека существует много и они могут очень быстро менять друг друга. Например, человек находится в одном состоянии и на него внезапно действует некий стимул, и он критически изменяет свое отношение к ситуации. Человек может в один миг, будучи в веселом настроении перейти в мрачное, или, наоборот, под воздействием происшедшего события из грустного состояния переключиться на радостное.

Человек способен переживать относительно одного индивида противоположные чувства, причём одновременно. Эмоции, волнующие человека, моментально отражаются на его лице, поэтому скрыть их очень тяжело. Люди могут попытаться спрятать свои истинные чувства, свое выражение на лице, но есть и другие факторы, через которые можно определить, что испытывает человек – это поза, мимика, походка, жестикуляция и другие.

Все эмоции подразделяются на положительные эмоции людей, нейтральные и отрицательные эмоции человека.

Положительные эмоции людей — это радость, восторг, уверенность, удовлетворенность, нежность, доверие, восхищение, симпатия, любовь, признательность, умиление, облегченность, блаженство.

Негативные эмоции человека — это грусть, отчаяние, тревога, неудовольствие, тоска, огорчение, обида, страх, досада, сожаление, негодование, неприязнь, злость, оскорбление, [ненависть](http://psihomed.com/nenavist/), [зависть](http://psihomed.com/zavist/), [ревность](http://psihomed.com/revnost/), неуверенность, [стыд](http://psihomed.com/styid/), недоверие, ярость, отвращение, презрение, разочарование, нетерпение.

К нейтральным относятся безразличие, изумление, любопытство.

Каждая эмоция человека создает некий резонанс, и все что находится вокруг индивида, начинает вбирать в себя это состояние. В большей степени здесь имеются в виду люди, но благодаря некоторым исследованиям, стало известно о том, что животные и растения также способны реагировать на разные виды эмоциональных состояний.

Все люди могут испытывать базовые эмоции, но не каждому доступно прочувствовать более широкий их спектр. Таких людей в быту называют «толстокожими». Они не слишком чувствительны и не могут полностью оценить свои чувства, им трудно их идентифицировать.

Есть отдельный вид эмоций, называющийся аффектом. Аффект – это сильное эмоциональное состояние, во время которого отключается рациональное мышление и в тот момент человек начинает действовать стереотипно. Он выражается в оцепенении, [агрессии](http://psihomed.com/agressiya/), бегстве.

Эмоции готовят человека к определенным действиям. Например, когда человек попадает в критические стрессовые обстоятельства, у него появляются определенные эмоциональные и физиологические реакции. Так, в состоянии страха, тело человека может оцепенеть, но может и приготовиться бежать.

Если человек грустный, то у него вялая походка, опущенные плечи и уголки рта. В состоянии агрессии человек занимает оборонительную позицию, тело становится щитом, спина выпрямляется, все тело напрягается. В экстремальной ситуации, когда есть угроза жизни, кровь в теле сгущается и в случае ранения можно избежать её сильной потери. Когда человек переживает радость, у него вырабатываются гормоны, способные защитить организм и укрепить общий тонус.

Различные эмоциональные состояния влияют на сердечно-сосудистую систему. Длительный стресс способен нарушать нормальную работу сердца, и привести к гипертонии. Кровообращение также находится в зависимости от общего состояния.

Положительные эмоции людей влияют на приток крови к коже, на ритм дыхания. Если человек переживает длительный стресс, то у него могут возникнуть проблемы с дыханием.

Отрицательные эмоции человека очень негативно влияют на него, провоцируют различные заболевания.

Положительные эмоции людей позитивно влияют на крепкий сон, улучшая общее состояние. Оптимистичный образ жизни позитивно влияет на здоровье, поэтому нужно в любом случае мыслить позитивно.

Еще одну группу эмоциональных состояний представляют аффекты. Аффекты – сильные эмоции человека, сопровождающиеся активными действиями по разрешению острой, экстремальной, конфликтной или стрессовой ситуации. Аффект возникает внезапно и выражается во временной дезорганизации (сужении) сознания и острой активизации импульсных реакций. Они могут проявляться в различных формах.

Страх является формой аффекта, это рефлекторная реакция, которая служит биологическим защитным механизмом психики. Основные проявления страха — бегство, крик, гримаса, снижение или сильное повышение мышечного тонуса, дрожание тела, учащение пульса, повышение артериального давления, сухость во рту, расстройства кишечника и прочее.

Гнев человека также может привести к состоянию аффекта. Гнев проявляется в повышенном тоне голоса, доходящим до крика, позой нападения и угрожающей мимике.

Состояние разочарования является менее эмоционально окрашенным, чтобы привести к возникновению аффекта, но иногда и это происходит.

## Чувства и эмоции человека

Чувства и эмоции человека сильно связаны с внутренними личностными качествами. Они отображают всё то, чем живёт человек, что происходит у него внутри. Человек часто боится выражать собственные эмоции или отрицает их, может перепутать их с чувствами. Некоторые вовсе их не осознают, им тяжело что-то сказать в ответ на вопрос, что они испытывают. Но это не значит, что эти люди бесчувственные. Значит, нужно разобраться, в чем причина такого состояния, почему человек не способен определить, что он чувствует к человеку, как относится к определенному событию или явлению. Человек, который не может идентифицировать свои эмоции и чувства не способен на решение жизненных проблем.

Для многих людей так и остаётся неизвестным то, что они переживают или чувствуют, но в большей степени их волнуют причины их ощущений. Причины многих состояний и чувств являются социальными. Вследствие активного развития общества, появляются новые эмоции или им предается новое значение. Например, некоторые чувства человек не способен ощущать после рождения, но может научиться позже у своего ближайшего окружения. С раннего детства родители и знакомые учат ребенка выражать свои эмоции, поощряют показывать свои чувства, рассказывают им, какие эмоции и в каких ситуациях можно выражать, а когда лучше себя сдерживать. Когда человек не в состоянии по какому-то поводу испытывать ту гамму чувств, которые захватывают всех, кроме него, тогда его считают эгоистичным и бесчувственным.

Эмоции и чувства могут выражать одно и тоже, например, человек может ощущать эмоцию и чувство радости. Эмоции появляются, когда возникает потребность и заканчиваются сразу после удовлетворения данной потребности, чувства носят предметный характер. Утоление жажды, голода и других потребностей связано с эмоцией радости. Чувство удовлетворения прямо связанно с каким-то одним незаменимым объектом, например, человеку хочется пить кофе, но есть только чай, но он не заменит кофе, он не доставит, то удовлетворение, которого ожидает человек от кофе. Чувства проявляются исключительно к какому-то объекту, если он отсутствует, тогда они не возникают.

Чувства могут воспитываться и развиваться. Выделяют уровни человеческих чувств – от практических, таких, как удовлетворение или собственность, до возвышенных чувств, которые выделяются наряду с духовными идеалами и ценностями.

Чувства развивались исторически, и в разные эпохи одно явление могло вызывать у людей разное отношение. Также чувства поддаются воздействию культуры и религии. Поэтому к одному и тому же объекту у людей разных народов возникают противоположные чувства. Например, в европейских странах женщина вполне свободно может гулять в шортах, короткой юбке и майке, это считается нормой. Если женщина в таком виде пройдется возле верующих мусульман, то это вызовет у них возмущение и презрение, поскольку их религия и культура не позволяет, чтобы тело женщины было открытым.

В жизни человека формируются практические чувства, которые напрямую связаны с его деятельностью. В теоретической деятельности формируются интеллектуальные чувства, которые связанны с познавательной деятельностью (любознательность, интерес, удивление). В отношении развития образно-избирательной деятельности возникли эстетические, такие как чувство гармонии и красоты, восхищение.

Нравственные чувства включают в себя совесть, переживание вины, долга, солидарности, справедливости, благородства. Благодаря моральным чувствам человек выражает свои переживания и отношение к другим. Еще выделяют духовные чувства, к которым относят чувства святости, просветления, благоговения, мистичности.

В многообразности чувств индивида отображается его система ценностей, потребностей и сущность личности. Относительно внешнего мира человек желает действовать так, чтобы быть к нему положительно настроенным. Поэтому чувства в отличие от эмоций можно самостоятельно регулировать.

Когда человек испытывает сильное устойчивое, положительное чувство к чему бы то ни было, которое возникает на основе недостаточно удовлетворенной потребности, он ощущает страсть. Страсть является сильным эмоциональным состоянием, которое плохо контролируется человеком, и не каждая личность может с ним справиться.

Эмоциональные состояния разнятся по их знаку (положительные или отрицательные), интенсивности, глубине, продолжительности влияния и значимости отражения в действительности (глубокие и неглубокие).

Чувства и эмоции бывают стеническими или астеническими, зависимо от воздействия на активность деятельности. Стенические активизируют человека, побуждают к деятельности, мобилизуют ресурсы и силы, к ним относят радость, интерес, воодушевление. Астенические расслабляют и сковывают силы, например, негативные эмоции человека, униженность, переживание вины, подавленности.

Эмоциональный тон ощущения показывает отношение человека к качеству чувств. То есть определенное явление или раздражитель отвечает за состояние человека. Например, шум моря, звук от потрескивания полена в костре, вид заката и тому подобное. Некоторые раздражители способны вызывать у человека идиосинкразию – болезненное отвращение к определенным индивидуально непереносимым звукам, запахам, вкусам.

Эмоциональный отклик – это быстрая реакция на изменения во внешней среде. Например, человек увидел красивый цветок — восхитился, услышал громкий гром – испугался. Эмоциональный отклик выражает эмоциональную возбудимость человека. Выделяется такой вид эмоционального отклика, как синтония, она проявляется в способности человека быть отзывчивым к другим людям и откликаться на явления и изменения явлений в окружающем мире. Синтония выражается через состояние гармонии человека с природой, в умении понимать и принимать переживания и чувства других.

Эмоциональная устойчивость проявляется в стабильности поведения человека в разнообразных ситуациях, в устойчивости перед разными жизненными трудностями, проявлении терпимости к другим людям. Преобладание положительных или негативных эмоций в опыте человека формирует у человека соответствующее устойчивое настроение.

Существует также связь между эмоциями, чувствами и [мотивацией](http://psihomed.com/motivatsiya-lichnosti/). Эмоции могут вызывать определенные поведенческие акты подобно мотивации и сопровождать саму мотивацию, переживая при этом определенные чувства. Например, еда – это не только мотивация, но и источник чувства удовлетворенности, а сам процесс, при котором человек ест, сопровождается эмоцией радости. Мотивация «включается» с помощью внутренних процессов организма и ориентируется на подавление внутреннего дисбаланса. В отличие от мотивации эмоция является ответной реакцией на внешние процессы и направляется на источник информации извне.

В природе встречается такое явление, как [алекситимия](http://psihomed.com/aleksitimiya/). О личности с алекситимией говорят – человек без эмоций. Такие люди вычеркивают и эмоции, и чувства из своей жизни. Вместо них они занимаются размышлениями. Алекситимики считают, что важно понять [смысл жизни](http://psihomed.com/smyisl-zhizni-cheloveka/), а не прожить её, расходуя время на ненужные переживания. Они ничего никогда не чувствуют, или по крайней мере говорят так, им трудно разобраться в себе и идентифицировать свои ощущения.

Если человек здоровый, то он испытывает чувства и переживает эмоции. Поскольку внешний мир воздействует на человека, значит, он должен отвечать на эти воздействия каким-то образом, поэтому все действия и мысли человека имеют эмоциональную окраску, что является признаком психически здоровой личности.

Алекситимия формируется в основном в детстве, когда взрослые в процессе воспитания своих детей, сами действуют так, что вызывают это расстройство. Они мешают полноценному формированию эмоций и чувств у детей, поскольку сами имеют проблемы с их выражением. Тогда, как другие родители поощряют своих детей к выражению чувств, алекситимики не в состоянии обучить этому собственного ребенка, так как им самим трудно осознать и выразить свои чувства. В большинстве случаев алекситимия проявляется у мужчин. Поскольку их с детства обучают тому, что они не обязаны плакать или выявлять свои истинные переживания, а все держать в себе или даже не допускать себе никаких чувств.

Не только в детстве, а и во взрослом возрасте алекситимия может развиваться. Это происходит в связи со стрессовыми переживаниями, сопровождающимися сильными эмоциями. При неумении осознать и пережить свои эмоции у человека появляется к ним некий барьер, он не допускает их к своему сознанию, блокирует и игнорирует. Выходит, что человек остерегает себя от внутренних переживаний, из-за невозможности делиться ими с кем-то или должным образом их проработать.

Есть люди, которые вполне осознанно отключают у себя эмоции. Они это объясняют тем, что так жить легче и намного выгоднее. Так, например, эти люди могут свободно «идти по головам», не смотря на то, что другим людям от этого плохо. Они не испытывают к людям жалость, если причинили им боль, просто бесчувственно используют их в личных целях. Они организовывают свою жизнь на все сто, делают то, что важно в первую очередь им. Вот только, со временем приходит некое понимание того, что жить нужно было иначе. Это случается, когда человек осознает всю боль, которую он причинял другим, когда его самого покидают близкие, и он ничего с этим сделать не может. Очень важно понять все это вовремя и перестать быть бесчувственным человеком.

## Гармония

Гармония – это понятие, применяемое во многих отраслях и означающее согласованность, слаженность и сочетаемость, применимо относительно разнородных или противоположных понятий или явлений (погодных и ландшафтных, моделей личностного взаимодействия и прочее), целой конструкции чего-то целостного, состоящего из частей (применимо как для характеристики человека, так и музыки, неживых предметов).

Изначально, слово гармония возникло в философских науках, и использовалась для отображения закономерностей природных процессов, развития и угасания элементов действительности, отображала внутреннюю и внешнюю аутентичность, цельность и согласованность (например, содержания форме, поведение внешности, событий ситуации). Далее гармония начала использоваться для эстетических характеристик, становясь синонимичным понятием прекрасного, включающего сочетание и многообразие, при этом согласованность и уравновешенность различных компонентов целого таким образом, чтобы не создавалось ощущение напряженности, а энергия была равномерно распределена внутри произведения.

## Что такое гармония

Помимо понимания гармоничных сочетаний звуков в мелодии, красок в картине и хода естественных процессов становится интересно, что такое гармония в человеческой жизни. Считается, что гармония присутствует изначально, поскольку мы существуем в мире, где все синхронизировано и для чего-то нужно, каждое существо выполняет свою необходимую функцию, так же как и каждая клеточка организма и каждый орган изначально имеют природный гармоничный механизм развития. Возможно лишь нарушение подобного состояния, когда нарушается естественный ход процессов или неравномерное перераспределение энергии, вызывающее напряжение в одной из областей. Естественный ход процессов может быть нарушен заболеваниями или травмами (касательно состояния человеческого тела), а также стихийными бедствиями и чрезвычайными ситуациями иного рода (нарушается гармоничный социальный климат или условия взаимодействия).

Гармония считается стремлением к равновесию, а соответственно она может нарушаться, когда какой-то сфере человек уделяет больше внимания, забывая о развитии остальных. Так, руководителя с приличным счетом в банке, проводящем все время на работе и в командировке можно назвать успешным в своей профессиональной деятельности, но нельзя назвать гармоничной личностью, поскольку нет должной заботы о своем здоровье, отсутствуют близкие интимные связи и семья, человек может мало времени посвящать своим эмоциональным переживаниям.

Гармоничная личность вызывает интерес своей многогранностью, ведь ее познания и деятельность не ограничиваются только детьми или только работой, нет перекоса в какую-то из сторон, что позволяет поддерживать все стороны и аспекты в активном состоянии и развивать их. Если вся энергия стекается в одну сферу, то идет рост вверх и не остается ресурсов для остальных проявлений, при гармоничном же развитии, энергия распределяется горизонтально, питая все направления.

Умение позаботиться о своем физическом состоянии и душевном спокойствии, материалом благополучии и хороших отношениях с окружающими людьми, способность развиваться как специалист и умение строить глубокие эмоциональные отношения – вот чему учит гармоничное развитие. Когда одна сфера помогает развивать другую, а не когда ради продвижения в каком-то из направлений приходится пожертвовать другими.

## Внутренняя и внешняя гармония

Гармония свидетельствует о личностной целостности, когда внешние и внутренние проявления соответствуют друг другу, когда все сферы являются самодостаточными и развитыми. Что такое гармония в человеческой жизни, зависит от самого человека – кто-то посчитает, что это отсутствие проблем, а кто-то наличие друзей и семьи, но любые описания будут сводиться к душевной удовлетворенности и покою. Само разнообразие ответов порождено наличием перекосов и недостатков или несоответствием между тем, что человек создает в своей внешней жизни, внутренним [потребностям](http://psihomed.com/potrebnosti-lichnosti/).

Внешняя гармония (относительно понятия существования человека) отражается в наличии дополняющий и питающих социальных связей (семья, друзья, рабочий коллектив), работы, приносящей достойный уровень материального и морального удовлетворения и возможностей для развития, возможности позволить себе приобретать желаемые вещи, находиться в желаемых местах и проводить время с желаемыми людьми. Сюда включается не только ресурсная часть, позволяющая все это сделать чисто на материальном уровне, но и способ организации окружающего пространства таким образом, чтобы не было преград к осуществлению (например, работа классная и денежная, но общения с неприятными личностями избежать тяжело).

К внутренней гармонии относится эмоциональная и ментальная сфера, душевные переживания. Она заключается в стабильном и позитивном эмоциональном состоянии, являющимся преобладающим или фоновым, отражается соответствием внешних реакций (т.е. человек плачет, когда грустно, а не натягивает улыбку).

Внутренняя гармония – это про душевный покой и уверенность, когда есть доверие близким людям, нет необходимости претворяться, а жизнь течет таким образом, что тревога бывает лишь ситуативной (от упавшей мебели у соседей), а не от внутренних переживаний, становясь постоянной спутницей.

Гармоничная личность умеет балансировать в развитии внутренних и внешних качеств, тогда как дисгармония выражается в нехватке развития чего-то. Примерами могут быть люди, посвятившие себя науке и являющиеся гениальными в своих интеллектуальных и эрудиционных успехах, но при этом они могут быть в такой мере асоциальны и полностью забыть о заботе про внешность, что остаются одинокими. Нередки ситуации и обратной картины, когда основная ставка делается на внешность, большая часть времени проводится в заботе о красоте своего тела, но совершенно забывается душа и интеллект и тогда оказывается, что с таким человеком хочется познакомиться, но совершенно не о чем общаться. Считая себя в чем-то выдающимся, человеку может показаться, что только одной этой характеристикой он сможет построить отличные отношения и карьеру, а здоровье купить, но жизнь оказывается сложнее и следование социальным нормам является столь же необходимым, как следование моральным, поддержание своего умственного развития не отменяет заботы о внешности.

Прекрасно, когда внутренние идеи человека, отражает его внешность и стиль жизни, но это не обязательно для гармоничной жизни, обязательно, чтобы каждая из сфер получала достаточно внимания и энергетического питания для развития.

## Гармония в отношениях между мужчиной и женщиной

Гармония межполовых отношений складывается из большого списка различных моментов: психологический комфорт, общность целей, бытовую и половую совместимость, похожие взгляды на устройство жизни и стиль взаимодействия. Главное, что должно происходить в отношениях – это дополнение и уравновешивание друг друга, поэтому идея о том, что два одинаковых человека отлично сойдутся, не всегда успешна (например, два [холерика](http://psihomed.com/holerik/), борющиеся за свое личное пространство могут разругаться вплоть до применения рукоприкладства в достаточно короткие сроки, когда люди противоположных [темпераментов](http://psihomed.com/temperament/) будут отлично дополнять друг друга). Большее значение имеет выбор совместного пути и интересов, взгляды и мнения, чем способы реагирования – это даст возможность паре двигаться в одном направлении, а как раз различия в других проявлениях (характерологических, преобладающего типа мышления и пр.) помогут быстрее и комфортнее добраться в желаемое место.

Чтобы выстроить подобные отношения необходимо всегда выдерживать баланс между собственным и общим, тем, что представляет ценность для вашей личности и для развития отношений.

Гармония возникает там, где двое умеют приспосабливаться к нуждам и особенностям партнера, и сохраняют вместе с тем активную заботу об удовлетворении собственных эмоциональных, дистанционных или физических нужд. Это дает возможность не потерять собственное достоинство и уважение партнера, а также поддерживать отношения, где есть не только ваши потребности. Также необходимо построить грамотную манеру выражения собственных [эмоций](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/), поскольку гармония – это не то, где не ссорятся и замалчивают обиды, а то, где об этом умеют говорить, не травмируя другого. Честность в проявлении собственных эмоций может ранить другого, зародить в нем ощущение ненужности, но сокрытие недовольства, ради хорошего настроения партнера в своей привычке делает ложь постоянным спутником, обиды копятся, невысказанное находит пути реализации в психосоматике.

Гармоничные отношения подразумевают постоянное развитие, как самих отношений, так и личности их участников. Т.е. если вы уже три года ходите в парк и ничего нового не происходит, то и отношения не развиваются, поскольку нарушена гармония динамики (может в сфере доверия, может в сфере ожиданий) и придется либо искать причину и заниматься ее устранением, либо начинать строить отношения с другим человеком (ведь подобное возможно из-за отсутствия готовности кого-то). Если вы замечаете, что начинаете терять себя или ваш партнер буквально влип в вас, то что-то пошло не так.

Гармоничные отношения дают человеку больше сил для развития, являются источником вдохновения для новых свершений, открывают мир новых занятий. Вы можете обмениваться мыслями и идеями, делиться интересами и проводить совместные вечера, занимаясь поочередно хобби то одного, то другого, можете объединить компании ваших друзей. В общем, если все хорошо, то вы чувствуете новый и свежий ветер, обогащаетесь духовно и хорошеете физически.

Гармоничные отношения – это всегда труд, они не возникают изначально, и если ваши отношения по многим пунктам не соответствуют описанию гармоничный, то их не нужно выкидывать, это значит, что пора начинать больше делать для гармонизации взаимодействия.

## Благородство

Благородство – это качество личности, отражающее сочетание высокого уровня развития таких черт, как нравственность, честность и самоотверженность. Значение слова благородство часто используется синонимично рыцарству и святости, подчеркивая уникальность и ценность личностных проявлений не только для самого человека, но и для окружающего социума.

Изначально слово употреблялось для характеристики целого набора качеств, присущих человеку из знатного рода или высокого происхождения, и обусловливалось это тем, что люди данных сословий проходили специальное обучение, развивающее эти черты. Подобное воспитание было необходимо для достойного несения ими выбранной службы или соответствия поступков высокому званию, где благородство было неразрывно с понятием чести. Сейчас благородные черты не обусловлены родом, ведь знания и воспитания стали доступны, поэтому они могут быть присущи человеку любого сословия, что зависит от личностных устремлений зрелости, моральных выборов и внутренних ценностей, однако связь с понятиями чести и честности, веры и преданности осталась.

## Что такое благородство

Во многих источниках появление и сами принципиальные позиции благородства объясняются христианским влиянием и определением Бога, как источника данного качества, но, даже обойдя религиозные конфессии, понятие благородства является одинаковым в своем проявлении в различных странах, для него не существует разницы национальной и социальной, так и в уровне образования.

Благородство имеет определенный перечень своих проявлений и правил, относительно которых оценивается поступок человека, как нравственный или нарушающий понятия чести. Характерно также и наличие примеров из истории или личной жизни, на которые можно равняться (наиболее ярко подобные тенденции отражаются в рыцарских орденах, имеющих свой свод правил, а также выдающихся персонажей, о которых уже даже слагаются легенды).

Видимое благородство качество личности, возвышающее человека духовно, независимо от веры или атеизма, поскольку подразумевает искренние добрые поступки, совершаемые под руководством внутренних убеждений, а не под влиянием созданных законов и необходимостей.

Благородство качество личности, отражающее глубоко внутреннее, не обусловленное внешними факторами, стремление человека к совершению благих поступков и твердую волю в достижении своих устремлений. Благородного человека невозможно уговорить поступить иначе, поскольку тогда его поведение нарушит его же внутренние устои. Такие люди разделяют добро и зло без полутонов и оправданий, проводя между ними четкую границу, они не будут рассматривать предательство, как оправдывающее поведение при определенных обстоятельствах, для них это всегда останется предательством. Часто находясь перед выбором собственного благополучия и выгоды, благородные люди совершают [самопожертвование](http://psihomed.com/samopozhertvovanie/) ради других, и речь идет не только о великих подвигах спасения жизни, но также о более мирских вещах, таких как отдать самый вкусный кусочек, укрыть другого теплым одеялом, отказаться от выгодной сделки, если известно, что это кому-то навредит. Подобное принесение себя в жертву часто оправдано самим понятием и подразумевает отдачу своего времени и душевных сил, отодвигание собственных желаний на второй план и благотворительные пожертвования (от открытия фондов до того, чтобы отдать свою одежду или приготовить обед для бездомных).

Качество это не является врожденным или генетически обусловленным, оно приобретается в процессе воспитания и своим наличием и степенью проявления обязано окружающим ребенка людям, их ценностям, идеям, приемам и способам воспитания, морально-этическим качествам. Даже значение слова благородство имеет в себе данную информацию, отмечая, что такой характер был унаследован из благого рода, что ранее было возможно в аристократических семьях, причастных к духовенству или рыцарству, правлению. Сейчас это является неотъемлемой характеристикой культурного человека, независимо от его классовой, духовной, возрастной или образовательной принадлежности.

Понятие благородства настолько широко, что описать его при помощи пары синонимов не представляется возможным. Так, помимо действий, приносящих благо другим, оно включает еще и внутренние аспекты сопереживания и сочувствия, понимания других людей и непредвзятости в своем отношении, как проявления душевной чистоты.

Благородный человек не ставит себя выше другого и не станет считать какое-то внешнее проявление более значимым, вообще судить людей не является благородным поступком, но вместе с тем есть соблюдение кодекса чести и правил, определяющих достойное поведение. Руководствуясь подобным сводом правилам или ориентирами своей совести, благородный человек вполне может наказать преступника, пойти войной на врага или отказать в поддержке тому, кто лицемерен. Все благие поступки совершаются из искренности и душевной чистоты, но это не значит, что это добряки, которых можно вечно использовать в качестве покровителей, наоборот воля таких сильна, и они не будут потакать чужому растлению, резко, но достойно отваживая от себя людей с корыстными помыслами и недостойным поведением.

## Признаки благородства

Несмотря на широту понятия и многоаспектность проявления благородства, можно выделить основные признаки или черты характера, позволяющие определять человека, как благородного. Сюда относится следование своим словам и поддержка их делами (соблюдение клятв и обещаний, строгое следование договоренностям, без внесения самостоятельных изменений, а только после обсуждения), поэтому они не подведут, даже если чтобы сдержать обещание придется пожертвовать собственным комфортом или планами.

Благородные люди имеют четкое понятие о справедливости, ценят это качество в окружающих и сами стремятся поступать по справедливым законам. Вы не увидите, как они отдают большую долю от совместной прибыли тем, кого любят, они разделят все в соответствии с вложенными усилиями каждого, а если понимают, что не могут объективно оценить ситуацию, то обратятся за помощью и советом, но не поддадутся на [манипуляции](http://psihomed.com/manipulyatsiya-lyudmi/) чувствами и провокации иного рода.

Обычно благородные достаточно сильны, и не столь физически, сколько духовно и интеллектуально, но свою силу и навыки они никогда не используют с целью подчинения других или указания на их недостатки. Наоборот, знания и сила используются, чтобы помочь окружающим в их развитии и преодолении трудностей, а высокое развитие душевных качеств помогает не делать покровительственно и свысока, вместо этого оставаясь с человеком на равных и проявляя одинаковый уровень уважения и к королям и к бездомным.

Благородство заставляет совершать добро другим, не скупясь ни на собственное время, ни на материальные блага. В своих проявлениях такие люди не боятся оказаться странными и выделяющимися, а вот чего опасаются, так это совершить недостойный поступок или влекущий за собой беды других.

Сила духа позволяет видеть в других только лучшее и поддерживать в человеке эти задатки, они не будут постоянно делать замечания и тыкать в ошибки, сделают вид, что не заметили, указав на то, какие достойные черты человек может развивать. Эта же внутренняя сила уберегает их от жалоб и нытья, заставляя бороться с трудностями, а не останавливаться. Благородные люди легко прощают других и практически никогда не прощают себя, строгость оценивания и требования к себе у них всегда максимальны.

## Благородство и верность

Верность имеет много схожего с благородством в своих характеристиках, но это различные качества, хотя и идущие всегда рядом. Невозможен благородный человек, попирающий законы верности, как и верность, является отражением благородства духа. Само понятие верности также является одним из морально-этических компонентов личностного проявления и характеризует неизменность человека в своих выборах и чувствах, исполнение наложенных обязательств и долга, несмотря на происходящие изменения. Само слово верность является производным от веры и говорит о незыблемости человеческой веры, подтверждаемой неизменностью приверженности. Это может быть вера в Бога и тогда верность проявляется неукоснительным соблюдением законов писания, или вера в человека, и тогда верность будет проявляться в соблюдении чистоты и постоянства отношений, а возможно проявление веры в идею и верность ей через развитие и претворение в жизнь. Как благородство требует от человека неукоснительного выполнения своих слов, так и верность требует неукоснительного и постоянного следования выбранному пути.

Основываются понятия верности и благородства на схожих вещах: честности, смелости, уверенности, неизменности, твердости духа, уверенности в собственных решениях, а также следовании благому (не исключительно для себя, но в понимании человечества). Одним из проявлений рыцарского благородства (как основного примера и образа, приходящего при произнесении слова) является верность своему королю, делу и своей женщине. Если хотя бы в одном из моментов верность была нарушена, сомнению подвергался весь моральный облик человека, вплоть до лишения звания. Сейчас рыцарство имеет несколько иной вид, но благородство человека, не проявляющего верность немыслимо до сих пор, причем верность не только внешним фигурам (начальнику, делу, женщине, идее), но и самому себе и своим внутренним принципам

## Чувство собственного достоинства

Чувство собственного достоинства – это внутреннее самоощущение человека, имеющее видимое проявление в поведенческой сфере, отражающееся высокой оценкой собственной социальной ценности и прав. Имеет близкую смысловую связь с самоуважением, самооценкой и концепцией собственного Я, находящихся на высоком уровне, но при этом не являющихся тождественными, поскольку в этих близких понятиях больший акцент сделан на восприятии человеком себя, тогда как достоинство всегда апеллирует к внешнему социуму.

Чувство собственного достоинства в отношениях (будь то интимные, детско-родительские или служебные) всегда предопределяет достойный уровень поведения человека, высокие требования к себе и участникам отношений. Подобные требования заключаются в спокойствии диалога и порядочности поступков, руководство моральными принципами и проявлении уважения даже в форме своего внешнего вида (путем поддержания опрятности). При кажущемся давлении требований и обязательств, человек исполненный достоинства может вести себя значительно свободнее, чем среднестатистический представитель, идя к собственным желаниям добродетельным путем и показывая прекрасные манеры и воспитание. Такие люди могут открыть любые двери, поскольку они хорошо знают и ценят свои сильные стороны, умеют обращаться со слабыми и способны презентовать себя окружающему миру так, чтобы эти качества ценились, без унижения других людей и попыток выделиться, очерняя их.

Знание норм поведения с вами является условием для того, что бы начать развитие чувства собственного достоинства, принимая или отвергая взаимодействие от людей, в зависимости от его соответствия вашим внутренним критериям возможного. Данная категория не является врожденной, а формируется или застывает под влиянием внешней среды, от [интериоризации](http://psihomed.com/interiorizatsiya/)оценки других (семья, воспитатели, культура), что может происходить в обучении (нормам, правилам и правам человека), осознанном или неосознанном внушении (когда хвалят или ругают ребенка, дают оценку его личности), при копировании поведенческих [паттернов](http://psihomed.com/pattern/) (родительское поведение, как пример или же примеры литературы и кино).

## Что такое чувство собственного достоинства

Чувство достоинства является проявлением принятия себя в большей части и признании себя, как значимого человека, причем подобное самоотношение базируется на уверенной позиции и спокойствии, знании и реальной оценке собственных возможностей, а также понимании ценности любой человеческой личности. Подобное ощущение некоторые могут перепутать с гордостью или [гордыней](http://psihomed.com/gordyinya/), где предпосылками к ощущению себя ценным и значимым является стремление к возвеличиванию, постоянное сравнение, что вызывает эмоциональные перепады и потерю уверенности.

Чувство собственного достоинства в отношениях позволяет ценить себя и ценить другого, выбирать что-то исходя из собственного миропредставления, а не под давлением манипуляций или соревновательных стратегий. Нет и стремления что-то совершить ради угождения другим или подтверждения собственной значимости, человек понимает свою значимость априори и подобное понимание никак не опирается на внешние источники. Это похоже на зрелые отношения, где забота о других будет осуществляться из собственных внутренних мотивов сострадания или любви, но не с целью заслужить хорошее отношение, где допускается разница [восприятий](http://psihomed.com/vospriyatie/) и она поддерживается в обе стороны (т.е. человек не поступится жизненными условиями или своими правами ради сохранения хороших отношений, но и не посягнет на права другого).

Важным внутренним моментом является стремление оставаться собой и сохранять спокойную и твердую позицию, не опускаясь до пустых обвинений, выяснений отношений при помощи крика и угроз, обращение к интригам и сплетням, как способам воздействовать на окружающее. Из-за отсутствия соревновательного момента, спокойствия, уверенности и знания себя такого человека невозможно обидеть, ведь он четко представляет, кем он является, а кем нет (вы же не станете обижаться или спорить с тем, кто назовет вас антилопой и воспринимать это всерьез). Честность с собой, открытое признание слабостей сопровождает достойное поведение, тогда человек может подстраховаться заранее в нестабильных моментах, когда же поведение выглядит, будто все можно решить самостоятельно и справиться с любой проблемой, то это уже [самоуверенность](http://psihomed.com/samouverennost/), которая порой хороша, но отражает не совсем адекватное восприятие себя.

Отражается подобное отношение к себе действенным проявлением любви себя и своих желаний, поскольку во многом направлено на обеспечение качественного уровня жизни. Потребность следить за внешностью (не только на важных мероприятиях, а даже в выходные, просиженные дома), заботиться о здоровье (не только покупкой лекарств, но и обеспечением качественного отдыха, насыщенного рациона и пр.), будет покупать только качественные товары (без желания сэкономить, поскольку знает, что достоин лучшего). То же самое касается выбора работы и друзей, спутников жизни и способов построения отношений. Человек, чувствующий себя достойно, не будет находиться в недостойном месте, заниматься низкими делами и общаться с пропащими людьми.

## Как развить чувство собственного достоинства

Развитие чувства собственного достоинства происходит в детстве, под влиянием окружения и к началу взрослой жизни является сформированной категорией, однако не стабильной, поэтому данное самоощущение можно как потерять (если попасть на длительное время в фрустрирующие условия), так и развить.

Во взрослом возрасте формирование ощущения себя достойным происходит на основании самоотношения, а соответственно работать нужно начинать именно с этой позиции. Первоначально придется объективно оценить себя, познакомиться (возможно, для этого понадобятся отклики окружающих людей, считающих какие-то ваши недостатки достоинствами и наоборот). Нужен этот этап для четкого определения, кем вы являетесь, чтобы отстраниться от навязывания мнения окружающих и переключения этой оценки на внутренний контроль, вместо стихийного внешнего. Смелость признания и принятия себя вместе с недостатками дает мощную внутреннюю силу и вектор изменений. Важно, чтобы намерения изменений (если таковые вдруг затеваются после пересмотра своих качеств) проводилась в соответствии с внутренними ориентирами, а не удобством других людей. Подсчет своих побед и хороших качеств, изменений на пути в лучшую сторону стоит проводить наглядно (можно записывать, можно набирать по десять достижений и устраивать себе за это праздник или баловство) – подобные мероприятия повышают [самоуважение](http://psihomed.com/samouvazhenie/).

Придется бороться с желанием сравнить себя с другими, допустимо сравнение себя с собой (в начале пути или с тем, куда стремитесь). Чтобы было легче, на первое время можно отключить новостную ленту в соцсети с профилями пестрящими фотографиями успеха, а можно рассматривать каждое цепляющее сравнение, как опыт самопознания. Можно анализировать свои мысленные победы над кем-то на предмет того, что дает эта победа для внутреннего ощущения, как это можно применить. Также можно работать и со сравнениями в негативную сторону, выуживая из зависти свои желания и потребности, а возможно навязанные кем-то образы соответствия.

Прислушивайтесь к своим желаниям и старайтесь исполнять их, постоянное откладывание своих радостей ради других очень тормозит возникновение чувства собственного достоинства, поскольку каждый раз, пусть и по важным причинам, кто-то другой оказывается достоин счастья больше, чем вы. Хотите сейчас попить облепиховый чай в тишине – купить облепиху, заварите чай, закройте дверь в комнату с табличкой запрета входа. И мир не рухнет, даже если у вас маленький ребенок, дедлайн по сдаче проекта или подруга в истерике на кухне.

Многих с детства учили скромности, обесцениванию комплиментов и скрыванию имеющегося (хоть материального, хоть поездок, хоть достижений). Подобные стратегии поведения заставляют меньше ценить себя и сжиматься в размерах, пытаясь быть хуже, рассказывая об успехах только самым близким. Но собственное достоинство подразумевает принятие похвалы искренне и радостно, рассказ о своих достижениях, без обесценивания. От вашего самопреподнесения зависит отношение к вам и ценность для социума. Хотите хорошего отношения, чувствуете, что достойны его – говорите о себе хорошо. А можно начать от обратного и рассказами о своих позитивных качествах сформировать достойное отношение, что автоматически подтянет внутреннее чувство собственного достоинства.

А пока это чувство еще не может сопротивляться нарушителям со стороны, то ограничьте круг людей и сфер общения, где возможны нарушения человеческих прав, свобод и достоинств, где встречаются едкие и обесценивающие замечания, где нарушают ваши границы, нагружая сверх меры, что бы освободить собственное время. Мало культивировать подобное отношение в себе, нужно избавиться от факторов, способствующих уничтожению такого адекватного самовосприятия.

## Саморегуляция

**Саморегуляция** – это своеобразная настройка индивидом своего персонального внутреннего мира и самого себя с целью приспособления. То есть это свойство абсолютно всех биологических систем формировать, а в дальнейшем держать на конкретном, более или менее постоянном уровне биологические или физиологические параметры. При саморегуляции факторы, которые управляют, не влияют на управляемую систему извне, а появляются в ней самой. Такой процесс может иметь циклический характер.

Саморегуляция – это заблаговременно понятое и организованное влияние субъекта на свою психику для трансформации ее характеристик в нужном направлении. Именно поэтому развитие саморегуляции необходимо начинать с детского возраста.

## Психическая саморегуляция

Саморегуляция переводится дословно, как приводить в порядок. То есть саморегуляция – это заблаговременно осознанное и организованное влияние субъекта на собственную психику для изменения ее характеристик в нужном и ожидаемом направлении.

Саморегуляция основывается на комплексе закономерностей психического функционирования и их следствиях, которые известны как психологические эффекты. К ним относят:

* активирующее влияние мотивационной сферы, которая порождает деятельность субъекта, целенаправленную на трансформацию характеристик;
* эффект от управления непроизвольно или произвольно психическими образами, которые возникают в сознании личности;
* функциональная целостность и структурное единство всех когнитивных процессов психики, которые обеспечивают эффект влияния субъекта на свою психику;
* взаимообусловленность и единство областей сознания и сфер бессознательного в качестве объектов, посредством которых субъект осуществляет регулирующее влияние на самого себя;
* функциональную связь эмоционально-волевой области личности индивида и ее телесного опыта, мыслительных процессов.

Начало процесса саморегуляции должно иметь взаимосвязь с определением у себя конкретного противоречия, связанного с мотивационной сферой. Именно данные противоречия и будут являться своеобразной движущей силой, которая стимулирует переустройство некоторых свойств и черт своей личности. Приемы такой саморегуляции могут быть построены на следующих механизмах: рефлексии, воображении, нейролингвистического программирования и др.

Наиболее ранний опыт саморегуляции тесно взаимосвязан с телесным ощущением.

Каждый разумный человек, который хочет быть хозяином собственной жизни, должен развивать в себе саморегуляцию. То есть саморегулированием можно также назвать действия индивида для того, чтобы быть здоровым. К таким действиям можно отнести каждодневные утренние или вечерние упражнения. По результатам многочисленных исследований, которые проводились в Российской Федерации, было выявлено, что вследствие саморегуляции организм человека омолаживается.

Саморегуляция личности – это также и управление своими психоэмоциональными состояниями. Она может достигаться посредством воздействия индивида на самого себя при помощи слов — аффирмаций, мыслеобразов (визуализация), регулирования мышечного тонуса и дыхания. Психическая саморегуляция – это своеобразный способ кодирования своей собственной психики. Такая саморегуляция еще называется аутотренингом или аутогенной тренировкой. Вследствие саморегуляции возникает несколько важных эффектов, таких как: успокоение, т.е. устраняется эмоциональная напряженность; восстановление, т.е. ослабляется проявления утомления; активизация, т.е. повышается психофизиологическая реактивность.

Различают естественные способы саморегуляции, такие как сон, прием пищи, общение с животными и живой средой, горячий душ, массаж, танцы, движения и другое. Однако использовать такие средства не всегда существует возможность. Так, например, находясь на работе индивид в момент возникновения напряженной ситуации или переутомления не может лечь спать. А ведь именно своевременность саморегуляции является основополагающим фактором в психогигиене. Своевременная саморегуляция способна предотвратить скапливание остаточных явлений перенапряженных состояний, содействует восстановлению сил, способствует нормализации эмоционального фона, оказывает помощь во взятии контроля над своими эмоциями, усиливает мобилизационные ресурсы организма.

Естественные приемы саморегуляции – это одни из наиболее простых и доступных методов регуляции. К ним относят: улыбку и смех, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным (например, за пейзажем), рассматривание фотографий, животных, цветов, вдыхание чистого и свежего воздуха, похвалу кого-либо т. д.

Сон влияет не только на снятие общей усталости, но и помогает, как бы уменьшить влияние негативных переживаний, сделать их менее выраженными. Этим объясняется повышенная сонливость некоторого количества людей в период переживания ими стрессовых ситуаций или тяжелых жизненных моментов.

Водные процедуры прекрасно помогают снять усталость и расслабиться, также снимают раздражение и успокаивают. А контрастный душ помогает взбодриться, победить вялость, апатию и усталость. Хобби – для многих субъектов является прекрасным средством унять тревогу и напряжение, а также восстановить силы. Спорт и физические нагрузки способствуют борьбе со стрессами и усталостью, связанной с тяжелыми трудовыми буднями. Также, неплохо помогает снять накопленный стресс и усталость смена обстановки. Именно поэтому человеку так необходим продолжительный отпуск, при котором он сможет позволить себе поехать отдыхать на море, курорт, санаторий, дачу и др. Это прекрасное средство, восстанавливающее нужный запас душевных и физических сил.

Кроме вышеперечисленных естественных приемов регулирования различают еще и другие, например, управление дыханием, тонусом мышц, словесное воздействие, рисование, аутотренинг, самовнушение и множество других.

Самовнушение заключается в процессе внушения, который направлен на самого себя. Данный процесс позволяет вызвать у самого себя определенные нужные ощущения, контролировать и управлять когнитивными процессами психики, соматическими и эмоциональными реакциями. Все формулировки для самовнушения следует произносить вполголоса некоторое количество раз, при этом нужно полностью сосредоточиться на формулировках. Данный метод является базисом всевозможных способов и приемов психического саморегулирования таких как аутогенная тренировка, йога, медитация, релаксация.

При помощи аутотренинга индивид может восстановить работоспособность, улучшить настроение, повысить концентрацию внимания и т.д. в течение десяти минут без чьей-либо помощи, не дожидаясь, пока тревожное состояние, переутомление само пройдет или перерастет в нечто худшее.

Метод аутотренинга универсален, он позволяет субъектам индивидуально подобрать подходящую реакцию влияния на собственный организм, решить, когда именно необходимо ликвидировать появившиеся проблемы, которые связаны с неблагоприятными психическими или физическими состояниями.

Немецкий врач-психиатр Шульц в 1932 году предложил способ саморегуляции, который получил название аутогенная тренировка. Основой его разработки легли наблюдения за людьми, входящими в трансовые состояния. Он полагал, что базисом всех трансовых состояний являются такие факторы, как мышечное расслабление, психологический покой и чувство сонливости, самовнушение и внушение, высокоразвитое воображение. Поэтому, объединив несколько методов, Шульц создал авторскую методику.

Для индивидов, которые испытывают трудности с мышечным расслаблением,  оптимально подойдет методика, разработанная Ж. Джекобсоном.

## Саморегуляция поведения

В системе организации направленностей любых поведенческих действий поступок реализуется не только с позиции рефлекса, то есть от стимула к деянию, но и с позиции саморегуляции. Последовательные и итоговые результаты регулярно оцениваются при помощи многокомпонентной полярной афферентации в виде их вероятного удовлетворения начальной потребности организма. За счет чего любой итог поведенческой деятельности, который неадекватен удовлетворению начальной потребности, способен мгновенно восприниматься, оцениваться и вследствие этого происходит преобразование поведенческого деяния в направлении розыска адекватного исхода.

В случаях, когда живые организмы успешно достигли нужные им результаты, поведенческие деяния конкретной направленности прекращаются, при этом сопровождаясь личными позитивными эмоциональными ощущениями. После этого деятельностью живых организмов овладевает другая доминирующая потребность, вследствие чего поведенческое деяние идет в другом направлении. В тех же случаях, когда живые существа сталкиваются с временными преградами к достижению нужных результатов, вероятны два конечных результата. Первый – это выработка сформулированной приблизительной исследовательской реакции и преобразование тактики поведенческих проявлений. Второй заключается в переключении поведенческих актов с целью получения другого не менее значимого результата.

Система саморегуляции процессов поведения схематически может быть представлена таким образом: возникновение реакции – организм, который чувствует потребность, конец реакции – удовлетворение такой потребности, т.е. приобретение полезного адаптационного результата. Между началом и завершением реакций лежит поведение, его поэтапные результаты, которые направлены на итоговый исход и их регулярное оценивание при помощи обратной афферентации. Любое поведение всех живых существ изначально строится, основываясь на непрерывном сравнении свойств, влияющих на них наружных раздражителей с параметрами конечного адаптационного результата, при регулярном оценивании результатов, которые были получены с позиции удовлетворения начальной потребности.

## Методы саморегуляции

Человек – это достаточно сложная система, которая для достижения более значительного уровня активности может использовать различные виды саморегуляции. Ее методы подразделяются в зависимости от периода их проведения на методы направленные на мобилизацию прямо перед стадией активности или на протяжении ее, методы, которые устремлены на полноценное восстановление сил во время отдыха (например, медитация, аутотренинг, музыкотерапия и другие).

В каждодневной жизни индивида методы, устремленные на восстановление, играют особую роль. Своевременный и полноценный ночной сон считается лучшим способом достижения восстановления сил. Сон обеспечивает индивиду высокую активность функционального состояния. Но вследствие постоянного влияния стрессовых факторов, переутомления и перегрузок, хронических напряжений, сон человека может нарушаться. Поэтому для саморегуляции могут понадобиться другие методы, которые направлены на получение индивидом полноценного отдыха.

В зависимости от сферы, в которой обычно происходит саморегуляция личности, методы бывают корректирующие, мотивационные и эмоционально-волевые. К эмоционально-волевым относят следующие приемы саморегуляции: самовнушение, самоисповедь, самоприказ и другие.

Самоисповедь заключается в полном внутреннем отчете перед своей личностью о реальной персональной роли в разных жизненных ситуациях. Данный прием представляет собой откровенное повествование о превратностях судьбы и сложностях жизни, об ошибках, неправильных шагах, сделанных ранее, то есть о самом сокровенном, о глубоко личных волнениях. Благодаря этому приему индивид освобождается от противоречий и снижается уровень напряженности психики.

Самоубеждение заключается в коммуникативном процессе сознательного, критического и аналитического воздействия на персональные личностные установки, основу [мотивов личности](http://psihomed.com/motivyi-lichnosti/). Более действенным данный прием станет только тогда, когда начнет опираться на жесткую логику и холодный интеллект, на объективный и разумный подход к преградам, противоречиям, проблемам в процессах жизнедеятельности.

Самоприказ представляет собой осуществление решительных поступков в обстоятельствах четкости поставленной цели и ограниченности во времени для обдумывания. Вырабатывается в процессе проведение тренировок для преодоления себя, в тех случаях, когда нужное действие берет свое начало сразу же после отдачи такого приказа. И, как следствие, постепенно формируется рефлекторная связь, которая объединяет внутреннюю речь и действие.

Самовнушение – это осуществление психорегуляторной функции, которая действует на уровне рассудка, стереотипном уровне, выставляющем требование воздействия творческих усилий для анализа и разрешения трудных ситуаций. Наиболее действенными являются словесные и мысленные самовнушения в том случае, если они характеризуются простотой, краткостью, позитивностью, оптимистичностью.

Самоподкрепление заключается в контролирующих реакциях саморегуляции личностной жизнедеятельности. Итог деятельности и сама деятельность оценивается с позиции персонального личностного стандарта, то есть контролируются. Стандарт – это своеобразный эталон, устанавливаемый индивидом.

В мотивационной сфере выделяют два метода саморегуляции: опосредованный и непосредственный. Опосредованный метод основывается на итоге влияния на центральную нервную систему в общем или на некоторые конкретные образования посредством факторов непосредственного воздействия, например, медитация. Непосредственные методы представляют собой прямой и осознанный пересмотр личностью своей мотивационной системы, корректировку тех установок и побуждений, которые не устраивают ее по каким-то причинам. К такому методу относят аутотренинг, самогипноз и др.

К методу корректировки причисляют: самоорганизацию, самоутверждение, самоактуализацию, самодетерминацию.

Показателем зрелости личности является самоорганизация. Существуют характерные признаки процесса становления самоорганизации: деятельное делание себя личностью, соотношение жизненных предпочтений персональным особенностям личности, склонность к самопознанию, определению своих слабых и сильных черт, ответственное отношение к деятельности, труду, своим словам и поступкам, к окружающему социуму.

Самоутверждение имеет взаимосвязь с потребностями индивида в самораскрытии, в проявлении собственной личности и самовыражении. То есть самоутверждение – это устремление субъекта к приобретению и поддержанию конкретного социального статуса, чаще выступающее в качестве доминирующей потребности. Такое стремление может выражаться в настоящих достижениях в тех или иных сферах жизнедеятельности и в отстаивании перед другими собственной значимости посредством словесных высказываний.

Самодетерминация заключается в способности индивида самостоятельно избирать направленности саморазвития.

Самоактуализация заключается в устремлении индивида к вероятно более полноценному выявлению и формированию персональных личностных потенциалов. Также самоактуализация является непрерывным осуществлением возможных потенциалов, талантов, способностей в качестве свершения своей жизненной цели или призвания судьбы.

Существует также метод идеомоторной тренировки. Она основана на том, что каждому мысленному движению сопутствуют микро движения мышц. Поэтому существует возможность усовершенствования действий без их выполнения в реальности. Суть ее заключается в осмысленном проигрывании будущей деятельности. Однако наряду со всеми преимуществами данного метода, такими как экономия временных и денежных ресурсов, сил, существует ряд сложностей. Выполнение этой методики требует серьезности в отношении, сосредоточенности и концентрированности, мобилизации воображения. Существуют определенные принципы проведения тренировки индивидами. Во-первых они должны воссоздать как можно более точный образ движений, которые собираются отрабатывать. Во-вторых – мыслеобраз действий должен быть непременно связан с их мышечно-суставными чувствами, только в этом случае это будет настоящим идеомоторным представлением.

Каждый индивид должен выбирать и подбирать методы саморегуляции индивидуально, в соответствии со своими личностными предпочтениями и те, которые способны помочь ему успешно регулировать свою психику.

## Саморегуляция состояний

Вопрос о саморегуляции состояний начинает вставать тогда, когда состояния оказывают значительное воздействие на эффективность производимой деятельности, межличностного общения, психическое и физиологическое здоровье. При этом под саморегуляцией понимается не только ликвидация негативных состояний, но и вызов позитивных.

Так устроен человеческий организм, что при возникновении напряженности или тревожности у него изменяется мимика, увеличивается тонус мускулатуры скелета, темп речи, возникает суетливость, которая приводит к ошибкам, учащается пульс, изменяется дыхание, цвет лица. Если индивид переключит свое внимание с причин гнева или печали на их наружные проявления, такие как слезы, выражения лица и т.д., то эмоциональное напряжение спадет. Из этого следует сделать вывод, что эмоциональное и физическое состояние субъектов тесно взаимосвязано, поэтому они могут влиять друг на друга.

Способы саморегуляции состояний могут быть связаны с дыханием, с мускулатурой и пр.

Самым простым, однако, довольно эффективным способом эмоциональной регуляции является расслабление мимических мышц. Чтобы научиться управлению собственными эмоциями для начала следует овладеть расслаблением мышц лица и произвольным контролем их состояния. Контроль будет более эффективным при раннем его включении с момента появления эмоций. Например, при гневе могут автоматически сжиматься зубы и меняться выражение лица, но если попытаться контролировать проявления, задавая при этом себе вопросы такого типа «как смотрится мое лицо?», мышцы лица начнут расслабляться. Любому индивиду очень важно научиться навыкам расслабления мимических мышц, чтобы использовать их в служебных или других ситуациях.

Еще одним резервом для стабилизации эмоциональных состояний служит дыхание. Как бы странно это не звучало, однако далеко не каждый умеет правильно дышать. Вследствие неправильного дыхания может проявляться повышенная утомляемость. В зависимости от того, в каком состоянии находится индивид на данный момент, меняется и его дыхание. Так, например, в процессе сна у человека ровное дыхание, у разгневанного индивида дыхание учащается. Из этого следует, что расстройства дыхания имеют зависимость от внутреннего настроя человека, а значит с помощью контроля над дыханием можно влиять на эмоциональное состояние. Основным смыслом дыхательных упражнений является сознательный контроль над глубиной, частотой и ритмом дыхания.

Визуализация и воображение также являются эффективными средствами саморегуляции. Визуализация заключается в создании внутренних мыслеобразов в сознании субъекта, то есть своеобразная активизация воображения посредством зрительных, слуховых, вкусовых, осязательных и обонятельных ощущений и их комбинаций. Данный прием помогает индивиду активизировать память, воссоздать именно те ощущения, которые он испытывал ранее. При воспроизведении в сознании определенных образов мира, можно довольно быстро отвлечься от тревожной ситуации и восстановить эмоциональную стабильность.

## Эмоциональная саморегуляция

Эмоциональная саморегуляция подразделяется на несколько уровней: бессознательный, сознательный волевой и сознательный смысловой. Система саморегуляции представлена данными уровнями, которые  являют собой этапы становления механизмов регуляции в процессе онтогенеза. Превалирование одного уровня над другим рассматривается как параметр генеза интегративно-эмоциональных функций сознания субъекта.

Определенные механизмы психологической защиты обеспечивают бессознательный уровень. Данные механизмы работают на подсознательном уровне и имеют направленность на ограждение сознания от травмирующих факторов, неприятных переживаний, которые взаимосвязаны с внутренними или внешними конфликтными ситуациями, состояниями тревожности и дискомфорта. Т.е. это определенная форма переработки травмирующих факторов, своеобразная система стабилизации индивида, которая проявляется в ликвидации или минимизации негативных эмоций. К таким механизмам можно отнести: отрицание и вытеснение, сублимацию и рационализацию, обесценивание и др.

Сознательно-волевой уровень эмоциональный саморегуляции направлен на приобретение комфортного состояния психики при помощи усилий воли. К этому уровню можно также отнести и волевой контроль наружных проявлений эмоций. Большинство методик саморегуляции, существующих сегодня, имеют отношение именно к данному уровню (например, аутотренинг, мышечная релаксация по Джекобсону, дыхательные упражнения, труд, катарсис и др.).

На уровне сознательной регуляции осознанная воля устремлена не на решение конфликта потребностей и мотиваций, которые лежат в основе дискомфорта, а на изменение его объективных и индивидуальных проявлений. То есть в результате действий не будут устранены причины такого эмоционального дискомфорта. Следовательно, механизмы данного уровня по сути своей являются симптоматическими. Данная особенность будет общей и для сознательной и для бессознательной регуляции. Отличие между ними заключается лишь в уровне, на котором происходит процесс: сознательном или подсознательном. Однако четкого жесткого рубежа между ними не существует. Это связано с тем, что волевые действия по регуляции вначале могут осуществляться с участием сознания, а затем, постепенно становясь автоматическими, могут переходить и на подсознательный уровень.

Сознательно-смысловой (ценностный) уровень эмоциональной саморегуляции является качественно новым способом разрешения проблем, связанных с эмоциональным дискомфортом. Данный уровень регуляции имеет цель устранить глубинные причины возникновения такого дискомфорта, разрешить внутренние конфликты потребностей и мотиваций. Эта цель достигается посредством понимания и переосмысления индивидуальных ценностей и потребностей, приобретением новых смыслов жизни. Наивысшим проявлением смысловой регуляции является саморегулирование на уровне смыслов и потребностей бытия.

Для реализации эмоционального саморегулирования на сознательно-смысловом уровне следует научиться четко мыслить, различать и обрисовывать при помощи слов тончайшие оттенки индивидуальных переживаний, постигать персональные потребности, которые лежат в основе эмоций и чувств, отыскивать смысл в любых переживаниях, даже в неприятных, и сложных жизненных обстоятельствах.

## Саморегуляция деятельности

В современном воспитании и обучения развитие саморегуляции личности является одной из самых сложных задач. Саморегуляция, которая реализуется индивидом в процессах деятельности и направлена на приведение потенциалов субъекта согласно требованием такой деятельности, носит название саморегуляция деятельности.

Функциональными частями, которые осуществляют полноценный процесс саморегулирования деятельности, являются следующие звенья.

Целеполагание или принятая индивидом направленность деятельности заключается в выполнении общей системообразующей функции. В этом звене вся процедура саморегулирования образуется с целью достижения поставленной цели именно в том виде, в котором она осознается субъектом.

Следующим звеном является индивидуальная модель значимых обстоятельств. Данная модель отображает комплекс определенных внутренних и внешних обстоятельств активности, учитывать которые сам индивид считает важным для успешного выполнения деятельности. Она несет в себе функцию своеобразного источника сведений, на основании которых субъект может осуществлять программирование персональных исполнительских поступков и действий. Она также включает в себя и сведения о динамике обстоятельств в процессах деятельности.

Субъект реализует регуляторный аспект построения, сотворения определенной программы исполнительских деяний для осуществления такого звена саморегуляции, как программа исполнительских деяний. Данная программа – это информационное образование, которое определяет характер, порядок, методы и другие характеристики деяний, устремленных на достижение поставленной цели в конкретных условиях, выделенных самим индивидом, как значимые, как основание для программы действий, которая принимается.

Система персональных параметров достижения цели является функциональным специфическим звеном для регуляции психики. Данная система несет в себе функции уточнения и конкретизации начальных форм и содержания цели. Формулировка цели в общем виде часто бывает недостаточна для точного, направленного регулирования. Поэтому индивид стремится преодолеть начальную информационную расплывчатость цели, при этом формулируя параметры оценивания результатов, которые соответствуют его индивидуальному пониманию поставленной цели.

Следующее регуляторное звено – это контроль и оценивание реальных итогов. Оно несет функцию оценивание текущих и окончательных результатов касательно системы принятых индивидом параметров успешности. Данное звено снабжает сведениями об уровне соответствия или несоответствия между запрограммированной направленностью деятельности, ее промежуточными и итоговыми результатами и их настоящим (реальным) ходом достижения.

Последнее звено в саморегуляции деятельности – это решение о коррекционных действиях в системе регулирования.

## Психологическая саморегуляция

Сегодня в психологических практиках и науке такое понятие, как саморегуляция применяется достаточно широко. Но в силу сложности самого понятия саморегуляция и вследствие того, что понятие саморегулирования применяется в абсолютно разных областях науки, на данный момент существует несколько вариаций трактовок. Чаще под саморегулированием понимается процедура, которая обеспечивает стабильность и устойчивость системы, равновесие и трансформация, характеризующаяся целенаправленностью изменений личностью различных механизмов психофизиологических функций, которые имеют отношение к образованию особенных средств контроля над деятельностью.

Выделяют такие основные значения, которые вкладываются в понятие саморегуляции.

Психологическая саморегуляция есть одна из важнейших функций сознания индивида, которую психологи выделяют наравне с отражением. Ведь именно взаимосвязь данных функций обеспечивает интеграцию процессов психики, единство психики и всех явлений психики.

Саморегуляция – это особенное психическое явление, которое оптимизирует состояние субъекта, и подразумевает наличие определенных методов, приемов, способов и техник. Более широко может пониматься саморегулирование в тех случаях, когда данный процесс объединяет в себе не только привидение своего состояния в нужному уровню, но и все отдельные процессы управления на уровне личности, ее смыслов, ориентиров, целей, на уровне управления когнитивными процессами, поведением, поступками, деятельностью, коммуникациями.

Саморегулирование проявляется во всех психических явлениях, которые присущи индивиду. Психологическая саморегуляция включает в себя регуляцию отдельных процессов психики, таких как восприятие, ощущение, мышление и др., регуляцию индивидуального состояния или  навыки в управлении собой, которые стали свойством субъекта, особенностями его характера вследствие самовоспитания и воспитания, регуляцию социального поведения индивида.

Психологическая саморегуляция – это целеустремленная трансформация работы разных психофизиологических функций, для реализации которой необходимо развитие определенных способов контроля над деятельностью.

Несостоятельность в регулировании собственных эмоциональных состояний, неумение справляться с аффективными настроениями и стрессами является преградой для успешной профессиональной деятельности, способствует расстройствам межличностных отношений в коллективах и семье, препятствует достижению принятых целей и реализации намерений, ведет к расстройству здоровья индивида.

Поэтому постоянно разрабатываются специфические приемы и способы, помогающие справиться с сильными эмоциями и предотвратить их превращение в аффекты. Первое, что рекомендуется – это своевременно выявить и осознать неугодную эмоцию, провести анализ ее истоков, избавиться от зажима в мышцах и попытаться расслабиться, при этом нужно ритмично и глубоко дышать, привлечь ранее припасенный образ приятного и позитивного события  своей жизни, постараться посмотреть на себя как бы со стороны. С помощью выдержки, специальных тренировок, самоконтроля, культуры межличностных взаимоотношений можно не допустить образование аффекта.

Основной целью психологической саморегуляции является образование определенных психических состояний, которые способствуют наиболее лучшему применению психологических и физиологических способностей личности. Под такой регуляцией понимается целеустремленная трансформация отдельных функций психики и нервно-психических настроений в целом, которая достигается посредством специально созданной активности психики. Данный процесс проистекает за счет специфических мозговых перестроек, вследствие чего образуется  деятельность организма, направляющая концентрировано и более рационально весь потенциал организма на разрешение возникших задач.

Приемы прямого воздействия на состояние организма можно образно разделить на две основные группы: внешние и внутренние.

К первой группе нормализации функциональных состояний относят рефлексологический метод. Он происходит посредством воздействия на биологически активные и рефлексогенные точки, организацию грамотного рациона питания, фармакологию, функциональную музыку и светомузыкальные влияния, мощнейшим методом активного влияния служит воздействием одного индивида на другого через приказ, гипноз, убеждение, внушение и др.

Рефлексологический метод, кроме применения в медицине, также широко используется для превентивных мер при пограничных состояниях, для увеличения трудоспособности, экстренной мобилизации резервов организма.

Оптимизация рациона питания немаловажна в процессах нормализации функциональных состояний. Так, например, нехватка в организме необходимых полезных минералов, витаминов и других веществ обязательно ведет к понижению сопротивляемости. Вследствие чего появляется быстрая утомляемость, возникают стрессовые реакции и др. Поэтому сбалансированное питание и включение в него обязательных продуктов является одним из актуальных превентивных методов неблагоприятных состояний.

Одним из наиболее давних и распространенных методов воздействия на личностное состояние является фармакотерапия. Однако в качестве превентивных мер должны использоваться только максимально естественные препараты.

Не менее широкое применение получило сочетание функциональной музыки с цветовыми и световыми воздействиями. Также интересным считается метод библиотерапии — лечебное чтение, предложенное Бехтеревым. Реализуется данный метод путем прослушивания некоторых фрагментов их художественных произведений, например, стихов.

## Механизмы саморегуляции

Практически во всех способах саморегулирования применяются два главных психофизиологических механизма: понижение уровня бодрствования мозга до определенной степени и максимальная концентрация внимания на разрешаемой задаче.

Бодрствование бывает активным и пассивным. Активное бодрствование проявляется в случаях, когда индивид читает книгу или смотрит фильм. Пассивное бодрствование проявляется в случаях, когда субъект ложится, закрывает глаза, расслабляет все мышцы, старается не думать специально ни о чем. Данное состояние является первым этапом на пути к засыпанию. Следующим этапом – более низким уровнем бодрствования, будет дремота, т.е. поверхностная сонливость. Далее, субъект как бы по ступенькам спускается в темное помещение и засыпает, окунается в глубокий сон.

По итогам проводимых исследований было выявлено, что мозг человека, который находится в состояниях дремоты и пассивного бодрствования, приобретает одно довольно важное свойство – он становится максимально восприимчивым к словам, к взаимосвязанными с ними мысленными образами и представлениями.

Отсюда следует, что для того, чтобы слова, характеризующиеся целенаправленностью, и соответственные им мыслеобразы и представления выказывали ярко очерченное влияние на индивидов, их следует пропускать через мозг, который находится на сниженной стадии бодрствования – в состоянии, которое напоминает дремоту. Это является основной сутью первого механизма, который применяется в методах психического саморегулирования.

Второй важный механизм саморегуляции – максимальная концентрация внимания на разрешаемой задаче. Чем сосредоточеннее внимание, тем будет выше успешность деятельности, которой субъект уделяет внимание в данный момент. Так устроен человек, что он не в состоянии одновременно сосредотачивать внимание на нескольких явлениях или предметах. Так, например, невозможно одновременно слушать радио и читать книгу. Внимание может быть приковано или к радио или к книге. И когда внимание направлено на книгу – человек не слышит радио, и наоборот. Чаще всего при попытках делать два дела одновременно страдает качество выполнения двух дел. Поэтому нет смысла в занятии двумя действиями одновременно. Однако совсем немногие умеют целиком отключаться от мешающих факторов. Для того чтобы научиться полноценно владеть собственным вниманием, следует ежедневно тренироваться несколько раз в день пытаясь в течение пары минут удерживать внимание на чем-либо. При таких тренировках ни в коем случае не следует напрягаться. Нужно научиться удерживать концентрированное внимание, при этом не напрягая себя ни в физическом плане, ни в психологическом.

Среди основоположных механизмов мотивационного уровня личностной саморегуляции, которые наиболее эффективны в критических ситуациях выделяют смысловое связывание и рефлексию.

Механизм саморегулирования, при котором проистекает образование нового смысла посредством его эмоционального насыщения через соединение нейтрального содержания со смысловой и мотивационной сферами личности, носит название смысловое связывание.

Рефлексия позволяет индивиду как бы посмотреть на себя с другой стороны, трансформировать отношение к чему-то, переустроить свой мир, адаптироваться к постоянно изменяющейся реальности. Рефлексия – это способ саморазвития личности, в отличие от неосознанных форм саморегулирования (психологической защиты).

Итак, саморегуляция – это системный процесс, способный обеспечивать адекватную обстоятельствам трансформацию, пластичность жизненной деятельности индивида на любой ее стадии. Данный процесс характеризуется целенаправленностью активности субъекта, которая реализуется посредством взаимодействия различных явлений, процессов и уровней психики. В саморегулируемых процессах определяется цельность и системная интеграция психики.

## Чем отличается психолог от психиатра

Чем отличается психолог от психиатра? Деятельность первого устремлена на оказание поддержки здоровому субъекту. Деятельность психиатра сконцентрирована на терапевтическом воздействии и прежде всего фармакопейными препаратами. Человеческое здоровье не заключается исключительно в телесных проявлениях. Помимо боли физической люди испытывают внутренние терзания, которые нередко наносят более серьезный урон, нежели телесная симптоматика. Избавить от душевных мучений может психолог либо психиатр. Психолог «бумажки» о наличии медицинского образования не имеет. Лекарем он не является, вследствие чего не должен заниматься терапевтической практикой. Психиатр же – это, в первый черед, врач, задача которого состоит в коррекционном воздействии недуга при помощи фармакопейных препаратов, психологических техник, психотерапевтических методик, физиотерапевтических процедур.

## Чем отличается психолог от психиатра и психотерапевта

Сегодня, как продемонстрировала практика, большинство человеческих индивидов не ведают, в чем состоит отличие между деятельностью психолога, психиатрической помощью или психотерапевтическим воздействием. В действительности схожесть их заключается в общем корне «психо», подразумевающим человеческую душу, а также свидетельствующим о связи рассматриваемых профессий с функционированием мозга и людской психикой, а различие состоит в специфике деятельности и спектре задач.

Психиатрией называется отрасль, занимающаяся врачеванием души индивидов, лечением психических недугов.

Психологией именуется наука, исследующая человеческую душу.

Психотерапией является психическое воздействие, сконцентрированное на излечении человека.

Основополагающим отличием вышеприведенных трех профессий является отсутствие медицинского образования у психолога. Иначе говоря, что психотерапевт, что психиатр являются лекарями, а психолог не является доктором. Поэтому диагностировать недуги, назначать лечебные процедуры и фармакопейные препараты он права не имеет. Поскольку отсутствие знания основ медицины, не позволяет выявить истинную природу недуга и определить тяжесть хвори, поразившей психику субъекта.

Таким образом, психолог являет собой специалиста, имеющего гуманитарное образование по профилю психология и занимающегося изучением людской психики. Чаще всего деятельность психолога недугов не касается. Она преимущественно используется в подборе кадров, маркетинге, педагогике, управлении персоналом. Отдельно выделяют специфическую область психологической науки – дефектологию (науку об особенностях формирования малышей, имеющих физические отклонения либо психические дефекты, закономерностях образовательного процесса, их воспитания).

Психолог может практиковать психодиагностику, заниматься психокоррекцией, профориентационной работой, консультированием, научной деятельностью, развитием когнитивных способностей, коммуникативных и иных навыков, профилактикой негативных следствий трудового процесса и учебной деятельности.

Психолог также может заниматься многими другими сферами деятельности, устремленными на поддержку относительно здоровых индивидов в эмоциональном формировании, интеллектуальном развитии, овладении различными жизненными навыками.

Психиатр является лекарем, постигший медицинское ремесло и овладевший специализацией в сфере психиатрии. Данные специалисты работают чаще с тяжелыми недугами психики, где эффективными оказываются фармакопейные препараты и концепции, трактующие расстройство на уровне химических процессов, проистекающих в нервной системе. Подобные традиционные терапевтические методы эффективны для тяжелых недугов психики, но практически безрезультатны в лечении отклонений психосоциального характера или вызванных [психической травмой](http://psihomed.com/psihologicheskaya-travma/). Эти нарушения невозможно объяснить нарушением биохимических процессов. Поэтому такие психические недуги требуют использования психологических методик и прежде всего психотерапевтических методов. Здесь следует акцентировать, что даже в случаях, когда психофармакология и психиатрия достигают существенного сдвига в лечении недугов психосоциального характера или порожденных [душевной травмой](http://psihomed.com/dushevnaya-bol/), то залог результативной терапии и полное выздоровление невозможно без социальной помощи и психотерапевтической коррекции.

Психотерапевтом называется специалист, прошедший после базового медицинского либо психологического образования специализацию по психотерапии. Главным механизмом психотерапии является беседа, которая разительно отличается от привычного диалога. Психотерапевт, главным образом, помогает клиентам разрешить личностные, эмоциональные или социальные проблемы легкой либо средней тяжести. Более серьезные недуги требуют вмешательства психиатра. Деятельность психотерапевта связана с клиентами, а психиатра – с пациентами.

Помимо того, психотерапевту надлежит пройти установленное количество часов персональной психотерапии. Для профессиональной практики данный специалист должен регулярно повышать собственную квалификацию.

## Чем клинический психолог отличается от психиатра

Медицинская психология либо клиническая психология являет собой отрасль психологии, граничащей с психиатрией, но имеющая четкие различия с последней. Данная разновидность психологии рассматривает явления психики в их взаимосвязи с недугами. Сфера данного ответвления включает диагностирование психического здоровья, проведение исследований, объясняющих психофизиологические проблемы, разработку, внедрение и оценивание психологической коррекции.

Деятельность психолога данной специализации сосредоточена на повышении ресурсов и целенаправленна на увеличение адаптационного потенциала индивидов, гармонизацию их психического созревания, охрану здоровья, одоление недугов, профилактические и реабилитационные мероприятия.

Можно выделить следующие инструменты клинической психологии: наблюдение, [семейная психотерапия](http://psihomed.com/semeynaya-psihoterapiya/), беседа, консультирование, эмоционально-образная психотерапия, индивидуальная терапия, [гештальт-терапия](http://psihomed.com/geshtalt-terapiya/), различные разновидности поддержки индивидов, переживающих психологические проблемы, обусловленные нарушениями телесного здоровья.

Следовательно, рассматриваемая область науки являет собой деятельность широкого профиля, межотраслевого характера. Она изучает специфику психического функционирования у субъектов, страдающих различными недугами. То есть, данная отрасль анализирует психические отклонения, психические аспекты недугов соматического характера и включает исследование условий зарождения отклонений (этиологию), психотерапевтические методы, диагностику, эпидемиологию, профилактику, реабилитацию и оценку результатов. Научные деятели дают разнообразные определения рассматриваемому направлению психологии. Их мнения при этом сходны, что клиническая психология охватывает область, граничащую с психологической наукой и медициной. Другими словами, рассматриваемое ответвление изучает с позиции психологии проблемы медицины.

Описываемое направление помогает индивидам преодолеть болезненные врачебные процедуры, справиться с утратой прежних способностей, [боязнью смерти](http://psihomed.com/strah-smerti/), обидой на собственную жизнь, подавленностью вследствие серьезного недуга, [депрессией](http://psihomed.com/depressiya/), [тревожностью](http://psihomed.com/trevozhnost/).

Клинический психолог практикует психокоррекционное воздействие, оказывает психотерапевтическую поддержку при состояниях, порожденных различными психосоматическими недугами и патопсихологическими отклонениями, помощь при пограничных и неврозоподобных состояниях, [наркомании](http://psihomed.com/narkomaniya/), алкогольной и иных зависимостях.

Деятельность психиатра, по преимуществу, направлена на обнаружение, предотвращение и врачевание недугов психики. Психиатрия изучает отягощенность психики пациентов патологией.

Медицинская психология изучает приближенность к норме состояние индивидов. Психиатрия, большей частью, направлена на излечение уже больных индивидов. Выздоровевший субъект представляет для данной отрасли медицины гораздо меньший интерес, нежели больной субъект. Рецидив недуга возвращает человека в спектр «интересов» психиатра. Сфера деятельности данного специалиста охватывает лечение психических расстройств различной тяжести, назначает серьезные фармакопейные средства, обладающие явным терапевтическим эффектом и отпускаемые исключительно по рецепту.

## Чем отличается психолог от психоаналитика

Человеческим душам также требуется врачеватель. Когда случается душевная травма либо иная проблема психосоциального характера требуется помощь целитель душ. Здесь и зарождается вопрос, к какому собственно специалисту надобно обратиться. Причем простому обывателю непонятно различие между психиатром и психоаналитиком. Психолог же для них лишь специалист, известный по школе, который сокращал им нудные уроки тестированием.

Психологом именуют специалиста, получившего психологическое образование, общетеоретические знания и частично практические представления о проистекающих в психике процессах. Его задачей является, преимущественно, решение личностных задач, межличностных проблем, возникающих в отношениях. Эти задачи могут решаться в коллективе либо индивидуально. Психолог помогает при наличии [семейных конфликтов](http://psihomed.com/konfliktyi-v-seme/), противостояния в трудовой среде, неспособности индивидов полноценно взаимодействовать с социумом.

Психоаналитик призван решать более серьезные проблемы личностного характера, часто являющие собой легкие формы психических хворей: [навязчивые состояния](http://psihomed.com/navyazchivyie-sostoyaniya/), [страхи](http://psihomed.com/strah/), первичные стадии [шизофрении](http://psihomed.com/shizofreniya/). Деятельность его связана, в основном, не с излечением, а направлена на поддержку индивидам в понимании собственной личности.

Следовательно, психологом является дипломированный специалист, посвятивший профессиональную деятельность постижению человеческой психики. Психоаналитик, прежде всего, является психотерапевтом, получившим специализацию по профилю [психоанализ](http://psihomed.com/psihoanaliz/).

В профессиональной деятельности психолог может заниматься широким спектром вопросов, сконцентрировавшись в теоретических азах и практических мероприятиях. Практические психологи могут консультировать, проводить тренинги и тестирования. Важно, чтобы психолог перед собственной профессиональной деятельностью предварительно прошел сеансы личной психотерапии. Это поможет лучше понять азы специальности и избавиться от персональных проблем, которые в моменты практики могут стать преградой при взаимодействии с клиентами. Для практикующего психолога при этом прохождение психотерапевтического курса является лишь желательной процедурой, тогда как для психоаналитика эта процедура обязательна.

Дабы стать психоаналитиком специалистам помимо прохождения обучения психоанализу, необходимо пройти учебный курс психоанализа с опытным аналитиком. Психоанализ являет собой сложную теорию постижения душевного устройства инди

, предложенной Фрейдом.

Поскольку психолог не является лекарем, он диагностировать недуги не может. Задача его заключается в консультировании здоровых лиц, имеющих ситуационные проблемы.

Психоаналитиками становятся специалисты, получившие медицинское либо психологическое образование, овладевшие навыками психоанализа, прошедшие продолжительный курс обучения психоаналитической теории. Чаще всего психоаналитик с клиентом работает в интенсивном режиме (сеансы проводятся минимум 4 раза за неделю). Он занимается серьезными отклонениями психики и расстройствами, достигая структурной трансформации личности человека. Психоаналитик никогда не советует и не практикует у клиентов дома.

Профессия психоаналитика для самого специалиста связана с огромным эмоциональным риском, поскольку ему приходится работать с весьма сильными волнениями клиентов.

## Ригидность

Ригидность – это неумение легко соответствующе ситуации менять свои позиции, мнение, поступки. С латинского языка данное слово обозначает негибкость, жесткость, твердость. Ригидный человек использует постоянный набор стратегий, многие из каких часто устарели, однако не принимает новые, четко следует правилам, нормам, не позволяет себе выйти за рамки единственного правильного, должного. Иллюстрацией ригидности может служить пример дороги, которую срочно человеку нужно перейти. Ближайший светофор или переход находится далеко, дорога пуста, отличный обзор, видимость и освещенность, перейти дорогу сейчас не составляет опасности. Однако ригидный человек будет ощущать большое внутреннее препятствие нарушению правил, переходу в пусть даже безопасном, но неустановленном месте. Он идет к далекому переходу, тратя время, силы, возможно, опаздывая даже и теряя новую возможность, лишь чтобы следовать потребности быть правильным.

В жизни ригидность сильно мешает человеку разрешать себе получать удовольствие, быть счастливым, ведь он считает кратковременные желания не заслуживающими его внимания. Определенная степень ригидности свойственна каждому, психика склонна привыкать к шаблону для экономии сил, что подкрепляется проторенными путями связей нейронов.

## Ригидность в психологии

Ригидность личности проявляться может в когнитивном, мотивационном и аффективном планах. О когнитивной мы говорим, описывая неспособность человека выстроить новую, более соответствующую картину мира с его изменениями, приверженность старым и прочно закрепленным в [сознании](http://psihomed.com/soznanie/)представлениям.

Ригидность мотивационная не позволяет человеку отказаться от старых [мотивов](http://psihomed.com/motivyi-lichnosti/), потребностей и способов их удовлетворения в пользу новых, соответствующих данному моменту, отчего могут появляться сверхценные идеи. Аффективная, она же эмоциональная ригидность состоит в незыблемом постоянстве эмоциональной оценки происходящего и чрезмерной фиксированности человека на выбранных им объектах.

Ригидность личности приобретается как качество обычно в возрасте между 3 и 5 годами, когда ребенок самоидентифицируется с родителем его пола, соотносит с ним свои личностные и физиологические параметры. Ребенку этого возраста чрезвычайно важна реакция родителя его пола на его действия и проявление себя. Если ребенок получает много замечаний, критики – он решает, что к нему несправедливо относятся, также принимает решение становиться более совершенным. Чтобы защитить свою боль, он надевает холодную маску ригидного, какая создает впечатление, будто человек не умеет чувствовать, оказывается не способен к теплым отношениям.

Эта особенность становится характерной чертой ригидного, хотя внутри это достаточно чувствительный человек. Во внешности, в телосложении это проявляется в максимальной пропорциональности, уравновешенности, его тело симметрично и имеет некоторую округлость. Однако заметна негибкость, руки часто скрещены на уровне солнечного сплетения, что является защитным механизмом, позволяющим ригидному отстраниться от окружающих, не принимать от них эмоции, не чувствовать.

В этой маске чаще всего страдает сама личность, поскольку постоянно сравнивает себя с другими и чувствует боль, какая заставляет быть еще более сдержанным, стремиться к большему совершенству, больше работать. Для человека становится приемлемым получать только заслуженные похвалы. Если же благо приходит случайно, и ригидный счел ее незаслуженной – он откажется ее принять.

Подсознательно ригидная личность больше всего опасается холодности со стороны окружающих, потому всегда старается наилучшим образом выполнять свои действия, тщательно прорабатывая детали, не позволяя притом своему телу посылать какие-либо сигналы о перегрузке. Потому нагрузка накапливается, и однажды может случиться срыв – ранее не болеющий ничем человек вдруг резко начинает болеть, удивляясь происходящему. Это характерно для людей, что заставляют себя страдать, не осознавая это.

У ригидных обычно возникают болезни, проистекающие именно из перегрузки – всевозможные [неврозы](http://psihomed.com/nevroz/), артриты, болезни спины. Ригидная личность часто борется за справедливость, прекрасно может выполнять функции контролера, притом контроль осуществляется прежде всего за собой, заключаясь в наблюдении за тем, чтобы справедливо распределить для всех обязанности, правильно оценить труд, например, своих подчиненных.

## Ригидность мышления

В процессе [саморазвития](http://psihomed.com/samorazvitie/) одной из опций мы всегда подразумеваем независимость мышления, то, что называется эвристическим, творческим мышлением, когда мы игнорируем общепринятые стереотипы, модели и клише, пытаясь охватить все собственным умом и сформировать независимое индивидуальное [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/) мира, а на основании этого восприятия смоделировать творческое поведение, какое делает нас более эффективными при решении задач.

Однако зачем нужны стереотипы, почему они вообще существуют? Следование стереотипам как готовым моделям – энергосберегающая технология, когда мы затрачиваемся по минимуму. У большинства людей психический и энергетический ресурс не позволяет всегда использовать творческое мышление, его попросту не хватает, чтобы осуществлять такую затратную деятельность. Потому мы все временами проявляем ригидность в своих установках.

Неосознанно человек избегает эвристического подхода, пытается использовать по жизни готовые модели, сохраняя тем самым ресурс для своего жизнеобеспечения, насущных проблем, какие у него имеются в жизни. Потому проблема свободного мышления, творчества и открытости новому опыту – проблема не всегда выбора человека, она скорее имеет отношение к психофизиологии.

Ригидное мышление приводит человека и к другим видам ригидности, среди которых мотивационная, эмоциональная ригидность. Исходя из трактовки происходящего человек выбирает и цели, определенный набор ролей, дает всему жесткую и однозначную оценку.

Например, вся жизнь ригидной женщины может полностью сводиться к роли мамы, она переняла ценности и установки своей родительской семьи и положила на их реализацию всю жизнь, без критической оценки и пересмотра, которых требует зачастую реальность. Эта женщина может в себе иные стороны и не видеть, но сделав это, она увидела бы себя как красивую женщину или бизнес-леди, и, конечно бы, смогла бы полнее реализоваться. Однако ригидность мышления не позволяет сделать это, а эмоциональная ригидность убеждает человека, что счастье находится лишь на этом, единожды выбранном и верном пути. Человек считает, что он должен быть счастлив, однако на деле этого чувства нет, и он буквально не дает себе посмотреть иначе на жизнь.

Ригидная личность способна добиться в выбранной области хороших, даже высоких результатов, ведь вкладывает все силы лишь в этом направлении, не меняя его и не распыляясь. Здесь ригидность близка к [перфекционизму](http://psihomed.com/perfektsionizm/), когда человек затрачивает несоразмерные результату ресурсы, чтобы сделать все идеально. Получив результат, к какому так усердно ригидный стремился, он будет ожидать признания от окружающих, однако может оставаться редуцированным, непроявленным во многих других сферах. Оттого ригидность ведет к целому списку проблем, среди каких проблемы [самооценки](http://psihomed.com/samootsenka/), отношений, истощенности, сверхценных идей, отрыва от реальности.

Менее ригидный человек сможет пробовать новое, учиться на ошибках, получать опыт, развиваться всесторонне, это позволит ему прийти к результату не лишь в выбранной области – благодаря целому списку освоенных средств, но также в иных сферах. В итоге так он получит большую удовлетворенность и жизненный опыт, сможет более полно самовыразиться. Крайне ригидный человек, наблюдая за положительными результатами таких не всегда идеальных и правильных действий, может испытывать зависть и разочарование, ведь он-то делал все как должно, именно он заслуживает на результат и одобрение окружающих!

Конечно, развить гибкость мышления возможно, однако это потребует перестройки нейронных связей, для чего подчас нужны колоссальные усилия и время. Развив гибкость, человек сможет раздвинуть свои границы, расширить личное жизненное пространство и кругозор, быть открытым и доступным внешнему миру.

Позвольте себе быть неидеальным, пересмотрите прежние установки, задав вопрос, почему должно быть именно так. Правильность – не показатель высоких моральных качеств, а лишь негибкость, которая не несет повода для гордости и помешает вам добиться результатов. Поднимите отложенные желания, которые вы давно отвергали, рассмотрите их как возможный ресурс, задайтесь вопросом, а что станет лучше, когда вы позволите себе делать желаемое. Если вы способны отходить от норм – вы предстанете перед собой, другими как более свободный, живой и естественный человек.

## Ригидность характера

Приходя к человеку ригидного склада в гости, вы отметите подчеркнутую аккуратность, порядок может настолько броситься в глаза, что возникнет даже ощущение, будто в доме вовсе не живут.

На работе ригидного обычно ценят, начальник доволен его исключительной [целеустремленностью](http://psihomed.com/tseleustremlennost/) и инициативностью. Если ригидный взялся за задачу – он выполнит ее любой ценой, причем ориентироваться будет на результат. Пример апогея ригидного характера – самурай. Ригидному часто свойственны гордость и [самоуверенность](http://psihomed.com/samouverennost/), он полагается лишь на себя, активен и готов всегда пуститься в бой.

Ригидный чаще носит одежду темных тонов, обтягивающую тело, предпочитает туго затягивать пояс, словно приструняет себя, сдавливая [эмоции](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/). Автомобиль он скорее выберет классический и функциональный, который будет стабильно работать согласно с потраченной на него денежной суммой.

В теле ригидность проявляется в зажимах, вытягивающих фигуру ригидного подобно стойке солдата, стоящего на вытяжку ровно. Самим ригидным это может ощущаться как скованность, словно он замкнут в некоем футляре или трубе.

Его половая энергия все же двигается благодаря обычно низкой травматизации, удовлетворение происходит, однако оно чаще является утрированным, зажатым. Основная проблема ригидного, что он сам блокирует течение своей интимной жизни. Его интимная жизнь очень скована, поскольку он боится открыться, обнаружить свою чувствительность, ему очень сложно передать свою нежность, проявить ее. Аналогично он боится раскрыться и получить любовь окружающих, какую, он не уверен, сможет ли принять.

Особенно в грубых патологиях – он делает, что нужно, не получая притом от деятельности удовольствия. Он вроде живет, участвует в празднике жизни, но всегда трезв. Среди ригидных очень много противников алкоголя и других вредных привычек, приверженцев полезного питания и вообще здорового, правильного образа жизни. Ригидный способен полюбить полезную еду, даже когда она невкусная. Он умеет воспитывать себя, держа в руках.

У девочек ригидного склада увлечение правильным питанием и диетами совпадает с пубертатным периодом, когда они могут агрессивно начать реагировать на мать в связи, например, с тем, что она неправильно их кормит. В крайностях это увлечение переходит в [анорексию](http://psihomed.com/anoreksiya/) или [булимию](http://psihomed.com/bulimiya/).

Ригидные умеют аргументировать свою правоту, они могут убедить любого. Гнев же их словно заморожен, они не могут злиться открыто, проявляют свою [агрессию](http://psihomed.com/agressiya/) отстраненно, дистанцированно. Если ригидный злится на вас – он воспользуется такими инструментами [гнева](http://psihomed.com/gnev/) ригидного, как бойкот, молчание, уход. Ригидный всегда прерывает отношения, когда что-то не устраивает его. Либо все будет по его, либо же никак, пытаться обдумать, разрешить ситуацию, обсуждать, прощать и торговаться он не станет. Этот тип относится к очень устойчивым, потому он может десятилетиями хранить свою замороженную агрессию, не позволяя личному контакту, близости вмешаться и растопить лед.

## Метафорические карты

Метафорические карты – это психологические картинки, на которых изображены люди, события и абстракции, вызывающие у каждого человека свои ассоциации. Работа с метафорическими ассоциативными картами относится к проективным методикам, поскольку помогает раскрыть индивидуальные психические содержания клиента через перенос на карты. На одинаковых картинках один человек, мыслящий позитивно, находящийся в хорошем настроении, может увидеть праздник, радость, восторг, счастье и другие положительные содержания, другой же, имея внутренние проблемы, перенесет их на карты и увидит какое-то напряжение, сопротивление, войну, тревогу. Человек проецирует свое подсознательное на картинку, не осознавая это – именно эта неосознанность и в реальности не позволяет решить его проблему.

Метафорические ассоциативные карты хороши тем, что являются переводчиком бессознательного на уровень [сознания](http://psihomed.com/soznanie/). Бессознательное оперирует образами и картинками, сознание же мыслит единицами речи – словами, фразами. Бессознательные процессы являются приэтом самой большой частью психического айсберга, на сознание остается лишь малая часть, которая уже не решает, а лишь объясняет бессознательные импульсы.

В [подсознании](http://psihomed.com/podsoznanie/), как правило, прячутся родовые, детские травмы, которые создают запреты у человека на определенные действия. Человек может желать чего-то, однако бессознательное, следуя своей цели сохранить жизнь и психическое равновесие, не пускает его, поскольку здесь произошла определенная травма. С опасностью мог столкнуться даже другой человек, что может сохраниться в подсознательном и будет препятствовать повторению негативного, возможно, опыта. С помощью же картинок можно извлечь то, что препятствует достижению целей.

## Метафорические карты – руководство для психолога

Как работают метафорические ассоциативные карты? Человек описывает картинку, которую он вытащил по своему запросу, барьер незаметно снимается. Он говорит не о себе, а потому расслабляется, работа с метафорическими ассоциативными картами высвобождает болезненные блокированные переживания, которые обычным способом поднять человек не сможет. Через карты боль можно обнаружить, вытащить и проработать вплоть до полного исцеления.

Клиенты любят взаимодействие с метафорическими картинками, поскольку большую часть времени им нужно расслабляться и играть, даже это благотворно воздействует на эмоциональное состояние. Если не всегда клиент серьезно воспринимает работу с проективными карточками – при профессиональной работе психолога может быть проведена колоссальная работа с глубинными внутренними изменениями, которые клиент не сможет в себе не отметить.

Существует много различных конфигураций, методов выкладки карт и наборов. Например, колоду «Персона» используют, работая с личностными аспектами и в расстановках. При консультации с ней психолог просит клиента найти лицо, которое соответствует текущему состоянию, затем желаемому, проблемному или такому, какому никто клиента не видел. Клиент раскладывает и рассказывает о картах, затем психолог предлагает их переместить, если есть такое желание. Существует и детский вариант колоды – «Персонита».

Карты «Ох» содержат не только картинки, но и рамки для них со словами. Сначала выкладывается рамка, а на нее – картинка, и психолог задает клиенту вопрос, что же они означают. Клиент пытается понять данную метафору. Однако строгих правил здесь нет, если картинка со словом для нее никак не связываются и не резонируют, материал не пошел – можно заменить картинку.

Существуют наборы карточек для работы специально с травматическими переживаниями, для поиска ресурсов, даже чистые наборы, когда можно самостоятельно нарисовать желаемое. У многих наборов карт есть и цифровой вариант, который позволяет консультировать удаленно, сохраняя весь процесс в презентацию. Ее можно передать клиенту, он сможет продолжать с ней взаимодействовать, закрепляя результаты работы.

Метафорические ассоциативные карты позволяют даже провести самостоятельную сессию, причем использовать карты можно очень творчески, отходя от инструкций. Раскладывая и трактуя карты, человек с опытом [рефлексии](http://psihomed.com/refleksiya/)начинает осознавать свое нынешнее внутреннее состояние, переживания, [мотивы](http://psihomed.com/motivyi-lichnosti/) и установки.

## Значение метафорических карт

Закон метафорических карт – сама карта ничего не обозначает, на ней находится то, что видит клиент. Методически метафорические карты связаны с тестом Роршаха, в котором испытуемому следует в чернильных пятнах рассмотреть изображение. Конечно, каждый человек начинает рассказывать о себе, видя то, что его волнует. Со временем направление развилось в целый класс проективных техник, которые легко обходят сопротивление клиента, решают проблему вербализации проблемы.

Метафорические карты помогают работать, когда человек даже вообще не находит, что сказать о своих [эмоциях](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/), расфокусирован, не может осознать, отчего ему плохо. Описывая карту за картой, например, по технике шести карт, когда нужно описать каждое изображение в привязке к выложенному к нему слову, клиент обычно к шестой карте сам понимает, в чем заключается его проблема, над чем стоит работать, какова его основная тема. Поскольку методика проективная, работа с метафорическими картами имеет большой плюс – не происходит ретравматизации. Человек всегда рассказывает о карте как о неком предмете, который находится снаружи, ему не нужно погружаться в свои переживания. Не стоит путать метафорические карты с гаданием, картами Таро и другими эзотерическими методиками.

Метафорические карты сами ничего не открывают, кроме того, что содержится в бессознательном самого человека, а потому они могут помочь в вопросах о поиске внутренних решений и ресурсов, но не могут ответить, сбудется ли что-то извне без вмешательства субъекта и его психических сил. Для устранения ассоциации с картами Таро некоторые психологи даже начали называть метафорические карты проективными карточками.

Метафорические карты также редко используются для психодиагностики по причине соответствия закону, что метафорическая карта сама не несет никакого значения, кроме того, какое в ней видит клиент.

## Как работать с метафорическими картами?

В процессе работы психолог как ведущий задает наводящие вопросы, клиент отвечает, описывает картинку, вербализируя и осознавая затем и свои психические содержания, перенесенные на нее. Например, клиент обратился с пожеланием найти свое предназначение. Психолог предлагает ему произнести свой вопрос и вытянуть одну картинку из набора «Персона». Клиент переворачивает ее и видит человека с неоднозначными эмоциями. Психолог просит описать, кого он на карте видит, рассказать, каков этот человек. После того психолог предлагает клиенту проанализировать, насколько описание человека на картинке соответствует самой личности клиента, какова схожесть.

Если же он увидел на картине что-то очень неприятное для себя, вызывающее дискомфорт – сразу можно проработать эту проблему, найти для нее ресурс. Например, черные волосы для клиента проассоциировались с тяжелым характером, тогда психолог предлагает ему выбрать из следующей колоды «Персона» еще одну карту для решения этой проблемы, высказав вслух перед этим пожелание найти ресурс, который наиболее полно сможет помочь. Например, это оказывается карта с человеком, закрывшим лицо руками. Клиент описывает его как играющего в прятки, ведущего сейчас в игре, он находится в состоянии сосредоточенности, ожидания, какое все мы испытывали в детстве.

Если этого клиенту не хватило – он может выбрать другие картинки в открытую. Например, для уверенности в себе он останавливается на изображении ныряющего на фоне солнца и прекрасной погоды человека. Он целенаправленный, тело его излучает силу и расслабленность, он хорошо себя чувствует и наслаждается своим телом. Карту можно расположить даже поверх ранее вытянутой карты, вызывающей дискомфорт, будто перекрывая ее.

Описав ресурсную карту, ее можно отложить и снова взглянуть на первую карту, вызвавшую ранее неприятные ассоциации. Психолог просит клиента посмотреть, что на ней изменилось. Удивительно, но то, что не нравилось, будто смягчается – некрасивые волосы становятся вполне привлекательными, колючий взгляд добреет. Клиент уже сообщает, что у человека на карте появилась уверенность, он идет в правильном направлении.

Часто на сессиях картинка меняется буквально на глазах. Если выражение лица клиент видел напряженным, глаза печально закрытыми, то после взаимодействия с картой, добавления сил и ресурсов, других состояний – клиент видит спокойствие, даже какую-то радость, расслабление, происходят сразу изменения в лучшую сторону. Как только он начинает работать с картами – он будто дает команду подсознанию, которое воспринимает образы картинок и уже на сознательном уровне возвращает ответ, вследствие чего происходят жизненные изменения.

## Техники работы с метафорическими картами

Метафорические карты – хороший рабочий инструмент, который в легкой непринужденной форме выявляет глубинные содержания человека, о каких он не смог бы даже сходу рассказать.

Техник использования метафорических карт множество, более того, можно свободно изобретать новые, использовать одновременно несколько колод. Например, если человек выложил карту нынешнего состояния, а с ней карту идеального, можно предложить ему найти карту и переходного состояния, которое позволит добиться желаемого. Можно задавать вопросы и доставать карты наугад, можно рассматривать карты, просто объясняя то, что на них видишь. В каждой метафорической колоде обычно порядка 90 карт, потому сюжетных линий можно разложить довольно много. Имея большой опыт работы с разными наборами карт, психолог может подобрать для каждого клиента и его проблемы максимально подходящую колоду.

В классической консультационной работе психолог обычно задает клиенту наводящие вопросы к каждой карте, при этом вопросы должны быть обязательно открытыми и не наталкивать клиента на содержание, какое в карту мог вложить сам психолог. Например, если на карте изображена гора или вулкан, психолог лишь спрашивает, что за гора, что за вулкан, где они находятся, что происходит там. Выслушивая содержания клиента, в конце психолог узнает у клиента, может быть, у него есть еще что-либо об этом.

Существуют и техники, преимущественно опирающиеся на игру. Например, в технике «Препятствия и возможности» психолог выступает ведущим и просит игроков выбрать по 5 карт вслепую, даже не задавая перед этим никаких вопросов, не формулируя запросы. Игра ассоциативная, потому здесь нет выигрыша, кроме, конечно, психологической выгоды от полученных выводов. Психолог просит первого игрока посмотреть карты, не показывая их другим, и выбрать одну, на какой изображено препятствие, трудность. Например, он выбирает и выкладывает карточку с домиком, сообщая, что он разваливается. Задача второго игрока найти среди своих карточек и выложить ту, что изображает возможность для решения проблемы. Первый игрок, предъявивший проблему, слушает и принимает предложенное решение. Если оно оказалось, как он посчитал, неподходящим или недостаточным – сообщает об этом, второй игрок снова предлагает карту возможности. После принятого решения игроки меняются местами.

После игры психолог предлагает игрокам проанализировать, пересекается ли игра с жизнью, обнаружили ли участники какие-то личностные проблемы, а также решения для них. Объяснение перед другими участниками, потому не обязательно ему быть подробным, достаточно понять ситуацию для себя, немного озвучив. Однако часто еще до этого участники понимают, чем обусловлен их выбор карт.

Следующая техника называется «Место и время моей мечты». Клиенту предложено выбрать из перевернутых рубашкой вверх карт одну, перед этим также можно не формулировать запрос. Посмотрев на нее, он должен подумать, какая это страна, какое время, наше ли, прошлое. Чем ему может быть нужно пребывание в этом времени. Клиент может вообразить себя в нем, будто войти в мир, изображенный на карточке, и походить в нем, посмотреть, даже мысленно взять подарок себе или близкому. Психолог задает снова наводящие вопросы, спрашивает, что полезного клиент нашел для себя в этом времени, какой ресурс смог пополнить.

Техника «Выход из тупика» подходит для поиска выхода из сложных ситуаций и анализа повторяющихся проблем, которые клиент никак не может решить. Для определения текущей ситуации тупика перед клиентом раскладываются открытыми несколько карт, предлагается выбрать одну, какая максимально точно описывает текущее состояние дел. Выбирать следует чувствами, ту карточку, какая привлекает внимание больше всех. Выбрав, психолог уточняет, что клиента цепляет на этой карточке, куда все время тянется взгляд. Обратив свое внимание на эту деталь, клиент должен пронаблюдать, какие эмоции у него появляются. Возможно, на карте он найдет также то, что ему не нравится, вызывает отторжение, нежелание смотреть на этот элемент карты. Далее психолог просит рассказать о ситуации, изображенной на карточке, и герое ее сюжета.

Следующий расклад в этой технике – изображения различных дверей как путей выхода из ситуации. Клиенту нужно отобрать одну и описать, что за дверь, может ли она помочь выйти из тупиковой ситуации, сложно ли в нее пройти или легко, открыта она или закрыта для него. Затем, возможно, клиент сможет представить, что находится за дверью, описав свои ощущения. Если для клиента эта дверь не является выходом, то психолог уточняет, куда она может вести.

Затем следует расклад карт по вопросу, что мешает выйти из тупиковой ситуации. Здесь клиент может выбрать уже до трех карт, тех, что описывают страхи и блоки. Психолог уточняет, что сам клиент подразумевает в каждой выбранной карте, что, возможно, пугает клиента или препятствует поиску выхода, просит рассказать историю каждой карточки, об изображенных на ней персонажах, чтобы максимально раскрыть то, что блокирует клиента, не дает ему выйти из сложной ситуации. Часто на картах обнаруживаются и вторичные выгоды клиента, психолог просит его задуматься, какую выгоду он получает оттого, что остается в этом тупике, от чего страх, возможно, защищает его, что еще более страшное может произойти в жизни, если он решится все же на перемены. Осознавая свои страхи, блоки и вторичные выгоды, клиент может двигаться дальше и имеет шанс преодолеть тупик.

Последний расклад – ресурсный. Снова перед клиентом несколько карточек с тем, что может помочь выйти из тупика, совершить перемены. Психолог просит его выбрать те, что являются для клиента поддержкой и ресурсом, на какие он может опираться, а выбрав, описать каждую. Клиент рассказывает, что наиболее интересно, позитивно для него на карточке, что привлекает внимание, вызывает прилив энергии, дает силы. Психолог предлагает рассмотреть, какие из изображенных ресурсов у клиента уже есть, а какие можно привлечь, подумать, каким образом ресурс можно использовать, что можно сделать уже в ближайшее время. Чем более подробно клиент отвечает на вопросы, описывая карту – тем более содержательный он извлечет результат, более интересные открытия получит о своем тупике, о том, почему в нем находится, зачем тупик ему нужен. Это может стать точкой, из которой клиент даже сможет перевернуть свое мировоззрение.

С помощью ассоциативных метафорических карточек можно поработать и с Тенью. Психолог тогда просит клиента создать мысленное намерение, а затем из колоды карточек с лицами выбрать себя, каким клиент сейчас себя видит и принимает, потом – свою противоположность. Пол и возраст изображенного на карточке человека значения не имеет, важны лишь его эмоции. Если клиент затрудняется выбрать только одну карточку на каждую из ипостасей – он может выбрать две или даже несколько.

Описывая первую ипостась, клиент рассказывает, что он видит на карточке, какие чувства и эмоции на ней присутствуют. Если изображенный на ней человек, по словам клиента, смотрит на кого-то – психолог просит выбрать из колоды того, на кого он смотрит, что можно сделать в закрытую, а затем описать. Далее психолог переводит клиента к описанию карты противоположности. После чего спрашивает, правильно ли карты расположены перед ним на столе, или клиенту хочется изменить их позиции. Чаще всего клиент отодвигает карту противоположности, символизирующую его Тень.

Психолог просит клиента проанализировать взаимодействие карт-антиподов, спрашивая, видит ли одна карта другую. Если да, то, как изображенные на них личности относятся друг к другу, нужна ли карта противоположности главной карте, может ли главная карта за что-то поблагодарить свою противоположность, что негативного привносит карта противоположности в жизнь главной карты, если ее хочется отодвинуть.

Если карты не видят друг друга, то, что необходимо изменить в раскладе, чтобы они увиделись. Когда клиент изменяет положение карточек, психолог узнает, что изменилось у главной карты. Когда клиент говорит о негативных качествах антипода, психолог выслушивает, затем предлагает трансформировать эти качества, заменив их позитивными синонимами, и подытоживает, проговаривая, какое положительное зерно было найдено, как главная карта может интегрировать эти качества, как изменится после этого, может ли поблагодарить свою противоположность и какие чувства после благодарности испытывает.

После проведенной работы будет отличным, если клиент от имени главной карты проговорит благодарность карте-антиподу за переданный ресурс. Возможно, после того клиент снова захочет поменять расположение карточек на столе или даже заменить какую-то карточку на другую из колоды.

Данная техника позволяет проработать теневые качества личности, в результате клиент может интегрировать, принять свою теневую сторону. Психолог спрашивает, что клиент ощущает в связи с проведенной работой, как изменились его ощущения после примирения со своей ранее вытесненной частью.

## Возрастные кризисы

Возрастные кризисы – это закономерные для каждого человека переходные этапы, знания о которых крайне востребованы. Если личность, проживая конкретный период, не достигает поставленных возрастом целей, появляется ряд проблем общего и психологического рода. Каждый хочет прожить счастливо и долго, притом пребывать до последнего в уме, сохранять активность. Лишь желания, однако, здесь мало, психологи уверены – влияет на полноту жизни именно успешность прохождения возрастных кризисов.

От какого возраста начинаются кризисы, имеют ли возрастные ограничения, как разворачиваются кризисы у разных полов? При кризисе обычно не хочется действовать, как обрести снова желание двигаться?

## Понятие возрастного кризиса

Как раскрывается понятие кризиса, какова его симптоматика, временные рамки? Как отличить кризис от других психологических проблем, обычной усталости? Слово кризис от своего древнегреческого корня означает решение, поворотный пункт, исход. Действительно, кризис всегда связан с принятием какого-то решения, необходимости изменений. Человек осознает наступление кризисного периода, когда подытоживает достижение целей, поставленных ранее в жизни, и неудовлетворен результатом – смотрит в прошлое и анализирует, что он не получил.

За всю жизнь мы проходим несколько кризисных периодов, и каждый из них приходит не внезапно, а через накопление неудовлетворенности вследствие расхождений ожидаемого и реально наступившего. Потому [кризис среднего возраста](http://psihomed.com/krizis-srednego-vozrasta/) и известен больше других, ведь человек прожил большую часть жизни и начал задумываться о прошедшем и достижениях, а часто и сравнивать себя с другими.

Бывает, словом кризис человек прикрывает свои другие душевные недомогания, не имеющие отношения к прохождению возрастных этапов. Если возрастные кризисы у детей легко наблюдаются, то у взрослого человека временные рамки могут сдвигаться, обычно каждому этапу отводится лет 7-10, притом один может проходить практически бесследно, другой же будет очевиден даже окружающим. Однако содержание кризиса в каждом возрасте универсально, с учетом временных сдвигов в одном кризисе могут находиться, например, люди 30 и 35 лет, решая приблизительно одинаковые проблемы.

Кризисы возрастного развития стоит отличать от личностных биографических кризисов, связанных с такими объективными условиями как, например, окончание школы, потеря родных или имущества. Кризисы возрастного развития характерны тем, что внешне у человека все нормально, плохо, однако внутри. Человек начинает провоцировать перемены, иногда разрушительные, чтобы изменить жизнь и внутреннюю ситуацию, окружающие же могут не понимать его, считать проблемы человека надуманными.

## Возрастные кризисы в психологии

Еще Выготский говорил, что идеально адаптированный ребенок далее не развивается. Взрослый человек буквально застрахован от такого застоя – как только он как-то освоился в жизни, возникает кризис, требующий перемен. Затем наступает период достаточно длительного затишья, сменяющийся опять новым кризисом. Если кризис заставляет человека развиваться, то, что есть развитие? Чаще оно понимается как некий прогресс, улучшение. Однако существует явление патологического развития – регресса. Мы же говорим о развитии, которое приносит изменения более высокого порядка. Через некоторые кризисы практически все проходят благополучно, тогда как кризис, например, середины жизни, часто ставит человека в тупик и разворачивает в его развитии. Хорошо суть кризиса передает китайский иероглиф, содержащий сразу два значения: опасность и возможность.

Психологи определили общие возрастные закономерности кризисов, что позволяет нам не лишь подготовиться заблаговременно к ним, а и успешно проходить каждый этап, в полноте осваивая задачи каждого прекрасного возраста. В буквально каждом возрастном этапе в обязательном порядке есть необходимость принятия решения, которая задается преимущество обществом. Решая задачи, человек проживает свою жизнь более благополучно. Если же решения человек не находит – у него возникает определенное количество проблем, уже более острого характера, с которыми нужно справиться, в противном же случае это грозит не лишь невротическими состояниями, но и выбиванием из колеи жизни. Каждый этап имеет так названные нормативные кризисы, некоторые из каких, как, например, кризисы 20 и 25 лет, довольно слабо описаны, другие же, кризисы 30 и 40 лет, известны практически каждому. Такой известностью эти кризисы обязаны своей часто неясной разрушительной силой, когда человек, находящийся в видимом благополучии, вдруг начинает резко изменять свою жизнь, совершать безрассудные поступки, связанные с крушением более ранних смыслов, на какие он уповал.

Возрастные кризисы у детей хорошо наблюдаемы и требуют внимания родителей, поскольку непрохождение каждого кризиса наслаивается на следующий. Детские кризисы особенно сильно впечатываются в характер человека и часто задают направление всей жизни. Так, ребенок без базового доверия может оказаться во взрослости неспособным к глубоким личным отношениям. Не ощутивший самостоятельность в детстве человек не имеет возможности опереться на личные силы, остается инфантильным и всю жизнь ищет замену родителю в супруге, начальстве или же стремится безвольно раствориться в социальной группе. Ребенок, не наученный трудолюбию, во взрослости испытывает проблемы с [целеполаганием](http://psihomed.com/tselepolaganie/), внутренней, внешней дисциплиной. Если упустить время и не развивать навыки ребенка – далее он будет иметь ряд комплексов и испытывать из-за этого сложности, ему потребуются усилия в разы больше. Огромное количество взрослых не прошли подростковый возрастной кризис, не взяли ответственность полностью за свою жизнь, их естественный бунт был приглушен, теперь же неразрешенным проходит красной нитью через всю жизнь. Даже в кризисе средины жизни детство напоминает о себе, поскольку наибольшее количество теневых контекстов сформировались в детстве.

В каждом кризисе человеку нужно побыть отведенное ему должное время, не пытаясь обойти острые углы, прожить темы кризиса в полноте. Имеют место однако гендерные различия в прохождении кризисов. Особенно это заметно в кризисе средины жизни, когда мужчины оценивают себя по карьерным достижениям, финансовой обеспеченности и другим объективным показателям, а женщины – по семейному благополучию.

Возрастные кризисы имеют еще и непосредственное отношение к острой теме возраста, поскольку повсеместно считается, что все хорошее может присутствовать лишь в молодости, это убеждение всячески подогревается средствами массовой информации и часто даже благодаря противоположному полу. Значительные внешние изменения, когда уже не удается убедить окружающих и себя в собственной юности, поднимают массу психологических проблем, некоторые люди как раз на данном этапе через внешность осознают необходимость и внутренних личностных перемен. Если же человек пытается несоответственно своему возрасту молодиться – это говорит о непройденных кризисах, неприятии своего возраста, тела и жизни в целом.

## Возрастные кризисы и их характеристика

Первый кризисный этап, соответствующий возрасту с рождения до года, соотносится с доверием окружающему миру. Если у ребенка нет возможности от рождения быть в объятиях близких людей, в нужный ему момент получать внимание, заботу – даже став взрослым, он будет с трудом доверять окружающим людям. Причины болезненной осторожности относительно других часто кроются именно в тех детских неудовлетворенных потребностях, о каких мы пытались сказать родителям своим громким криком. Возможно, родителей и вовсе рядом не было, что становится предпосылкой базового к миру недоверия. А потому важно, чтобы до года рядом находились близкие люди, какие смогут удовлетворить детскую потребность по первому крику. Это не прихоть, не баловство, а необходимость, присущая данному возрасту.

Второй этап, который обычно выделяют психологи – возраст от 1 до 3 лет. Тогда происходит становление автономии, ребенок часто хочет сделать все сам – ему важно удостовериться, что он способен на это. Часто мы встречаемся при этом с [детскими капризами](http://psihomed.com/detskie-kaprizyi/), [истериками](http://psihomed.com/isterika-u-rebenka/), упрямством, каких не было раньше, отторжением и неприятием взрослого, попытками ребенка установить себя выше взрослого. Это естественные моменты для данного периода, его обязательно нужно пройти. Взрослые должны обязательно ставить перед ребенком границы, рассказывать, что делать можно, что нельзя, почему. Если же не будет границ – вырастает маленький тиран, который впоследствии мучает своими проблемами всю семью. Также важно поддерживать ребенка, позволять делать ему самостоятельно что-то. Также сейчас закладывается понятие [стыда](http://psihomed.com/styid/), дети часто интересуются их половыми органами, приходит осознание отличия от противоположного пола. Важно не одергивать ребенка, не стыдить за естественный интерес.

В следующий период, от 3 до 6 лет, присваиваются основы трудолюбия, любовь к бытовым делам. Ребенок уже может выполнять практически всю бытовую работу под присмотром взрослого сам, если при этом не дать возможности ребенку проявлять свою инициативность – впоследствии он не привыкнет, устанавливая цели, достигать их. Если ребенок захотел помыть пол, полить цветы, попробовать пылесосить – научите его. Но это делать нужно не понуканиями и приказаниями, а игрой. Приобретают большую важность ролевые игры, вы можете играть куклами, с книжными героями, даже самостоятельно сделать фигурки, например, из бумаги, разыграть сценку, какая будет интересна вашему ребенку. Водите ребенка в кукольный театр, чтобы он наблюдал, как взаимодействуют персонажи. Получает информацию ребенок именно через родителей, от них зависит развитие ребенка правильным и гармоничным образом.

Последующий период – период кружков, от 6 до 12 лет. Ребенка сейчас необходимо по максимуму нагружать тем, чем он хочет заниматься. Необходимо знать, что сейчас его тело хорошо запоминает принятый опыт, все навыки, освоенные в данный период времени, ребенок сохранит на всю его жизнь. Если будет танцевать – он будет красиво танцевать всю жизнь. С пением, занятиями спортом так же. Возможно, он чемпионом не станет, но сможет раскрыть дальше свои способности в любом периоде жизни в дальнейшем. Когда есть возможность водить ребенка на кружки – делайте это, занимайте насколько возможно время занятиями. Полезно интеллектуальное развитие, ведь сейчас ребенок получает основную информацию, которая пригодится ему далее, поможет сформировать мышление.

Период подростковый, следующий затем, наверное, самый тяжелый, поскольку большинство родителей прибегают к психологам именно в связи со сложностями общения с ребенком-подростком. Это период самоидентификации, если человек его не пройдет, то в дальнейшем может остаться ограниченным в его потенциалах. Подрастающий человек начинает задумываться, кто он и что несет в мир, каков его образ. Именно в подростковом возрасте рождаются разные субкультуры, дети начинают прокалывать себе уши, изменять внешность иногда даже до саморазрушения, могут появиться необычные увлечения. Подростки прибегают к интересным формам одежды, какие привлекают внимание, подчеркивают или, наоборот, открывают все недостатки. Эксперименты с внешностью могут быть безграничны, все они повязаны с принятием ребенком своего тела, какое в этом возрасте значительно меняется. Это нравится или же не нравится подростку, проблемы у каждого строго индивидуальны, потому родителям есть смысл осторожно поговорить о комплексах, связанных с изменением его внешности.

Родителям стоит тщательно следить за поведением подростка, когда они уверены, что выбранная им форма одежды не подходит ребенку – стоит мягко подсказать ему это, а также смотреть, кем окружен подросток, кто входит в компанию, ведь то, что он возьмет из окружающего мира, будет играть доминирующую роль в дальнейшем. Также важно, чтобы перед глазами у подростка были примеры достойных взрослых, которые бы ему нравились, поскольку впоследствии он сможет перенимать их поведение, манеры, привычки. Если такого примера нет, например, семья состоит лишь из матери и сына – нужно давать ему возможность общаться с родственниками его же пола, чтобы он знал, как должен вести себя мужчина. Важно, чтобы подросток нашел свой стиль, свой образ, каким он хочет выразить себя этому миру, каковы его цели, планы. Именно сейчас взрослым стоит это все с ребенком обсудить. Даже если ребенок, кажется, не хочет вас слушать – все равно он наверняка к вам прислушивается, ваше мнение весомо для него.

В следующий период от 20 до 25 лет человек полностью отделяется от родителей, начинает самостоятельную жизнь, потому этот кризис часто заметен больше других. Это кризис отделения, однако, есть и противоборствующее ему стремление к слиянию. На данном этапе важно начать близкие личные отношения с человеком противоположного пола. Если таких отношений нет – значит человек не прошел предыдущий подростковый период как должно, не понял, кто есть он, кого хочет рядом видеть с собой. Данному возрасту вопросы отношений сверхактуальны, важно учиться общаться с противоположным полом. Важны также дружба и профессиональные контакты, поиск нового круга общения, в какой человек уже входит, как взрослая личность. Возьмет ли он ответственность за личные шаги? Ошибки будут непременно, важно, как будет человек действовать – вернется ли под родительское крыло или найдет замену родителям в партнере, тем самым снова регрессируя в детство, или же станет отвечать за принятые решения с их последствиями. Новообразованием этого кризиса является ответственность. Сложностью данного возраста является все еще довлеющий образ социальной приемлемости, когда от еще совсем молодого человека ожидается, что непременно он будет успешен в учебе, работе, будет иметь глубокие отношения, хорошо выглядеть, иметь много хобби, будет активен, деятелен. Конфликт в том состоит здесь, что начать угождать социальной желательности означает потерять себя, не позволить раскрыться личностным, индивидуальным потенциалам, не произойдет отделение, человек будет идти по накатанной, протоптанной ожиданиями окружающих для него дороге, не возьмет максимальную ответственность за свою жизнь.

Социальная неприемлемость на описываемом этапе часто свидетельствует, что личность находится в контакте с собой. У парней это получается лучше, поскольку социум отводит им больше возможностей для этого. Сопротивление авторитетам, оставшееся с подросткового возраста, здесь выходит уже за рамки семьи, вместо мамы с папой человек начинает сопротивляться, например, начальству. Один из сценариев прохождения данного кризиса – предопределенная судьба, когда семья заранее наметила, расписала путь человека. Часто это профессиональное направление, однако может оказаться и семейная жизнь в консервативных традициях. В данном сценарии человек не использует возможность отделения от родителей, словно минует кризис 20 лет, обманывая его, однако тема личностного самоопределения и отделения остается, возвращаясь к человеку иногда и через 10-20 лет, уже, будучи наболевшей. Непройденный кризис накладывается на следующий, и выбирать направление придется уже зачастую имея семью, детей, что на голову сложнее. Затянутое профессиональное самоопределение, когда приходится менять сферу работы лет к 30, начиная с новой – также оказывается непростой задачей.

Очень плодотворный период начинается с 25 лет, когда приходит возможность получить жизненные блага, на какие он рассчитывал, будучи подростком. Обычно в этом периоде очень хочется быстро получить работу, создать семью, родить детей, сделать карьеру. Воля и стремление закладываются с детского возраста, если этого не произошло – жизнь может оказаться скучной и бесперспективной. Кризис перекликается с темой [самоуважения](http://psihomed.com/samouvazhenie/), когда человек задается вопросом, за что себя он может уважать. Тема достижений и их коллекционирования здесь находится на пике. К 30 годам происходит оценка предыдущей жизни, возможности уважать себя. Интересно, что [экстравертам](http://psihomed.com/introvert-i-ekstravert/) на данном этапе чаще свойственно обустраивать внешнюю часть жизни, формируя дерево социальных связей, тогда как интроверты делают опору на их собственные личностные ресурсы и глубокие отношения в ограниченном кругу. Если есть значительный перекос, когда, например, человек длительно занимался социальными контактами, преуспевал на работе, делал карьеру, создавал круг общения и имидж в обществе – теперь он начинает больше задумываться о домашнем комфорте, детях, семейных отношениях.

Напротив, если первые 10 лет зрелой жизни были посвящены семье, что часто является женским сценарием, когда девушка вышла замуж, стала матерью и домохозяйкой – то данный кризис требует выйти из гнезда в мир внешний. Чтобы пройти данный кризис, человеку нужно иметь коллекцию достижений. Она имеется у каждого, однако не каждый себя способен уважать, что часто бывает при концентрации на недостатках. Также на этом этапе есть возможность работать личностно над собой, поменять жизнь на ту, какой она понравится. Посмотрите, чего вам не хватает. Возможно, это близкий человек, подумайте, каким он должен быть, какого человека вы хотели видеть рядом, и насколько сами вы отвечаете образу любимого человека, которого задумали для себя. Если вас не вполне устраивает работа, вы хотите поменять сферу деятельности, но как это сделать не представляете – попробуйте начать с хобби, увлечения, какое вы сможете перевести в разряд постоянной работы. Также подумайте, как вы отдыхаете, что несет ваш отдых вам – хорошее или же плохое. Ведь отдых занимает большую часть личного времени, и его нехватка отрицательно отзывается на качестве жизни, складываются различные дистрессовые ситуации, которых не было бы, если вы бы хорошо и полноценно отдыхали. В этот период часто человек уже становится родителем и хочет помочь детям прожить жизнь лучше. Поразмышляйте, какие основы вы заложите в них, проходя собственную жизнь, что вы получили в вашем детстве, чего не хватило, есть ли доверие миру, если же нет – что помешало ему сформироваться.

Следующий кризис средины жизни обласкан вниманием не только психологов, а и обывателей. У большинства в середине жизни все стабилизировано, когда же человек вдруг начинает по непонятным для окружающих, а иногда и даже себя самого причинам маяться – он оказывается в запутанной ситуации. Начало кризиса сопровождается состоянием скуки, потерей интереса в жизни, человек начинает совершать какие-то внешние перемены, какие не приводят к желанному облегчению, внутри ничего не изменяется. Первичной должна быть именно внутренняя перемена, которая, если произошла, может не нести за собой перемен внешних. О кризисе средины жизни снято множество фильмов, когда мужчины чаще заводят любовниц, а женщины уходят в детей, что не меняет ситуацию. Успешное же прохождение кризиса связано не с внешними попытками перемен, а внутренним абсолютным принятием жизни, что дает прекрасное, гармоничное состояние души. На этом этапе уже не стоит вопрос достижений и самооценки, но лишь принятия себя, жизни, какими они есть. Принятие не значит, что все остановится – напротив, развитие пойдет лишь интенсивнее, поскольку человек прекращает войну внутри себя. Перемирие с собой высвобождает много сил для более продуктивной жизни, открываются все более новые возможности. Человек задает вопросы о миссии своей жизни, еще притом может многое успеть, обнаружив свои истинные смыслы.

Кризис 40 лет инициирует духовный поиск, ставит перед человеком глобальные вопросы, на какие нет однозначных ответов. Этот конфликт связан с психологической структурой Тени – теми непринимаемыми контекстами, какие человек бесконечно вытесняет, пытаясь врать даже себе. Подрастающие дети не дают возможности человеку был младше, чем есть, требуя от родителя мудрости. Экзистенциальность этого кризиса подкрепляется переживаниями скоротечности времени, когда уже не получится писать черновики, приходится жить начисто, и радует то, что возможность для этого еще есть.

Кризис 50-55 лет снова ставит человека на развилку, по одной дороге он может идти к мудрости, по другой же – к маразму. Человек делает внутренний выбор, будет он жить или доживать, что дальше? Социум сообщает человеку, что зачастую он больше не в тренде, на разных позициях приходится уступать место подрастающей молодежи, в том числе и в профессии. Часто здесь человек стремится быть нужным другим, уходит полностью заботиться о внуках или цепляется за работу, боясь отойти на задворки. Однако гармоничным исходом из кризиса будет отпустить все, сообщить себе прежде, что вы отдали все возможные социальные долги, никому ничем не обязаны, теперь вольны делать, что хотите. Для такого принятия жизни и желаний нужно пройти все предшествующие кризисы, ведь потребуются ресурсы материальные, ресурсы отношений и самовосприятия.

Про последний период, от 65 лет, мы думаем часто, что жизнь в таком возрасте уже заканчивается. Явление смерти уже персонифицировано, поскольку имеется опыт ухода близких из жизни. Однако это очень ценное и интересное время, в которое можно опереться на прожитую жизнь, есть что вспомнить, чем поделиться, чему порадоваться, когда близкие люди благодарны за заботу, какую мы им оказали, а мы им благодарны за то, что они рядом. Это время обретения мудрости, что человек может принести в семью, близким, окружению, даже миру. Вы можете, например, начать писать, заниматься любимым делом, путешествовать или просто отдохнуть на диване, никто теперь не скажет, что это вам во вред. Не забывайте двигаться, тогда в абсолютно любом возрасте вы всегда станете чувствовать себя хорошо, пройдете все кризисы так, как положено.

## Особенности возрастных кризисов

Что если человек не отмечает в своей жизни прохождения кризисов, значит ли, что их не было? Психологи убеждены, что кризис психологический так же естественен, как изменения тела человека с возрастом. Не отдавать себе отчет в том, что сейчас они проживают психологический кризис, могут люди с низким уровнем [рефлексии](http://psihomed.com/refleksiya/), невнимательностью к себе, когда свое неблагополучие он задвигает подальше. Либо же человек всячески сдерживает переживания внутри себя, боясь разрушить свой положительный образ перед окружающими, показать себя личностью с проблемами. Такое непроживание, игнорирование кризиса впоследствии дает объединение всех непройденных этапов, подобно лавине. Нужно ли говорить, что это тяжелый исход, огромная психологическая нагрузка, с какой справиться человек подчас оказывается не в силах.

Еще один вариант нетипичного течения кризисов наблюдается часто у сверхчувствительных личностей, открытых к переменам, трансформациям личности. Они склонны к профилактике, и при появлении первых симптомов наступающего кризиса, стараются сразу сделать выводы, адаптироваться. Кризисы у них протекают мягче. Однако такой предвосхищающий подход не дает в полноте погрузиться в урок, который несет человеку кризис.

Каждый кризис содержит в себе то, что поможет человеку на дальнейшем отрезке жизни, дает опору для прохождение следующих кризисов. Человек не развивается линейно, он развивается ступенчато, и кризис – как раз тот момент рывка в развитии, после которого наступает период стабилизации, плато. Кризисы помогают личности расти, мы не растем по доброй воле, самостоятельно выходить из состояния равновесия не хочется, да и, кажется, незачем. Потому психика задействует наши внутренние конфликты. Благодаря кризисам человек хоть и неравномерно, но растет всю жизнь.

## Внутренний диалог

****

**Внутренний диалог** – это аутокоммуникация непрерывного характера. Проще говоря, это коммуникативное взаимодействие человеческого субъекта с собственной персоной внутри личности. Элементом внутренней беседы, обеспечивающим диалогизм сознания, считается рефлексия, представляющая собой концентрирование внимания личности на субъективном опыте и состоянии. Внутренний диалог считается результатом пребывания внутри сознания одновременно нескольких субъектов коммуникации. Кроме того, анализируемый процесс является неотъемлемым элементом измененных состояний, составляющей их образования и развития. Также внутренний диалог можно использовать в качестве психотехнического инструмента во всевозможных медитативных практиках и религиозных техниках.

## Что такое внутренний диалог?

Ряд научных деятелей в области психологии предлагают подразумевать под рассматриваемым понятием детальную коммуникативную активность личности, целенаправленную на аспекты яви и своего «Я», значимые для нее. Самобытность такой активности обусловлена взаимодействием минимум двух противоречивых воззрений, формируемых одним субъектом.

Согласно позиции других исследователей внутренняя аутокоммуникация представляет собой «интрапсихический речевой процесс, проистекающий в форме диалога и устремленный на решение неоднозначной в интеллектуальном плане, значимой в личностно-эмоциональном аспекте конфликтной проблематики. При этом описываемое понятие не рассматривается, как конфронтация противоположных смысловых убеждений вследствие присутствия неразрешимой проблемной ситуации.

Внутренний диалог скорее является методом «вживания» и трансформации субъектом эмоционально интенсивных, личностно либо интеллектуально важных сущностей [сознания](http://psihomed.com/soznanie/).

Многих обывателей, далеких от понимания психологии, интересует внутренний диалог это нормально?

Данное явление считается нормой. К рассматриваемому процессу прибегают замкнутые [интроверты](http://psihomed.com/introvert-i-ekstravert/), поскольку они нехотя взаимодействуют с окружением и не желают вмешательства посторонних лиц в собственное существование. Однако внутренний диалог ведут и общительные субъекты. Беседа с собственной персоной зарождается в детстве и сохраняется до окончания бытия. По Фрейду рассматриваемое явление – это коммуникативное взаимодействие между тремя компонентами человеческой психики, а именно: его осмысляемой частью или «Эго», вытесняемой части сознанием или «Ид» и проявлениями «Сверх-Я». Отсюда сутью внутренней аутокоммуникации он считал диалог осмысленного сознания субъекта с его бессознательной составляющей, судьей которого является Супер-Эго. В ходе беседы в себе происходит соглашение между перечисленными тремя элементами психики, что способствует процессу постоянного личностного развития. В серьезных ситуациях, в важных моментах бытия внутренний разговор помогает субъекту принять верное решение, дабы отыскать выход из сформировавшихся обстоятельств.

Таким образом, следует ответить утвердительно на вопрос внутренний диалог это нормально?

Непрерывная беседа протекает в голове любого субъекта. На такой разговор [индивид](http://psihomed.com/individ/) может затрачивать уйму сил, много внимания и времени. Внутренняя беседа начинается с мгновения пробуждения и длится до момента отхода в царство сновидений.

Аутокоммуникация происходит постоянно и неважно, что при этом совершает человек. Беседа внутри себя ведется, когда субъект завтракает, читает, работает, гуляет и т.п. В ходе рассматриваемого процесса происходит самопроизвольное оценивание окружающих лиц, комментирование текущих событий, планирование.

Структура этого процесса содержит интериоризованные образы важных собеседников внутри, а также разнообразные (позитивные, патологические или нейтральные) формы взаимодействия, возникающие между ними.

Внутренняя беседа способствует реализации процессов [рефлексии](http://psihomed.com/refleksiya/) и мыслительной деятельности, осознанию некоторых составляющих [самосознания личности](http://psihomed.com/samosoznanie-lichnosti/), трансформации иерархии [мотивов](http://psihomed.com/motivyi-lichnosti/).

В эзотерике также применяется описываемое понятие. Однако более широко стало использоваться после выхода в сеть книг К. Кастанеды, который утверждал, что внутренний разговор отнимает полностью гибкость и открытость у мозга.

Внутренний диалог Кастанеда считал инструментом, посредством которого субъект формирует и фиксирует изображение собственного мира. Он считал, что люди непрерывно с собой обсуждают мир. Кастанеда полагал, что посредством внутреннего диалога человеческий субъект фактически создает мир, а когда прекращает вести беседу с собственной персоной, мир делается именно таким, каким ему надлежит быть.

Остановка аутокоммуникации приведет к открытости и осмысленности, изменению мировоззрения, мир станет ярче. Ведь все окружающее не является объективной реальностью. Это лишь субъективное восприятие Вселенной, порожденное нескончаемым диалогом с собственной персоной. Такой диалог всегда постоянен, а потому пока он не поменяется, в существовании также ничего не изменится. Именно поэтому внутренний диалог Кастанеда считает необходимо останавливать. Поскольку можно выделить ряд негативных последствий бесконечных разговоров с собой:

— невозможность сконцентрироваться;

— устойчивый мысленный фон в голове;

— постоянные процессы рефлексии;

— двойственность сознания;

— состояние непрерывно воздействующего стресса;

— неспособность принимать решения;

— [мнительность](http://psihomed.com/mnitelnost/), повышенная [внушаемость](http://psihomed.com/vnushaemost/);

— беспричинная тревога;

— бессонница;

— одностороннее [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/) бытия;

— узость мышления;

— повышенная сонливость;

— невозможность установить контроль над собственными думами;

— [агрессивность](http://psihomed.com/agressivnost/), чувство вины.

## Как отключить внутренний диалог?

Многие индивиды неоднократно отмечали, что общаются мысленно с собственной персоной. Как правило, вести беседовать с собой мысленно является нормой. Однако бывают исключения. Некоторые ученые уверены, что постоянное коммуникативное взаимодействие с собственной личностью часто приводит к утрате грани между реальностью и надуманными вещами. Поэтому существует практика остановки внутреннего диалога и разработано множество техник.

Неотключение внутренней беседы ведет к отвлечению внимания от важных мероприятий, решений вопросов, утрате энергии. Разрушительная аутокоммуникация – это когда индивид постоянно словно «пережевывает» в собственных думах, что он сказал, что ему ответили, что мог еще добавить, почему собеседник так поступил и т.п.

Ниже приведена методика отключения внутреннего разговора, освобождения от излишнего мысленного «мусора», не несущего в себе созидательной основы.

Как остановить внутренний диалог? В первый черед, надобно уразуметь, что отключить внутреннего собеседника невозможно одним взмахом руки. Методика прекращения разговоров с собственной персоной состоит из 3-х ступеней.

На начальной ступени индивиду необходимо осознать свободное течение дум. Отыскать и постигнуть «мыслепоток» проще в состоянии вынужденного бездействия или покоя, например, при утренней поездке в транспорте. Разум молчать не научен. В нем неизменно возникают разнообразные хаотические мысленные потоки. Поэтому задачей рассматриваемого этапа является именно осознание свободного движения мыслеобразов, а также ощущение их физически.

Следующая ступень основана на осознании внутренней аутокоммуникации. Переходить на этот этап следует лишь после освоения умения осознавать вольно льющийся поток дум и способности наблюдать за этим течением. Здесь нужно стараться отыскать мысли, прерывающиеся, несозревшие, незавершенные, недодуманные до конца. Помимо того, на физическом уровне необходимо прочувствовать несовершенство неоконченных мысленных предложений, например, в виде ощущения скрипа пенопласта. Одновременно следует научиться отыскивать среди потока собственных дум «мысли-подкидыши», порожденные не сознанием индивида, а вторгнувшиеся из окружающей действительности. При этом «чужеродные мысли» не всегда наносят урон. Однако есть мыслеобразы являющиеся своеобразным «троянским конем», посредством которых различные кукловоды пытаются руководить человеком. Собственно, от них и нужно избавляться, прежде всего. Чужеродная мысль безвредна для индивида, пока не трансформировалась в эмоции, призыв к действию, непосредственно в действие.

Практика остановки внутреннего диалога на последней ступени заключается в замене внутреннего «ревизора» «садовником». Здесь незавершенные мысли следует рассматривать в качестве «нераспустившихся цветов», которые необходимо вырастить до «плодов». Оконченная мысль должна пройти всю цепочку ассоциаций и оставить мозг, не порождая желания возвращаться к ней, обдумывая ее бесконечно. Это способствует успокоению сознания, освобождению внимания, подчиненного замкнутому кругу надуманных проблем.

Нередко первая самопроизвольная реакция на некоторое событие бывает негативной. Если индивид ее не отследит и не ликвидирует, то эта реакция может включить цепь нежелательных процессов, таких как: ускоренное сердцебиение, [тревожность](http://psihomed.com/trevozhnost/), [страх](http://psihomed.com/strah/), нарушения сновидений, депрессивный настрой, неадекватное поведение, ведущее к разрушению привычного существования

## Внутренний стержень человека

**Внутренний стержень человека** – это метафорическое понятие, которое описывает внутреннюю силу личности, осознанность, практичность, свободу от оценок, шаблонов и чужих суждений. Внутренний стержень личности помогает выстоять под давлением жизненных неудач, ориентирует в надежном направлении выполнения задач, что подготавливает личность к духовному развитию.

Об индивиде с очень устойчивой жизненной направленностью, который осознает свою ответственность, понимает личную жизненную миссию, говорят – у него личностный стержень. Чем крепче он будет, тем сильнее станет человек, чем слабее он будет, тем менее устойчива личность будет к любым жизненным событиям. [Индивид](http://psihomed.com/individ/), у которого искажено [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/) мира и отсутствует внутренний стержень, любой отрицательный опыт использует для превращения себя в несчастную жертву, чтобы другие сочувствовали и помогали ему во всем.

Как обрести внутренний стержень? Его можно обрести и укрепить, если стать более деятельным, творческим, активным, творить свою жизнь, создавая собственные взгляды и принципы. Умеренная нагрузка, развитие самостоятельности, нахождение собственной цели, воспитание самостоятельности перед обязательствами – это все содействует формированию внутреннего стержня.

Внутренний стержень личности являет собой систему личных ориентиров и принципов, логичность действий и мыслей. Это общее представление человека обо всём, способность отличить существенное от второстепенного. Женщина, у которой есть внутренний стержень, не судит других, не критикует и признает любые человеческие проявления. Эта женщина сама формирует собственную реальность, излучая любовь всем окружающим.

Внутренний стержень мужчины представляет его психологическую устойчивость к различным проблемам, самым большим трудностям.

## Внутренний стержень женщины

У женщины с внутренним стержнем все жизненные события и судьба создаются именно самой женщиной, её мыслями, [эмоциями](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/) и намерениями.

Внутренний стержень личности женщины представляет её личное «Я», выражает её, как сформировавшуюся личность, взрослого индивида, живущего в текущем состоянии, настоящем времени. Такая женщина сама решает все актуальные вопросы, не отсрочивая их, и сама делает выбор. Эта женщина обладает самоуважением и не позволяет унизить себя. У неё особое видение мира, собственный взгляд на все события и на других людей.

Внутренний стержень личности женщины позволяет ей оставаться твердой в желаниях и решениях, не замалчивая их и не подавляя. Он помогает ей входить в состояние «мужского начала», проявлять мужскую смелость и твердость в решениях, говорить нет, когда она так захочет. Также он помогает сообщать о желаниях всему миру, близким и своему мужчине; искренне их озвучивать, чтобы мужчина смог действовать соответственно с её желаниями. Такая женщина творит сама свою судьбу, пользуясь красками души, которыми наполнена она и её внутренняя энергия. Женщине необходимо концентрироваться на себе, своём внутреннем пространстве, мечтать и любить. Мужчина, окруженный любовью такой женщины, будет более отзывчивым к ней и воодушевленным. Женская энергия, которую она имеет, дает её мужчине силу двигаться вперед.

Нередко женщина, которая целиком посвящает себя социальной роли, забывает о личных желаниях и важности любви. Она отдает энергию другим индивидам, живет их сценарием. Истинной женской натуре не свойственна твердость и категоричность, что больше подходят мужскому полу. Женщина, посвящающая себя жизненному круговороту, живет в чуждой для неё природе реальности, выявляя мужские качества и черты, хотя чаще всего её душа не принимает эту роль. Женщина перешагивает через свою истинную женственность, когда поступает, как мужчина. У неё, безусловно, есть внутренний стержень, поскольку она достаточно смелая, но это не её истинность.

Любимая и любящая женщина сияет гармонией, радостью и счастьем, она уверена, её любовь к родным дает ей силы и способность защитить родных. Это и выражает её внутренний стержень. Такой женщине легче достигать целей и оставаться свободной.

## Внутренний стержень мужчины

Мужчина, который имеет личностный стержень – это хозяин жизни, какой не станет рабом других. Мужчина нуждается во внутреннем стержне, дабы суметь стать своему ребенку и жене подлинным авторитетом.

Внутренний стержень личности даёт мужчине способность действенно противостоять любым трудностям, принимать последовательные и мудрые решения, оставаться свободным, не внимать мнению других, не зависеть от всяких назойливых внешних обстоятельств.

В понимании многих женщин внутренний стержень у мужчины является тем качеством, которое прибавляет привлекательности, что наблюдается в манере человека говорить, заинтересовывать, располагать. Мужчина, имеющий сильный характер, сумеет вступить в напряженную дискуссию, и обосновать личную позицию. Даже при недоразумении, он останется при индивидуальном мнении, и выдержит поток лжи оппонента, он также способен смолчать если надо. Такому мужчине легко адаптироваться к непрерывным сменам обстоятельств. Ему легко преодолевать депрессии, не позволять развиться отрицательным эмоциям, поддерживать остальных в их нужде. Такой мужчина умеет приглушить свои чувства, воспоминания и мыслить позитивно в негативной ситуации. Он готов всегда защищать персональные интересы. Мужчина без личностного стержня не решителен, не тверд в намерениях, его легко принудить, переубедить или склонить к решениям, которые противоречат его настоящим взглядам.

## Как развить внутренний стержень

Развитие внутреннего стержня зависит от личной осведомленности человека, зачем ему необходимо это. Если у индивида слабый характер, и он желает укрепить его, стать сильнее, он должен следовать некоторым рекомендациям.

Развитие внутреннего стержня начинается с того, что человек прекращает перекладывать собственную ответственность на других. Ведь все события и ситуации, случающиеся с ним, лишь его выбор. Когда человек сваливает ответственность за произнесенные слова и действия на кого-то, он становится слабее, чем разрушает свою личность. Так же происходит, если он позволяет эмоциям управлять собой.

Как обрести внутренний стержень? Поверить в собственные силы, принять себя, как есть, свои мысли, недостатки и достоинства. Человек, представляющий себя исключительно с наилучшей стороны, пытается быть приятным и доброжелательным ко всем – распадается, как полноценная личность, перестает быть целостным, поскольку не признает существование своей другой половины. Зависимость от других, переживание относительно того, как остальные воспринимают человека, становится проблемой, которая ослабляет характер.

Как обрести внутренний стержень? Необходимо определиться с жизненной целью, к которой будут прилагаться и остальные незначительные цели. Цель или жизненная миссия определяют личностную ориентацию, что стимулирует развитие твердости и решительность личности. Важно определить свои цели в главных жизненных сферах (семья, работа, социум). Человек устроен так, что без наличия цели он лишается жизненной силы.

Саморазвитие является единственной целью, которая не имеет препятствий, поэтому цели целесообразно формировать так, чтобы сразу чему-нибудь научиться.

Развитие внутреннего стержня невозможно без чтения, определенных умений, поэтому важно читать, больше осваивать новую информацию, накапливать практичные умения, учиться каждый день новому, анализировать, систематизировать и применять.

Развитие внутреннего стержня зависит от жизненного опыта, который является важным компонентом в личностном развитии и свидетельствует о взрослости и зрелости человека. Поэтому следует оставить детские заботы в прошлом, перестать обвинять других в своих проблемах, начать создавать жизнь по собственному усмотрению.

Необходимо создавать свою жизнь, не смотря на то, как живут другие, следует устанавливать свои правила, проявлять в них индивидуальность. Чужие стереотипы не помогут в создании собственной счастливой жизни, а также в развитии выдержки и характера. Следует вырабатывать персональные взгляды по популярным темам, которые обсуждаются в обществе. Создавать собственные ориентиры, выстраивать категории. В основе внутреннего стержня должна быть система собственных взглядов на всё, происходящее в жизни. Чтобы развить его, личность должна пытаться жить осознанно, руководствуясь сознательным выбором.

Развитие внутреннего стержня предусматривает, что человек будет развивать у себя умение следовать личному выбору. Для этого необходимо всё время в любой решающей ситуации ставить вопросы перед собой: что я делаю, для кого, зачем и т. п. Человек, который развивает внутренний стержень, должен осознавать, что все его поступки обязаны соответствовать его ориентирам и жизненным выборам.

## Внутренний стержень человека

**Внутренний стержень человека** – это метафорическое понятие, которое описывает внутреннюю силу личности, осознанность, практичность, свободу от оценок, шаблонов и чужих суждений. Внутренний стержень личности помогает выстоять под давлением жизненных неудач, ориентирует в надежном направлении выполнения задач, что подготавливает личность к духовному развитию.

Об индивиде с очень устойчивой жизненной направленностью, который осознает свою ответственность, понимает личную жизненную миссию, говорят – у него личностный стержень. Чем крепче он будет, тем сильнее станет человек, чем слабее он будет, тем менее устойчива личность будет к любым жизненным событиям. [Индивид](http://psihomed.com/individ/), у которого искажено [восприятие](http://psihomed.com/vospriyatie/) мира и отсутствует внутренний стержень, любой отрицательный опыт использует для превращения себя в несчастную жертву, чтобы другие сочувствовали и помогали ему во всем.

Как обрести внутренний стержень? Его можно обрести и укрепить, если стать более деятельным, творческим, активным, творить свою жизнь, создавая собственные взгляды и принципы. Умеренная нагрузка, развитие самостоятельности, нахождение собственной цели, воспитание самостоятельности перед обязательствами – это все содействует формированию внутреннего стержня.

Внутренний стержень личности являет собой систему личных ориентиров и принципов, логичность действий и мыслей. Это общее представление человека обо всём, способность отличить существенное от второстепенного. Женщина, у которой есть внутренний стержень, не судит других, не критикует и признает любые человеческие проявления. Эта женщина сама формирует собственную реальность, излучая любовь всем окружающим.

Внутренний стержень мужчины представляет его психологическую устойчивость к различным проблемам, самым большим трудностям.

## Внутренний стержень женщины

У женщины с внутренним стержнем все жизненные события и судьба создаются именно самой женщиной, её мыслями, [эмоциями](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/) и намерениями.

Внутренний стержень личности женщины представляет её личное «Я», выражает её, как сформировавшуюся личность, взрослого индивида, живущего в текущем состоянии, настоящем времени. Такая женщина сама решает все актуальные вопросы, не отсрочивая их, и сама делает выбор. Эта женщина обладает самоуважением и не позволяет унизить себя. У неё особое видение мира, собственный взгляд на все события и на других людей.

Внутренний стержень личности женщины позволяет ей оставаться твердой в желаниях и решениях, не замалчивая их и не подавляя. Он помогает ей входить в состояние «мужского начала», проявлять мужскую смелость и твердость в решениях, говорить нет, когда она так захочет. Также он помогает сообщать о желаниях всему миру, близким и своему мужчине; искренне их озвучивать, чтобы мужчина смог действовать соответственно с её желаниями. Такая женщина творит сама свою судьбу, пользуясь красками души, которыми наполнена она и её внутренняя энергия. Женщине необходимо концентрироваться на себе, своём внутреннем пространстве, мечтать и любить. Мужчина, окруженный любовью такой женщины, будет более отзывчивым к ней и воодушевленным. Женская энергия, которую она имеет, дает её мужчине силу двигаться вперед.

Нередко женщина, которая целиком посвящает себя социальной роли, забывает о личных желаниях и важности любви. Она отдает энергию другим индивидам, живет их сценарием. Истинной женской натуре не свойственна твердость и категоричность, что больше подходят мужскому полу. Женщина, посвящающая себя жизненному круговороту, живет в чуждой для неё природе реальности, выявляя мужские качества и черты, хотя чаще всего её душа не принимает эту роль. Женщина перешагивает через свою истинную женственность, когда поступает, как мужчина. У неё, безусловно, есть внутренний стержень, поскольку она достаточно смелая, но это не её истинность.

Любимая и любящая женщина сияет гармонией, радостью и счастьем, она уверена, её любовь к родным дает ей силы и способность защитить родных. Это и выражает её внутренний стержень. Такой женщине легче достигать целей и оставаться свободной.

## Внутренний стержень мужчины

Мужчина, который имеет личностный стержень – это хозяин жизни, какой не станет рабом других. Мужчина нуждается во внутреннем стержне, дабы суметь стать своему ребенку и жене подлинным авторитетом.

Внутренний стержень личности даёт мужчине способность действенно противостоять любым трудностям, принимать последовательные и мудрые решения, оставаться свободным, не внимать мнению других, не зависеть от всяких назойливых внешних обстоятельств.

В понимании многих женщин внутренний стержень у мужчины является тем качеством, которое прибавляет привлекательности, что наблюдается в манере человека говорить, заинтересовывать, располагать. Мужчина, имеющий сильный характер, сумеет вступить в напряженную дискуссию, и обосновать личную позицию. Даже при недоразумении, он останется при индивидуальном мнении, и выдержит поток лжи оппонента, он также способен смолчать если надо. Такому мужчине легко адаптироваться к непрерывным сменам обстоятельств. Ему легко преодолевать депрессии, не позволять развиться отрицательным эмоциям, поддерживать остальных в их нужде. Такой мужчина умеет приглушить свои чувства, воспоминания и мыслить позитивно в негативной ситуации. Он готов всегда защищать персональные интересы. Мужчина без личностного стержня не решителен, не тверд в намерениях, его легко принудить, переубедить или склонить к решениям, которые противоречат его настоящим взглядам.

## Как развить внутренний стержень

Развитие внутреннего стержня зависит от личной осведомленности человека, зачем ему необходимо это. Если у индивида слабый характер, и он желает укрепить его, стать сильнее, он должен следовать некоторым рекомендациям.

Развитие внутреннего стержня начинается с того, что человек прекращает перекладывать собственную ответственность на других. Ведь все события и ситуации, случающиеся с ним, лишь его выбор. Когда человек сваливает ответственность за произнесенные слова и действия на кого-то, он становится слабее, чем разрушает свою личность. Так же происходит, если он позволяет эмоциям управлять собой.

Как обрести внутренний стержень? Поверить в собственные силы, принять себя, как есть, свои мысли, недостатки и достоинства. Человек, представляющий себя исключительно с наилучшей стороны, пытается быть приятным и доброжелательным ко всем – распадается, как полноценная личность, перестает быть целостным, поскольку не признает существование своей другой половины. Зависимость от других, переживание относительно того, как остальные воспринимают человека, становится проблемой, которая ослабляет характер.

Как обрести внутренний стержень? Необходимо определиться с жизненной целью, к которой будут прилагаться и остальные незначительные цели. Цель или жизненная миссия определяют личностную ориентацию, что стимулирует развитие твердости и решительность личности. Важно определить свои цели в главных жизненных сферах (семья, работа, социум). Человек устроен так, что без наличия цели он лишается жизненной силы.

Саморазвитие является единственной целью, которая не имеет препятствий, поэтому цели целесообразно формировать так, чтобы сразу чему-нибудь научиться.

Развитие внутреннего стержня невозможно без чтения, определенных умений, поэтому важно читать, больше осваивать новую информацию, накапливать практичные умения, учиться каждый день новому, анализировать, систематизировать и применять.

Развитие внутреннего стержня зависит от жизненного опыта, который является важным компонентом в личностном развитии и свидетельствует о взрослости и зрелости человека. Поэтому следует оставить детские заботы в прошлом, перестать обвинять других в своих проблемах, начать создавать жизнь по собственному усмотрению.

Необходимо создавать свою жизнь, не смотря на то, как живут другие, следует устанавливать свои правила, проявлять в них индивидуальность. Чужие стереотипы не помогут в создании собственной счастливой жизни, а также в развитии выдержки и характера. Следует вырабатывать персональные взгляды по популярным темам, которые обсуждаются в обществе. Создавать собственные ориентиры, выстраивать категории. В основе внутреннего стержня должна быть система собственных взглядов на всё, происходящее в жизни. Чтобы развить его, личность должна пытаться жить осознанно, руководствуясь сознательным выбором.

Развитие внутреннего стержня предусматривает, что человек будет развивать у себя умение следовать личному выбору. Для этого необходимо всё время в любой решающей ситуации ставить вопросы перед собой: что я делаю, для кого, зачем и т. п. Человек, который развивает внутренний стержень, должен осознавать, что все его поступки обязаны соответствовать его ориентирам и жизненным выборам

## Эмоциональная зависимость

**Эмоциональная зависимость** — это вид психологической зависимости, при котором проявляются сильные или полярные эмоции, испытываемые при контакте с объектом страстей. Эмоциональная зависимость от человека — это своеобразная зависимость, которая вытесняет на второй план жизнь, интересы и дела самого человека, оставляя лишь отношения и объект зависимости. Происходит слияние и потеря собственного я, потребность в ярких эмоциях возрастает (как и при химической зависимости возрастает необходимая доза вещества).

Эмоции не обязательно должны обладать позитивной направленностью (чаще так бывает только на первоначальных этапах отношений, а потом они сменяются страхом, ревностью, обидой, злостью), но они обязательно должны быть очень сильными или носить характер резкого контрастного перепада.

Противоположным полюсом эмоциональной зависимости является контрзависимость, в которую погружается человек после переживания опыта растворения в другом. Это состояние отрицания важности отношений и привязанности, когда слияние пугает, люди держатся от других и близких отношений на расстоянии, избегая привязанности и ответственности.

## Эмоциональная зависимость в отношениях

Эмоциональная зависимость официально признана болезнью, а также имеются установленные факты, что 98 процентов людей склонны создавать зависимые (в разной степени проявленности) взаимоотношения. В отношениях может быть эмоциональная зависимость от женщины, от мужчины, от родителей, от друга (любого, с кем присутствует значимый эмоциональный контакт).

Причины эмоциональной зависимости находят свои корни в глубоком детстве и связаны с психологической травмой игнорирования, отторжения или другого вида связи с родителем, при котором был грубо нарушен или отсутствовал эмоциональный контакт. Из этого заложенного [страха](http://psihomed.com/strah/) отвержения формируется два типа зависимого поведения — или избегание излишней близости и открытости или желание максимального сближения с растворением собственной личности в угоду интересам партнера.

Дети, вырастающие с проблемами с эмоциональной зависимостью, чаще всего воспитываются в дисфункциональных семьях, где было невозможно прямое обсуждение конфликтных или спорных ситуаций, а чаще все участники процесса делали вид, что проблемы нет. Некоторые черты созависимости вносят в личность общество и религия, в которых культивируется идея о том, что нужно быть удобным, послушным, правильным и тогда тебя будут любить и защищать.

Для таких людей воспринимать реальность проявления близких отношений вместо своей фантазии может быть непереносимо болезненно, и, тем не менее, они будут подсознательно выбирать из всех встреченных людей себе в партнеры тех, кто так же склонен к построению созависимых отношений, чтобы при повторном проживании травмы попробовать исцелить ее. Помимо проживания эмоциональных причин созависимости есть такие, которые способны активизировать созависимое поведение. Это проживание более полугода с человеком, у которого есть какой-либо вид зависимости (алкогольная, игровая, наркотическая); считается, что именно столько времени требуется для усвоения созависимых [паттернов](http://psihomed.com/pattern/) поведения, которые, так или иначе, включаются при проживании с зависимым.

В созависимых отношениях есть предопределенный сценарий, в котором роли заранее распределены. Это могут быть роли насильника и жертвы, активного и заинтересованного в отношениях и пресыщенного и избегающего контакта. В любом из вариантов имеется большое количество чувств, которые подавляются (вина, [агрессия](http://psihomed.com/agressiya/), потребность в сепарации или привязанности).

При решении проблем эмоциональной зависимости в паре или семейных отношениях бывает так, что люди оказываются в пустоте и понимают, что кроме зависимости их ничего и не связывало или впадают в ее крайность – контрзависимость. Но те, кто проработал свои внутренние проблемы, прошел действительную терапию, а не просто прекратил тяжелую связь, получают возможность увидеть другого человека, а не свои [иллюзии](http://psihomed.com/illyuziya/) о нем и построить действительно крепкую связь.

Отличительными признаками эмоциональной зависимости от здоровых отношений можно считать излишнее чувство [ревности](http://psihomed.com/revnost/), стремление проводить все время только вдвоем, [гнев](http://psihomed.com/gnev/) или [депрессия](http://psihomed.com/depressiya/) при отдалении партнера, поглощенность проблемами и интересами другого, отсутствие собственных планов на будущее, неспособность к реальному взгляду на недостатки партнера. Собственные жизненные предпочтения, сиюминутные желания и [эмоции](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/) не осознаются, появляется склонность жертвовать собой, своим комфортом, здоровьем в угоду партнеру, появляется безволие и отсутствие энергии и возможности отвечать за события своей жизни и совершенные в ней поступки.

## Эмоциональные особенности зависимости

Сюда стоит отнести понимание, что без человека вы не можете жить, что счастье или нормальное эмоциональное самочувствие для вас возможно только когда он рядом, а вся жизнь сводится к ожиданию этих моментов, несмотря на то, что совместное пребывание ведет к частым [конфликтам](http://psihomed.com/konflikt/), нет самостоятельной возможности разорвать отношения.

Признаки эмоциональной зависимости в отношениях — это снижение значимости всех других сфер жизни, возрастание [паники](http://psihomed.com/panika/) при появлении мысли о возможном расставании, так как одиночество пугает, присутствует желание быть всегда вместе. Характерно ощущение потери себя, тяжело вспомнить свои увлечения и интересы, без оглядки на партнера. Отношения сопровождаются страданиями от поведения партнера (недостаток внимания, измены, грубое обращение), но постоянным терпением подобных действий, что порождает эмоциональные качели и частые перепады настроения. Это актуально и применимо к человеку, у которого накапливаются жизненные проблемы, а если все выше перечисленное про вас, но вы вполне адаптивны, успешны и социализированы в жизни, то это не нарушение нормы, а просто представляет ваш уникальный способ жизни.

Ситуации, способствующие повышению уязвимости для возникновения эмоциональной зависимости: кризисные моменты жизни, переходные периоды (новая работа, место жительства), нахождение вдалеке от привычного мира, критическая нагрузка (физическая или психоэмоциональная).

Если человек эмоционально зависим, то он отдает ответственность за свое счастье, самоощущение и жизнь в ведомство и распоряжение другого, и часто это распространяется не на одного человека (хотя ближним, например, супругам, достается больше всех), но на все окружение. Именно благодаря диффузной распределенности ответственности между всеми доступными людьми, бывает в итоге невозможно забрать ее себе. Это тонкая грань между здоровыми отношениями с элементом взаимозависимости, и созависимостью. Отличить, что вы попали именно в зависимость можно проанализировав насколько сильно ваши эмоции зависят от действий партнера, и как долго держится изменение настроения, ищете ли в нем смысл жизни, того кто обеспечит безопасностью и спасением от одиночества.

Полноценные и здоровые отношения способствуют стабильной [самооценке](http://psihomed.com/samootsenka/) и развитию человека, не противоречат его свободе и внутренним убеждениям, основываются на уважении и взаимодоверии. В то время как зависимые отношения построены на подавлении воли, желаний и свободного личностного проявления одного из участников взаимодействия, существует разделение на главного и не главного во взаимодействии и принятии решений, и сопровождаются чувствами тревоги, страха, неуверенности.

Из-за чрезмерного напряжения, которое является неизменным спутником зависимых отношений, развиваются психосоматические заболевания (связанные с кожей и жкт, что обусловлено частыми вспышками гнева и ревности), появляются заболевания неврологического спектра, возможны [тяжелые депрессии](http://psihomed.com/tyazhelaya-depressiya/).

В ситуации здоровой любви наблюдается наоборот повышение иммунитета, прилив сил и бодрости, жизнь человека гармонизируется. Появляются новые знакомые, улучшаются дела на работе, характерно присутствие ощущения свободы и легкости происходящего.

При расставании эмоционально зависимые люди могут серьезно заболеть, впасть в [аффект](http://psihomed.com/affekt/) или [психоз](http://psihomed.com/psihoz/), прибегнуть к членовредительству или покончить жизнь самоубийством. Это связано с атрофированной способностью самостоятельно справляться со сверхсильными эмоциями, вызванными потерей значимых отношений или человека (что для эмоционально зависимого в данной ситуации равноценно потере [смысла жизни](http://psihomed.com/smyisl-zhizni-cheloveka/)). Именно из страха исчезнуть вместе с объектом страсти они могут стремиться контролировать своего партнера, проверять его карманы, звонки и переписку, шантажировать, требовать постоянного присутствия, отчетов, соблюдения ритуалов, подтверждения их значимости.

Эмоциональная зависимость от мужчины свойственная определенному типу женщин, которые способны легко влюбиться, игнорируя недостатки человека, сосредоточившись на его реальных или выдуманных и приписанных достоинствах. Для такой женщины характерным является ставить любовные переживания на первое место. Мысли и возникающие от этого эмоции по поводу отношений крутятся в ее энергетическом поле, даже если она сейчас не в отношениях, она может фантазировать о новой встрече или возвращении бывшего возлюбленного (именно большое количество подобных фантазий не дает ей увидеть реальность).

Из-за боязни потерять отношения эмоционально зависимая женщина будет постоянно звонить, навязываться, удушать своим внимание и заботой. У мужчин два варианта реагирования на подобное поведение — это быстро ретироваться или пользоваться угодническим поведением в своих целях. В любом случае такие отношения не способствуют развитию и не имеют шанса быть продолжительными, происходит очень болезненный для женщины разрыв, пережив который она вновь начинает ощущать ужасную внутреннюю пустоту, которую стремится заполнить кем-то другим.

Причинами возникновения таких замкнутых кругов являются трудности в установлении личностных границ и способности реалистичного оценивания окружающей действительности. Сюда же стоит отнести пережитые психотравмирующие ситуации насилия, что рождает одновременное переживание полярных чувств по отношению к мужчине.

Это описание было лишь примером, так как эмоциональная зависимость от женщины встречается с такой же частотой. Причины возникновения эмоциональной зависимости от женщины те же, имеет место лишь отличие в способах проявления. Так мужчинам более свойственны вспышки ревности в сочетании с гневом, применение физической силы при ощущении своей беспомощности перед шквалом эмоций, замещение другими видами зависимости (алкоголь, наркотики, превышение скорости, азартные игры).

## Как избавиться от эмоциональной зависимости?

Если вы заметили в своей биографии причины эмоциональной зависимости и в данный момент для вашего эмоционального состояния характерно много тревожных чувств, например из-за паузы в отношениях, то стоит научиться самостоятельно справляться с переполняющими эмоциями.

Для этого стоит переместить вектор своего внимания с партнера на собственную жизнь, а также снять с него ответственность за ваше будущее. Важно находится «здесь и сейчас», не придумывая, что сейчас может делать человек, не интерпретируя и не прокручивая весь миллион вариантов в голове. Останавливайте мысли, касающиеся возможных вариантов будущего, и возвращайте свое внимание и направленную энергию в настоящий момент, отличным способом для этого является уйти в тело. Отслеживайте возникающие чувства и проживайте их. Если эмоция по вашим ощущениям концентрируется в определенном участке тела, то выпустите ее через движение, если у вас накопилось много слов — напишите письмо партнеру (не надо его отправлять, эти чувства из вашей ранней травмы).

Проявляйте ежемоментную заботу и любовь к себе, ведь основная причина эмоциональной зависимости — нехватка любви и попытка заполнить эту пустоту при помощи другого. Почувствуйте свои желания и доставьте себе радость — это может быть чашка кофе, пробежка, разговор с подругой, покупка, творчество, все что порадует. После того, как эмоции выровнялись и успокоились, вы взглянули на ситуацию, вызвавшую бурю эмоций, под другим углом и проанализировали ее, можно выбирать (действительно осознанно выбирать, а не поддаваться аффекту) как действовать дальше или же выбрать выжидательную позицию. Прежде чем совершать действия (звонки, выяснение отношений, скандал) подумайте о последствиях таких действий для отношений, ведь ваше поведение формирует сценарий отношений и устраивает ли вас именно такой тип взаимодействия.

Лечение эмоциональной зависимости осуществляется у психотерапевта. Запишитесь на психотерапию, где будет возможность проработать полученные ранее травмы, свои чувства и получить доступ к одновременному переживанию полярных состояний, вместо подавления одной из возникших эмоций. Стоит поработать с границами и ответственностью, в процессе чего принять свою и отдать людям их ответственность.

При вашем внутреннем изменении будут меняться ваши отношения, их динамика и наполнение, будет меняться поведение вашего партнера. Часто происходит стабилизация и улучшение отношений с окружающими, а не только с партнером. Когда эмоциональная зависимость от мужчины превращалась в уверенность, то на горизонте часто появляется кто-то новый и более достойный, либо же прежний партнер перестает избегать встреч, а наоборот начинает искать поводы для контакта.

## Как избавиться от эмоциональной зависимости от мужчины?

Под избавлением от эмоциональной зависимости подразумевается не выход из травмирующих отношений с минимальными потерями, а обретение способности не вступать в такие отношения, умение выстраивать свои личностные границы и устанавливать здоровые отношения в будущем.

Важным шагом является присвоение себе своей собственной части ответственности и восполнении утраченной в стрессах энергии. Стоит перестать носить маску идеала, который стерпит любую боль и с улыбкой переживет любые невзгоды, и начать признавать свои потребности, заботиться о себе, наполнять свою жизнь счастьем, силой и смыслом самостоятельно и при любых ситуациях, а не ждать этого от других, как неотъемлемого обязательства.

Как избавиться от эмоциональной зависимости от мужчины? Чтобы встать на путь изменений определите, хотите вы преодолеть зависимость в существующих отношениях или в других. Определите, какую цену вы заплатите, чем пожертвуете, если ничего не поменяете в себе и отношениях, и останетесь в зависимости, а также какие перспективы несет освобождение. Эти пункты можете прописать в блокноте, и не обязательно избавление должно содержать только позитивные моменты. Там точно будут присутствовать большая ответственность, страх встретиться с собой, возможная потеря текущих отношений.

И если вы выбрали изменения, то вас ждет кропотливый труд каждый день. Предстоит вспомнить, а некоторым даже провести целую исследовательскую деятельность, чтобы узнать кто они такие. Посвятите достаточное количество времени, чтобы узнать, что вы любите, а что нет. Старайтесь охватить все сферы — еда, музыка, места, фильмы, цвета, общение, отдых, спорт. Задавайте себе постоянные вопросы «как я к этому отношусь?» и избегайте равнодушных и автоматических ответов — старайтесь каждый раз прислушиваться заново к себе осознанно. Это поможет покинуть слияние, перестать растворяться в другом. Вы сможете замечать свои желания и соответственно желания другого. Когда вашему мужчине потребуется время на свои занятия, вы не будете впиваться в него когтями и оставлять с собой, а будете воспринимать освободившееся время как возможность заниматься вещами, которые нравятся вам, оставляя его наедине со своими увлечениями. И последующая ваша встреча будет радостной и желанной, потому что каждый наполнился новой энергией и хорошо провел время, более того — теперь есть чем поделиться с партнером.

Уделяйте больше времени телесным практикам, дыхательным упражнениям — это дает возможность почувствовать границу между вашим телом и окружающей средой, что поможет в установлении психологических границ. Возьмите себе свою ответственность и вручите другому его решения -поверьте, такого вполне достаточно. Рассчитывайте свои силы и уважайте выборы другого человека. Попытки полного контроля не обезопасят ваши отношения, а лишь приведут к желанию больше и тщательнее скрывать происходящее, чтобы оставить себе хоть кусочек свободного дыхания.

Вы можете озвучивать, чего вам хочется. Любой человек имеет право выполнить вашу просьбу или отказать, в любом из вариантов вы, а не он, несете полную ответственность за свое эмоциональное состояние и удовлетворение необходимых потребностей.

**Деградация личности**

**Деградация личности** – это обратное развитие, регресс, потеря стабильности, ослабление активности, спад работоспособности и психической уравновешенности. Проще говоря, личность утрачивает присущие ей черты одновременно с обеднением всех умений и качеств: суждений, чувств, дарований, активности.

Можно выделить такие симптомы деградации личности, как повышенная раздражительность, сужение интересов, дисфункция памяти и внимания, понижение приспособительных возможностей. Также рассматриваемое нарушение может выражаться в развитии беспечности, благодушия, слабохарактерности.

Наиболее тяжелой разновидностью деградации личности считается [маразм](http://psihomed.com/marazm/), проявляющийся в беззаботности, [слабоумии](http://psihomed.com/slaboumie/), потерей контактов со средой, полном равнодушии к окружающему. Частой причиной описываемого расстройства является алкоголизм, сопровождающийся тяжелыми соматическими нарушениями и неврологическими дисфункциями, порожденными злоупотреблением спиртосодержащими жидкостями. Алкоголики утрачивают социальные связи, профессиональное функционирование и трудовая деятельность также страдают.

Причины деградации личности

Считается, что человеческий субъект полностью деградирует, если перестает духовно развиваться, поскольку мозг вследствие «ненадобности» атрофируется. Существует множество причин деградации личности, вызывающих утрату веры [индивида](http://psihomed.com/individ/) в себя, что порождает потерю интереса к бытию. Такие люди перестают развиваться интеллектуально, следить за происходящими событиями. Они забывают прежние увлечения. Также на спад интереса к собственному существованию может повлиять смерть близкого, крушение надежд либо вследствие ряда неудач. Одинокие люди более подвержены личностному распаду.

Перечисленные факторы, по преимуществу, сами по себе не грозят деградацией личности. К описываемому нарушению приводит стремление людей искать забытья в алкоголе. Такое пагубное «увлечение» рано либо поздно перерождается в запой.

Алкоголизм и личностная деградация – это два неразделимых понятия. При этом алкоголизм может одновременно являться причиной разрушения человеческой личности и быть следствием деградации.

Духовная деградация личности является актуальной проблемой современного социума. Часто личностное падение формируется у лиц возрастной категории вследствие отставки, удаления на пенсию. Многие психологи убеждены, что окончание профессиональной деятельности уходом на пенсию вредно для людей. Отсутствие необходимости загружать мозг ответственностью, обязанностями постепенно приводят к ослаблению личностных свойств.

Наряду с этим существует немало лиц пожилого возраста, которые сохранили живость ума и ясность мыслей. Если индивид в преклонных летах старается остаться многогранной личностью, постоянно придумывает себе новые занимательные занятия, если пенсионный возраст не является приговором, а лишь освобождает время и возможности для новых свершений, то вырождение личности такому человеку не грозит. Кроме того, рассматриваемое нарушение может являться следствием недугов психики или органических патологий мозга ([эпилепсии](http://psihomed.com/epilepsiya/), [шизофрении](http://psihomed.com/shizofreniya/), травм).



Проблема деградации личности чаще поражает одиноких лиц либо тех, кто пережил утрату близкого. Люди, потерявшие родственника, впадают в депрессивное состояние, которое способствует скорому личностному увяданию. Огромная часть людских особей, в попытках отплатить жизни за перенесенное несчастье, постепенно убивают себя такими действиями. Подобные попытки можно назвать замедленным [суицидом](http://psihomed.com/suitsid/).

Нередкой причиной регрессии личностного развития является ощущение вины. Индивидам, чувствующим себя бесполезными, лишними, часто свойственна утрата лучших качеств. Кроме того, если субъект перестал веровать в собственный потенциал по причине нескольких идущих подряд неудач, то вероятность деградации личности также велика.

Можно выделить ряд факторов, способствующих ослаблению личностных свойств, а именно наркотическую зависимость, безволие, жестокость, старческий маразм, банальную лень и прокрастинацию (тяготение к отодвиганию неприятных дел или важных заданий). Однако, прежде всего, духовная деградация личности, наступает вследствие отсутствия сострадания, ума, любви и душевности. Именно эти перечисленные составляющие делают из человеческого субъекта личность.

Старческим маразмом, который считается тяжелой формой личностной деградации, называется прогрессирующий недуг, являющийся необратимым расстройством психики. Причина его наступления заключается в атрофии процессов, которые проистекают в мозге, возникающих вследствие патологии капилляров. Отягощать ситуацию может наследственный фактор.

Недуг постепенно развивается. Странности в поведенческих [паттернах](http://psihomed.com/pattern/)становятся видны не сразу. Вначале индивид делается рассеянным, немного забывчивым, брюзгливым, жадным и эгоцентричным. По мере протекания недуга симптоматика становится ярче. Ухудшается [память](http://psihomed.com/pamyat/), появляются ложные воспоминания о происшествиях, которые не случались. Можно выделить такие основные симптомы деградации личности при маразме, как полная безучастие к происходящему и беспечность.

Признаки деградации личности

Чтобы получить возможность вовремя отреагировать и помочь близкому, необходимо своевременно заметить любые поведенческие отклонения.

Социальная деградация личности обнаруживается как во внешнем облике человеческого субъекта, так и в изменениях его внутреннего состояния. Деградирующий субъект меньше внимания уделяет произносимым словам, собственной внешности, аккуратности и опрятности. Его речь становится более упрощенной, а круг общения делается ограниченным. Больные избегают людей, которые привносят в их существование излишние хлопоты. Определяющим девизом опускающейся личности становится словосочетание «я хочу». Постепенно вырабатывается отстраненность от родственников, семьи и иных забот.

Человек, выбравший стезю деградации, не желает ни думать, ни заботиться о других. Он словно увядает и окунается в себя, отдаляясь от близких. Задолго до полного разрушения личности появляются первые предвестники приближающейся деградации. Круг увлечений сужается, преимущественно, в общекультурном отношении: они не посещают концерты и театральные представления, перестают читать, смотреть телепередачи. Им становится свойственна ветреность, плоский юмор, легкомысленность, беспечность одновременно с капризностью, непостоянством, недовольством и ворчанием. Опускающийся индивид превращается в фамильярного надоедливого субъекта, суждения которого характеризуются поверхностью и легковесностью, а поведение – развязностью, циничностью, снижением брезгливости и [чувства стыда](http://psihomed.com/styid/). Прогрессируют такие черты, как эгоцентризм, себялюбие и лживость.

По мере эскалации симптоматики интеллектуальные нарушения становятся более проявленными. Характер такого человека трансформируется. Опускающийся индивид делается вспыльчивым и раздражительным. Негативное мировосприятие, предубежденное отношение ко всему происходящему, [тревожность](http://psihomed.com/trevozhnost/) и внутренний [страх](http://psihomed.com/strah/) становятся доминирующими чертами. Кроме того, у индивида наблюдается снижение памяти, сужение интересов, обеднение суждений. Способность концентрироваться резко ухудшается.

Признаки деградации личности это — безволие, беспечность и избыточное благодушие. Разрушение личности можно заметить невооруженным беглым взглядом по неряшливому внешнему виду, сутулости в облике, безучастному взгляду, неадекватному поведению.

Знаменитый психолог А. Маслоу утверждал, что социальная деградация личности характеризуется следующими стадиями прогрессирования:

— образование психологии «пешки» — феномен «выученной беспомощности» (человек ощущает себя полностью зависимым от обстоятельств либо иных сил);

— возникновение недостатка основных благ, когда изначальные потребности становятся доминирующими (еда, выживание, половое удовлетворение);

— формирование «чистого» окружающего социума (общество подразделяется на хороших индивидов и плохих, «своих» и «сторонних»), социальный мир для них становится словно черно-белый;

— возникновение повышенной самокритичности – так называемый культ «самокритики» (субъект признает себя виноватым даже в тех деяниях, которые не совершал);

— оскудение лексики (субъект использует элементарные обороты в собственной речи, ему сложно описать что-либо, особую трудность вызывает подбор прилагательных, поскольку именно они выражают человеческие чувства и [эмоции](http://psihomed.com/emotsii-cheloveka/));

— защита «священных базисов» (индивид решительно не хочет задумываться над фундаментальными предпосылками мировоззрения, у него отсутствуют сомнения в собственных «возвышенных основах», такая личность неспособна смотреть скептически на них, то есть человек считает собственное мнение единственно правильным);

— появление различных зависимостей.

Ниже приведено двенадцать жизненных аспектов, нивелирующих угрозу деградации личности:

— чтение, ведь именно книга содержит вековую мудрость людей, которая тренирует «серое вещество» и не дает усохнуть мозгу;

— забота о внешнем облике даже в самые сложные жизненные периоды;

— борьба с вредными привычками (чрезмерное потребление спиртосодержащих напитков, непомерная несдержанность в еде, курение марихуаны – занятия недостойные воспитанной развитой личности;

— вера в лучшее (опечаленные пессимисты являются первыми кандидатами на вырождение);

— чувство любви (нужно любить родителей и остальную родню, питомцев, партнера, жизнь), любящий человек никогда не опустится;

— перестать беспокоится из-за пустяков, не нужно страдать лишь потому, что мир несправедлив, а люди несчастны, если проблема решаема, значит, она не существует, а если решение отсутствует, то волнение и беспокойство все равно не помогут от нее избавиться;

— саморазвитие (изучение нового, просмотр обучающих видео, посещение различных тренингов, чтение, получение второго образования – все это не позволит человеку опуститься);

— вера в неминуемую расплату за совершенные плохие деяния (большинство преступников совершают правонарушения из-за убежденности в собственной исключительности и соответственно безнаказанности, как перед посмертным судом, так и перед действующим законодательством);

— следование нормам морали (вранье, кража, [зависть](http://psihomed.com/zavist/), разведение сплетен, совершение подлостей и гадостей – разрушает личность);

— не следует злоупотреблять нецензурной лексикой, поскольку маты, похабные словечки разрушают душу;

— следование правилам приличия (публичное почесывание гениталий, прилюдное ковыряние в носу, чавканье, облизывание пальцев или тарелки считаются признаками личностной деградации);

— пока человеческий субъект жив, опускать руки не следует, ведь только после кончины ничего нельзя изменить, поэтому нужно бороться при любых даже самых необоримых обстоятельствах.

Деградация личности при алкоголизме

От этого серьезного недуга пострадали многие. Однако ужасная статистика никого не останавливает. Каждый считает, будто с ним алкоголизм не приключится и хмельные напитки не затянут в собственные силки. Вначале человек лишь пробует спиртное, выбирая то, которое ему по душе, затем начинает злоупотреблять хмельными напитками, что порождает пагубную зависимость. При этом выпивоха не способен осмыслить, что непомерные возлияния спиртными напитками именуются этим страшным словом – алкоголизм.

Психическое прогредиентное расстройство, именуемое алкоголизмом, относится к разряду хронических недугов, относящихся к разновидности токсикомании. Проявляется он постепенным нарастанием алкогольной зависимости, снижением самоконтроля касательно употребления спиртосодержащих жидкостей, прогрессивным развитием соматических дисфункций, повышенной [раздражительностью](http://psihomed.com/razdrazhitelnost/), нередко [агрессивностью](http://psihomed.com/agressivnost/), поверхностным мышлением, понижением критического восприятия собственных поступков, неточностью движений. Последнии стадии недуга характеризуются утратой социальных контактов, грубой атаксией, разрушением личности.

Проблема деградации личности и хронический алкоголизм неразрывно взаимосвязаны. У человека, злоупотребляющего хмельными напитками, нарушается интеллектуальная деятельность, снижается память, исчезает самокритичность. Алкоголики во всех бедах винят окружающий социум либо обстоятельства. Люди, страдающие алкоголизмом, становятся грубыми, излишне самоуверенными, неотзывчивыми, бездушными, некорректными, циничными. Сон у них нарушается и характеризуется частыми пробуждениями. По мере увеличения и учащения потребляемых доз, у алкоголиков сужается круг увлечений. Все их мысли лишь о спиртном, ничто другое их заинтересовать неспособно. Смысл многих житейских ситуаций алкоголики не воспринимают, окружающий социум их не задевает. Люди, злоупотребляющие горячительными напитками, перестают читать книги, посещать театры или иные публичные культурные мероприятия. Так дебютирует деградация личности.

Ответственность и долг перед родней, детьми, партнером, коллективом, друзьями, социумом у алкоголиков либо слабеет, либо исчезает вовсе. Они утрачивают брезгливость, ощущение стыда и вины, вследствие чего становятся неопрятными, фамильярными, докучливыми, не понимают смехотворность или неправильность своих деяний. Алкоголик зачастую превращается в меркантильного, необязательного в профессиональной деятельности субъекта. Он неспособен осваивать новое, сосредоточиваться, отделять важное от второстепенного.

Движения выпивохи ускоряются по причине расслабления импульсов торможения, появляются неточности и дефекты в работе. Следствием этого становится утрата квалификации, увольнение или понижение в должности, потеря социальных связей. Алкоголики не осознают собственного падения, давая несбыточные лживые обещания, стремясь произвести впечатление и приукрасить действительность. Юмор пьяниц пронизан плоскими шуточками на важные темы. Алкоголики донимают окружающих собственной сентиментальностью и навязчивой откровенностью. В окружении собутыльников они превозносят друг друга, убеждают во взаимном бескорыстии и преданности. Людей, избегающих их компанию, они осуждают, неприязненно обсуждают.

На рабочем месте алкоголики всеми силами стараются уклониться от служебных обязанностей при этом, не потеряв материальные выгоды. За бесконечной демагогией выпивохи пытаются скрыть формальный подход к трудовой деятельности, свою леность.

Первые симптомы личностного регресса становятся заметны приблизительно через шесть-восемь лет с начала систематического злоупотребления спиртосодержащими жидкостями.

Некоторые выпивохи делаются легковозбудимыми, другие – беззаботными и благодушными, легкомысленными, капризными, ворчливыми, третьи – апатичными, депрессивными и инертными, четвертые – расторможенными в интимном плане. Часто одно состояние может сменяться другим. Некоторые выпивохи в жизни являются робкими и неуверенными субъектами, считающими себя хуже всех. У таких больных [самооценка занижена](http://psihomed.com/nizkaya-samootsenka/). Однако состояние опьянение их трансформирует, превращая в хвастливых и придирчивых особей. Они склонны скандалить и беспричинно обижаться. Такие люди в трезвом состоянии довольно тихие субъекты, а в опьянении – превращаются в скандалистов и драчунов. Наиболее часто подобное поведение проявляется в семейных отношениях, когда необходимость сдерживать себя и контролировать отсутствует.

Алкогольная деградация разрушающе воздействует на личность, она уничтожает семьи. Она несет страдание родственникам выпивохи, неудобство – соседям, проблемы – в трудовой среде. Обратное развитие личности, вызванное алкоголем, уродует жизнь выпевающего индивида и социума. Алкоголизм является тяжелым недугом, приводящим к потере личности и вызывающим социальную смерть индивида. Поэтому настолько важно своевременное лечение деградации личности, порожденной непомерными возлияниями. Непомерную тягу к спиртосодержащим напиткам необходимо обязательно лечить, поскольку каждая личность имеет право на здоровое и полноценное существование.

Личностное вырождение, последствия деградации личности могут быть устранены при условии абсолютного отказа от потребления спиртосодержащих жидкостей.

Лечение деградации личности, спровоцированной алкоголизмом, пребывает в компетенции врачей-психотерапевтов, а ликвидация зависимости от спиртосодержащих напитков – находится в ведении наркологов. Важнейшими условиями адекватного терапевтического воздействия являются осознание выпивохой разрушительного влияния алкоголя или иных хмельных жидкостей и желание больного отказаться от потребления спиртосодержащих напитков в дальнейшем. Соблюдение перечисленных условий позволит максимально облегчить задачу медиков, что благотворно скажется на самой терапии, а также поспособствует скорейшему избавлению от проявлений деградации.

Лечебные мероприятия, сосредоточенные на устранении последствий разрушения личности индивида, не только включают полный отказ от алкоголя, но и требуют психологической помощи, а также поддержки близких. Родня и ближайшее окружение алкоголика должны больше уделять внимания ему. Индивиды, принявшие решение навсегда освободиться от губительной тяги нуждаются в помощи самых близких. И уж точно им ненужно их осуждение. Часто недавним алкоголикам довольно сложно перестать думать о выпивке. Поэтому задачей семьи является их отвлечение от губительного влечения. Можно придумать хобби, способное не только заинтересовать больного родственника, но и которое отвлечет его, займет свободное время и мысли. В противном случае велик риск срыва. Без поддержки родни и друзей, индивиду, больному алкоголизмом, практически невозможно освободиться от этого страшного недуга.

## Управление мыслями

**Управление мыслями** позволяет индивиду иметь и делать все, что он хочет, а работа над своим мышлением может сделать его самым счастливым человеком. Управление мыслями это непростой процесс, включающий ежедневную практику по овладению навыком изменения своего сознания и разума. Как управлять своими мыслями и создавать желаемую реальность – интересует многих людей. Каждая мысль являет собой звено цепи причин и следствий, а каждое из звеньев состоит из трех компонентов – желание, мысль и действие. Желание побуждает мысль, а далее мысль материализуется в действие. Действие творит судьбу. [Индивид](http://psihomed.com/individ/) создает собственную судьбу лишь одной силой мышления. В мире мысли имеет силу великий закон: подобное притягивается подобным. Индивиды со сходным мышлением друг к другу притягиваются. Философа может заинтересовать личность другого философа, врач будет тянуться к другому врачу, бездельник найдет много общего с другим бездельником, а неудачник притянет к себе такого же невезучего.

Сходные мысли владеют «силой притяжения». Каждый индивид притягивает к себе те мысли, жизненные силы, влияния и условия, которые наиболее ему близки и родственны его сфере интересов и увлечениям. Этот закон осуществляется всегда, независимо от того осознает человек это или нет.

Как привлечь желаемое в свою жизнь? Удерживая любую в сознании идею, которая приятна, можно к себе привлекать то, что отвечает основному качеству мысли. Таким образом, своей жизнью человек распоряжается сам и зависит она от порядка распределения его мыслей, которые ему приятны. Поэтому вовсе он не жертва обстоятельств, если, безусловно, он не желает стать ею добровольно.

Можно собственной энергией настроить чувства и цели на необходимый лад. Успех любого действия зависит от силы исполнителя, а также его способности концентрироваться на необходимом результате.

Мысли очень заразительны. Сочувственная мысль в глубине души индивида вызывает такое же сочувствие в душах других индивидов. Гневная мысль рождает подобную вибрацию у людей, которые могут пребывать на значительном расстоянии. Душа, которая радуется, вызывает радостный отклик в душах других людей. Поэтому следует культивировать идеи, облагораживающие и возвышающие душу, нацеленные на благие намерения и достижения. Подчиняясь убежденности в неизбежности событий, можно породить лень и инертность. Осознавая величие силы мышления, необходимо приложить все усилия, чтобы позитивным мышлением создать себе желаемую судьбу.

Каждый день в голове человека рождается свыше 40 тысяч мыслей: позитивных и негативных. Любая сознательно запущенная мысль, повторенная достаточное количество раз в течение определенного времени, способна превратиться в программу.
Например, человек долгие годы у себя в сознании прокручивает мысль, что будет жить в нищете.

Таким образом, он вырабатывает у себя в подсознании программу, для выполнения которой ему даже не потребуется задумываться. Каждый индивид свое будущее может строить сознательно своим мышлением. Работая над собственными думами и формируя новые шаблоны, человек способен выработать подсознательную программу успеха. Безусловно, для этого необходима дисциплина ума и определенное время.
Поработав над своим мышлением, можно добиться изменений в жизни.

Управление мыслями включает простую истину, если в жизни человека что-то не устраивает, то необходимо просто прекратить об этом говорить и думать. Все неугодное для человека живет лишь потому, что питается энергией внимания, и исчезает, если перекрыть этот канал. Примером в этом случае могут выступить домашние неурядицы. Например, муж, заряженный на скандал, но не получивший поддержку в развитии ссоры со стороны родных не будет ругаться сам с собой.

Освободившись от проблемы на эмоциональном уровне, можно по-настоящему избавиться от нее. Человеку зачастую не под силу управление мыслями и чувствами, в результате не он, а чувства управляют его сознанием, перенося из одного состояния в другое. Мысли индивида меняют друг друга из-за реакций на разные раздражители. Например, человек идет по улице и размышляет о желанных выходных или о предстоящем повышении на работе. Вдруг он замечает пенсионера, который с трудом идет по улице, а в магазине наблюдает старушку, пересчитывающую копейки. Что в этот момент подумает человек? Бедные люди, тяжело им живется. В такой момент переполняет чувство сострадания, ощущение несправедливости, возникает желание им помочь. Примеров можно привести множество, но уже из вышеперечисленных видно, что мысли оказывают первостепенное влияние на состояние и поступки индивида. Замечательно, если в голове преобладают светлые и добрые думы, и человек полон радости к жизни. Главное, чтобы он был готов разделить эту радость с близкими и окружающими людьми. А если мысли мрачны и человек переполнен злобой и горестью, то в результате страдают и близкие люди. В этой ситуации существует один выход – это контролирование собственных дум, пока они не испортили жизнь.

Возможно ли управление мыслями? Неоднократно такую возможность подвергал сомнениям каждый человек. Большинство людей полагают, что не индивид управляет мыслями, а его эмоции. И когда человек считает, что принимает самостоятельно решения, он в этот момент ошибается, поскольку его ум принимает решения на двадцать секунд быстрее, чем он успевает его принять.

Вопреки всем мнениям, индивид способен управлять собственным мышлением. Делать это, как оказалось совсем несложно.

Как же эффективно управлять своими мыслями и всегда находиться в позитивном расположении духа, а также отличном эмоциональном состоянии. Для того чтобы человек смог ощущать счастливые жизненные моменты, необходимо избавиться от негативного мышления. Иногда это бывает очень непросто, однако потраченные усилия того стоят. Контролирование собственных мыслей включает несколько этапов.

Первое, это признание того факта, что мысль реальна. Когда индивид относится к мыслям как к чему-либо абстрактному, то они лезут одна за другой в голову. Если мысли не отфильтровывать и не замечать, то человек способен «утонуть» в негативном мышлении, что приведет к ухудшению эмоционального состояния. Поэтому необходимо признать следующее: все мысли, появляющиеся в голове, реальны. При их возникновении мозг начинает выделять химические соединения. В мозг поступает электрический импульс. Человек начинает осознавать, что именно он думает и это начинает влиять на ощущения и жизнь индивида.

После осознания того, что мысли реальны, следует переходить ко второму этапу контролирования своего мышления. Требуется обратить внимание на то, что весь организм ощущает под влиянием негативного мышления. Для этого достаточно вспомнить случаи, когда приходилось злиться. Что в эти моменты человек ощущал? Зачастую во время [злости](http://psihomed.com/zlost/) потеют ладони, учащается сердцебиение, напрягаются все мышцы, поднимается давление, кружиться голова. Причем такая реакция появляется на любую негативную мысль, меняя только форму проявления. У одних индивидов только кружится голова и повышается давление, у других — потеют ладони. Но одна из перечисленных реакций всегда наблюдается.

На третьем этапе обращаем внимание, как организм и тело реагирует на положительные мысли. Когда появляется радостная и приятная мысль, то мозг вырабатывает химические вещества, от которых человек начинает чувствовать себя хорошо. Для того чтобы перенестись в мир приятных ощущений и переживаний, необходимо вспомнить те минуты, когда человек был счастлив. Для этого нужно сесть в удобное кресло, закрыть глаза и перенестись в приятное событие: покупка автомобиля, поездка на море, рождение сына и прочее. Окунувшись глубоко в прошлые счастливые переживания можно сильно изменить свое эмоциональное состояние. Несколько минут назад человек был готов «рвать и метать» и настроение было ужасное, однако сейчас в душе все оживает. [Позитивное мышление](http://psihomed.com/pozitivnoe-myishlenie/) непременно отразится на состоянии всего организма: ладони будут сухими, сердечный ритм в норме, дыхание размеренное и медленное, мышцы расслаблены, на лице появится улыбка, а настроение улучшится.

Четвертый этап включает осознание, что негативные мысли загрязняют мышление, приводя к плохим последствиям. Когда мысли в порядке, то душа пребывает в гармонии с миром, а тело не знает страданий и болезней. Стоит негативным думам начать выгонять позитивные, как сразу же заболевает тело, на душе становится плохо и не хочется жить. Индивиду начинает казаться, что всему виноваты обстоятельства или другие факторы, но истинной причиной страданий выступают именно его мышление.

Управление мыслями меняет реальность человека. Каждая клетка организма ощущает на себе воздействие мышления. Поэтому большинство физических расстройств появляется в период эмоциональных потрясений. Когда индивид пребывает в состоянии стресса, то у него подкашиваются ноги и кружится голова. Чтобы быть здоровым и счастливым, требуется поменять мышление на позитивное.

Управление силой мысли не только позволит стать жизнерадостным и энергичным, но и понизит вероятность возникновения заболеваний.

Пятый этап управление мыслями человека гласит, что не всегда негативные думы правдивы и обоснованы. Если человек воспринимает свои спонтанные мысли, приходящие в голову на веру, то он рискует пойти неверным путем, поскольку они способны лгать. Нельзя верить каждой приходящей в голову мысли.

Управление силой мысли включает умение исследовать собственные думы и отфильтровывать негативные. Необходимо признать, что не все мысли объективны, поэтому не стоит переживать из-за них.

На шестом этапе управления мышлением требуется объявить войну спонтанным негативным мыслям. Прямо сейчас требуется выбрать свой путь: либо даем негативным собственным мыслям в дальнейшем возможность всегда расстраивать себя или приучаем свое мышление работать позитивно, создавая только позитив и живя с ним. Главное, что нужно помнить всегда вне зависимости от принятого решения, так это то, что ответственность за последствия несет только человек.

Хороший способ контролировать свое мышление — это ловить человеку себя на мысли, что он опять мыслит негативно. Изначально это делать очень сложно, поскольку человек забывает об этой необходимости, но постепенно это входит в привычку. Как только индивид начнет удалять из собственной головы негативные мысли, они потеряют власть над ним.

Седьмой этап — это исправление направления дум. Человек не может сказать себе: «думай о хорошем», поскольку негативные мысли все равно начнут подкрадываться. Поэтому необходимо навести порядок в голове. Лучшим способом выступает — сделать запись собственных негативных мыслей на бумаге, при этом дав на них аргументированный ответ. Например, на размышление «мой муж не любит меня» можно написать ответ: «мой муж не знает женской психологии, поэтому не хочет дарить без повода цветы и подарки», или «мой муж не умеет выражать свои чувства, поэтому не говорит приятных и красивых слов». Таким образом, будет необходимо проанализировать все негативные мысли, возникающие в голове. Заменить негативное мышление на позитивное — это задача не из легких, но если человек твердо решит это сделать, то его ничто не остановит.

Советы по управлению мыслями.

Необходимо навсегда избавиться от мыслей «все — или ничего». Нужно исключить из своего мышления такие слова — вечно, всегда, каждый раз, никто, никогда.

Например, нельзя так думать «вечно я крайний», «никто не любит меня», «всегда мне не везет», «никогда его рядом нет в нужный момент, значит, я ему не нужна» и так далее.

При возникновении таких негативных формулировок, следует вспомнить случаи, которые опровергнут эти негативные утверждения.

Например, «никогда его рядом нет в нужный момент» — «до чего же приятно было, когда я заболела и он «носился» со мной, как с маленькой».

«Никто меня не любит!» — «сколько приятных сюрпризов и подарков я получила от друзей на день рождения!»

Необходимо перестать выбирать самый неблагоприятный вариант из всех возможных. Человек так устроен, что привык просчитывать в развитии событий худшие варианты. Просчитывать их можно, однако воспринимать на веру не рекомендуется. Важно постараться всеми силами в каждой ситуации искать что-то хорошее. Так постепенно позитивное мышление войдет в привычку, а жизнь измениться в лучшую сторону.

Следует отделить свои ощущения от реальности и перестать чувствовать. Нередко человек говорит себе: «я чувствую – мне не поверят», «я чувствую, что меня не любят». Это все домыслы.

Следует прекратить искать виновных в своих неудачах. Каждый индивид боится взять на себя ответственность за случившееся в своей жизни. Однако кто-то должен быть виновным, поэтому человек ищет виновного среди окружения, хотя на самом деле виновный один — это он сам. Следует брать ответственность на себя, но при этом не корить себя во всех бедах. Да, случилась неприятная ситуация, однако ее реально исправить.

Итак, если есть желание прожить радостную и счастливую жизнь, то следует начать уже сегодня управлять собственным мышлением.

## Управление мыслями другого человека

Заманчивый вариант иметь возможность влиять силой мысли на поступки других людей. Не так ли? Многие дамы были бы не против — вернуть любимого силой мысли, если по своей воле он не спешит возвращаться.

Обольщение силой мысли или как притянуть человека посредством мысли можно осуществить, создав с интересующим объектом визуализационный сценарий интимных отношений.

Для этого требуется в своем воображении подробно и поэтапно нарисовать картину любовных прелюдий с тем человеком, расположение которого следует добиться. Предварительно нужно провести ряд медитативных практик, которые откроют энергетический канал, для передачи внушения. После этого необходимо периодически встречаться с желанным объектом в реальности для того, чтобы наблюдать изменения в его поведении. Под воздействием силы мысли желанный объект будет испытывать половое и эмоциональное возбуждение, которое со временем направится на его источник.

Более удивительными являются случаи самовнушения, когда происходит исцеление силой мысли. Тренировка силы мысли заключается в развитии гипнотических способностей. Если подразумевается внешнее воздействие на сознание индивида, то речь идет о гипнозе. Измененное состояние сознания, в котором индивид обладает повышенной внушаемостью, а также сниженной критичностью мышления, выступает единственным феноменом, который связан с силой мышления, имеющим научные реальные подтверждения. Невозможно отрицать реальность и эффективность гипноза, тем более что [гипнотерапия](http://psihomed.com/gipnoterapiya/)является эффективным методом психотерапии.

## Олигофрения

Олигофрения — это синдром врожденного психического дефекта, выражающегося в умственной отсталости по причине патологии головного мозга.

Олигофрения проявляется прежде всего в отношении разума, речи, эмоций, воли, моторики. Впервые термин олигофрения был предложен Эмилем Крепелином. Для олигофрении свойственен интеллект физически взрослого человека не достигший в своём развитии нормального уровня.

## Степени олигофрении

Одна и та же причина может вызвать у людей различную степень олигофрении. В настоящее время по МКБ-10 отмечают 4 степени олигофрении.

Глубокая — идиотия. IQ < 20

Тяжёлая — имбецильность, тяжёлая умственная. IQ 20—34.

Умеренная — имбецильность. IQ 35—49.

Лёгкая — дебильность. IQ 50—69.

Фрустрация - (от латинского frustratio - «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Некоторые люди реагируют на фрустрацию детскими негативными эмоциями на ситуацию, когда мы что-то очень хотели, а нам не дали, как будто обманули.

Комплекс детских эмоций здесь очень разнообразный: обида, чувство напряженности, тревоги и страха, реагирование беспомощностью, злостью, враждебностью и другими видами переживаний, которыми мы воздействовали на родителей в детстве в аналогичной ситуации. Если ситуация не решается, через какое-то время идет вторая волна - уход от противного мира и вредительство себе.

Формы разнообразны.

Что касается ухода, то это может быть уход от реальной ситуации в фантазии, грезы и мечтания. Может быть разочарование в собственных целях, людях и, шире - разочарование в жизни. Или люди начинают просто тупить, уходить в позицию (защиту) [Дурика](https://www.psychologos.ru/articles/view/durik).

Все это плавно переходит во вредительство самому себе (самой себе), мужчины начинают курить, ночь напролет играют в компьютерные игры, напиваются, женщины едят много сладкого, совершают намеренное глупые и вредящие себе поступки, а потом уходят в апатию (раз вы такие, то я вам умерла).

Внутренняя выгода и цель состояния фрустрации - [демонстрация несостоятельности](https://www.psychologos.ru/articles/view/demonstraciya_nesostoyatelnosti): «Если меня признают несостоятельным, я имею право быть оставленным в покое».

Склонность к фрустрации, как и само состояние фрустрации - признак душевного нездоровья. [Душевно здоровые](https://www.psychologos.ru/articles/view/dushevnoe_zdorove) люди переводят проблемы в задачи, возможные трудности преодолевают, а что преодолеть невозможно - принимают как новую вводную, как факт жизни.

**Навязчивость воспоминаний**. Среднее время угасания навязчивых воспоминаний у здорового человека - три дня. Если же человек возвращается к пережитому снова и снова, спустя неделю, месяц, а то и годы, причем все новые (да и прошлые события) видятся теперь сквозь призму негатива полученной травмы - это важный признак психотравмы

Также кажется разумным, однако снова объективным критерием признан быть не может. Длительная навязчивость воспоминаний может говорить не о психотравме, а о дурной привычке человека жить негативными переживаниями и воспоминаниями. Таких людей немало, люди с привычкой к негативному мировосприятию все воспринимают через призму негатива без всяких психотравм, а если они еще не знают, чем себя занять, то для них это естественный образ жизни, и они постоянно занимают себя тяжелыми воспоминаниями\

**Вовлеченность**. Человек не разделяет себя и ситуацию, которая привела к психотравме, не может от нее дистанцироваться, посмотреть на происшедшее спокойно, со стороны. Воспринимает все лично, думая о ситуации человек думает о себе и наоборот. Он словно слился с этой ситуацией.

При этом - многие живут так постоянно, у них в принципе нет привычки рассматривать ситуацию, со стороны. Любую мелочь они будут воспринимать - лично. Не умение отделить себя от происшедшего говорит чаще не о психотравме, а о недостаточном уровне развития субъекта.

# Развитие личности как авторские действия

# Условия произвольного развития личности

Произвольному развитию личности способствуют следующие условия:

* Почва для роста и развития личности.

Это физическое и психическое здоровье, наличие ресурсов, мотивации и энергии. В частности, развитие поддерживается волей, интересом и пониманием. Развитию способствует высокая самооценка, вера в себя. готовность к выходу за зону комфорта. См.[→](https://www.psychologos.ru/articles/view/pochva_dlya_rosta_i_razvitiya_lichnosti)

Без богатых и качественных желаний развитие невозможно. Если хочулка маленькая, хотеть человек не умеет - что даст ему пищу для целей? Из чего он будет эти цели формировать?

*- Любимый, как же ты хочешь, чтобы было у нас в семье?
- Также, как ты…
- А ты знаешь, чего я хочу?
- Да, конечно.
- А это как, опиши пожалуйста своими словами?
- Не знаю. Также, как ты…*

При этом, не все даже самые горячие желания человека способствуют его развитию. "Хочу, чтобы у меня все было и ничего мне за это не было!" - это желание потреблять, а не желание развиваться.

Для развития нужны свои, качественные, богатые желания. Можно ли развиваться без желания? Да, некоторое время это возможно, если у человека есть разум и воля, но в долгосрочной перспективе это малореалистично. Хорошая привычка - делать то, что нужно, не особенно интересуясь своими Хочу и желаниями, но при этом заботиться о том, чтобы с каждый следующим днем нашими самими горячими желаниями были именно те, которые двигают нас в отношении наших целей.

* Обучающая среда.

Стимулы, запускающие реакции, действия и упражнения, способствуют развитию. В этом смысле провоцировать и раздражать - полезно. Также способствуют развитию - привлекательные образцы.

* Видение [цели](https://www.psychologos.ru/articles/view/cel).

Тот, кто видит и знает, куда и зачем ему можно и нужно развиваться, делает это быстрее и эффективнее.

* Практика.

[Упражнение](https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhnenie), [действие](https://www.psychologos.ru/articles/view/deystvie). То, что делается, задействуется в дело и упражнение - развивается. Что не используется - замирает и со временем отмирает.

* [Поддержка](https://www.psychologos.ru/articles/view/podderzhka)

Позитивное сопровождение, [подкрепление](https://www.psychologos.ru/articles/view/podkreplenie) и [стимулирование](https://www.psychologos.ru/articles/view/stimul) развития.

# Пассивный личностный рост

В современной культуре быть в какой-то мере личностью - уже шаблон и обязанность, так принято. Если человек имеет свое (какое-то, пусть маленькое, но свое) Я, свободен, самостоятелен и ответственен в рамках культурных шаблонов, на уровне принятых стандартов - это [естественная личность](https://www.psychologos.ru/articles/view/estestvennaya_lichnost_i_samoopredelyayuschayasya_lichnost). Это пассажир, который весело едет в вагоне поезда жизни, сам себя обслуживает и развлекает - но его жизнь идет по проложенным не им рельсам.

Есть ли у естественной личности - [личностный рост](https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnostnyy_rost)? Есть, конечно, естественно. Все дети в силу естественного биологического созревания и заботам родителей подрастают по своему психологическому и образовательному уровню до детского сада, потом до школы, школа их растит до института, потом жизнь подталкивает их к последующему взрослению... Это - естественный, или пассивный личностный рост: увеличение возможностей личности, определенное биологическими программами и культурными нормами общества.

Что в субъективном мире личности называется "хочу" и "привык".

В пассивном личностном росте интеллект и психологическая культура растут естественно, так же как растет тело человека. Жизнь идет - растет попа, растут волосы, потихоньку развивается интеллект и постепенно в процессе жизни естественно формируется психологическая культура. Внутренний потенциал - позитивные или негативные силы внутри человека, бессознательные импульсы - складываются с естественным влиянием окружения (через внушение, образцы и заражение) и жизненных обстоятельств.

Пассивный личностный рост в норме - незаметен, его замечают только тогда, когда в нем возникают сбои. Если у ребенка отставание в естественном личностном росте, психологи будут говорить о его неготовности к школе. Если мужик в тридцать лет рассуждает как подросток - это инфантил, это отставание в естественном личностном росте. Если муж в тридцать семь бросает хорошую семью и уходит с престижной работы - есть гипотеза, что это возрастной личностный кризис, трудность в естественном личностном росте. Но если отставания нет, если кризисов нет - никто этот пассивный личностный рост не замечает, потому что он у всех.

В самом широком понимании пассивный личностный рост – это чередование [этапов развития личности](http://www.psychologos.ru/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%8D%D1%82%D0%B0%D0%BF%D1%8B_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) от рождения человека до старости, правильное прохождение этапа [детства](http://www.psychologos.ru/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [отрочества](http://www.psychologos.ru/%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), [юности](http://www.psychologos.ru/%D0%AE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [молодости](http://www.psychologos.ru/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [зрелости](http://www.psychologos.ru/%D0%97%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), подготовка к [старости](http://www.psychologos.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Можно ли, однако, считать личностным ростом этап зрелости, когда рост по сути прекращается? Или старость, когда идут уже процессы деградации, а то и распада личности? В более узком понимании пассивным личностным ростом называют только тот период жизненного пути личности, когда происходят качественные изменения (разворачивание) [потенциала личности](http://www.psychologos.ru/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB_%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8), способствующие более успешному решению жизненных задач и открывающие большее богатство жизненных перспектив. Обычно это юность, молодость и, иногда, зрелость.

Важно помнить, что пассивный личностный рост может быть дополнен [активным личностным ростом](https://www.psychologos.ru/articles/view/aktivnyy_lichnostnyy_rost) - ростом и развитием, происходящим вследствие авторских инициатив самого человека.

# Активный личностный рост

Фильм "Как добиваться результатов в личностном росте? Н.И. Козлов"

[скачать видео](https://www.youtube.com/watch?v=e1DBBjgnaRc&feature=youtu.be)

Активный личностный рост - рост и развитие личности, происходящий вследствие авторских инициатив самого человека. Активный личностный рост имеет видимые результаты, в отличие от результатов естественного, [пассивного личностного роста](https://www.psychologos.ru/articles/view/passivnyy_lichnostnyy_rost), которые общи для всех и поэтому не отмечаются как результат.

Школа приучила к дисциплине - если это хорошая школа, которая приучает всех или большинство школьников к дисциплине, это редко отмечается как продукт личностного роста. Это - естественно, это у всех. Если же человек сам начал приучать себя к дисциплине, когда окружающие его этим не занимались, тем более - над ним смеялись, то полученная в итоге дисциплина - явный и видимый результат. Это только у него.

Активный личностный рост - задача [тренингов личностного роста](https://www.psychologos.ru/articles/view/treningi_lichnostnogo_rosta). Тренинги личностного роста помогают человеку взять ответственность за свою жизнь в свои руки, начать жить смело и осознанно, выбирать свой путь в жизни самостоятельно, научиться эффективно развивать себя в нужную сторону, вырабатывать у себя нужные для жизни навыки.

Сказать, что эти вопросы волнуют всех – едва ли верно. Кого-то больше волнует выбор успешного или легкого жизненного пути, а не выбор пути своего, кому-то важно «брать от жизни все», а не развиваться. Однако множество людей хотят прожить жизнь свою, которую выбрали сами, и прожить ее ярко и сильно. Их волнует их личностный рост.

Если есть задача личностного роста, то есть и специалисты, которые в этом могут помочь и поспособствовать. Психологи ведут и индивидуальные консультации, и психологические группы, выполняющие в том числе задачи личностного роста, а на самом деле решающие одновременно и много других, полезных и специальных задач.

В активном личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение, многие ставят цели - после чего человек самостоятельно занимается [самосовершенствованием](https://www.psychologos.ru/articles/view/samosovershenstvovanie) либо проходит занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки. Активный личностный рост - переходная форма к процессу развития личности, поскольку сочетает в себе природную, идущую изнутри человека направленность и использование человеком внешних средств для развития самого себя.

Здесь надо отметить, что не все тренинги могут помочь в правильной постановке целей и дальнейшем самосовершенствовании. Важно выбрать центр с большим опытом проведения тренингов личностного роста и высококвалифицированными специалистами. Только в этом случае желание личностно развиваться, наложенное на профессионализм тренера, дадут хороший результат. Крупнейшим тренинговым центром в России является центр «Синтон», а Синтон-программа - одна из самых надежных, экологичных и эффективных тренинговых программ. В Синтон-программе четыре основных тренинга:

* [Мастерство коммуникации](http://syntone.ru/training/masterstvo-kommunikatsii-n-kozlova/?utm_source=nkozlov),
* [Управление эмоциями: энергия, счастье, свобода](http://syntone.ru/training/upravlenie-emotsiyami-nik/?utm_source=nkozlov),
* [ПУТЬ УСПЕХА: технология достижения мечты](http://syntone.ru/training/put-uspeha-n-i-kozlov/?utm_source=nkozlov)

Рекомендуем.

### Этапы

Активный личностный рост нередко происходит через следующие закономерные этапы:

* созревание (зернышко забросили, мысль начинает бродить, в бессознательном вызревает),
* развитие,
* адаптация к своему образу жизни (примеривание и укладывание).

### Пассивный и активный личностный рост

В пассивном личностном росте интеллект и психологическая культура растут естественно, так же как растет тело человека. Жизнь идет - растет попа, растут волосы, потихоньку развивается интеллект и постепенно в процессе жизни естественно формируется психологическая культура. В активном личностном росте у человека появляется замысел, формируется намерение, многие ставят цели - после чего человек самостоятельно занимается самосовершенствованием либо проходит занятия и тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки. См.

Сегодня я уже взрослый человек, и то, что происходит со мной, уже на моей ответственности. Только приняв на себя эту ответственность, человек способен повзрослеть.

Низкая самооценка, неспособность принять ответственность за свою жизнь и постоянная потребность в одобрении могут свидетельствовать о том, что человек находится в сильной эмоциональной зависимости от родителей. Лайфхакер даёт советы, как разрубить этот гордиев узел и начать жить по-настоящему взрослой жизнью.

*Страшно не то, что мы взрослые, а то, что взрослые — это, собственно, мы.*

Линор Горалик

Сепарация — это один из важнейших этапов становления личности, который выражается в эмоциональном и физическом (а также финансовом) отделении ребёнка от родителей.

Активная фаза этого процесса запускается в подростковом возрасте, когда человек подвергает сомнению родительские ценности и установки. В идеале к 18–20 годам он должен начать вести самостоятельную жизнь. Если же метафорическая пуповина не перерезается, то может возникнуть целый ряд психологических проблем:

* отсутствие чувства собственного «я»;
* отсутствие контроля над своей жизнью;
* низкая самооценка;
* отыгрывание роли [жертвы](https://lifehacker.ru/2015/11/15/psychology-of-victimhood/);
* потребность в чужом одобрении и ещё масса малоприятных последствий.

Физическое отделение, то есть проживание отдельно от родителей, ещё не свидетельствует о полной сепарации. Человек может жить хоть на другом континенте, но продолжать нуждаться в одобрении родителей.

Напускная эмоциональная холодность по отношению к родителям — тоже не сигнал о сепарации. Демонстрацией собственного безразличия человек может пытаться привлечь внимание родителей, которого ему так не хватало в детстве и продолжает не хватать во взрослой жизни.

Настоящее отделение подразумевает трансформацию детско-родительских отношений и отказ от старых ролей в сторону более равноправных и зрелых.

Чтобы пройти эту важную стадию, нужно проделать два серьёзных шага.

## 1. Переосмыслить природу отношений с родителями

**1.** Признайте, что вы отличаетесь от своих [родителей](https://lifehacker.ru/2017/01/21/relationships-with-parents/). Попробуйте определить, кто вы есть, без оглядки на чужое мнение и одобрение. Можете составить список дел и вещей, которые вам нравятся, завести новое хобби или освоить новый навык. Ищите то, что в первую очередь вызывает интерес у вас.

**2.** Осознайте, что ваши родители являются результатом их собственного взросления и жизненного опыта. Это поможет вам выполнить следующий пункт.

**3.** Примите, что ваши родители не идеальны. Как и вы. Взрослая жизнь подразумевает отказ от романтических идеалов детства. В ней нет положительных и отрицательных героев — только обычные люди с их ошибками, проблемами и перепадами настроения.

**4.** Возьмите на себя ответственность за то, кто вы есть сегодня. Для этого вам придётся осознать свои детские переживания, принять их и только после этого двигаться дальше.

**5.** Усвойте тот факт, что как взрослый вы имеете право на свой собственный выбор и мнение. Даже если они окажутся ошибочными. Иначе просто невозможно приобрести жизненный опыт.

**6.** Поймите, что теперь вы можете влиять на ваши отношения с родителями. Ведь даже если вы всё ещё их ребёнок, вы уже не ребёнок.

## 2. Не совершать старых ошибок

**1.** Перестаньте пытаться изменить родителей. Вместо этого подумайте, как вы можете изменить своё поведение, чтобы ваши отношения с ними стали лучше.

**2.** Установите границы для родителей. Только вы сами решаете, что приемлемо, а что нет, в отношении вас и вашей жизни. Но не забудьте сообщить об этом вашей семье.

**3.** Избегайте старых, неприятных тем, в которых никогда не будет достигнуто согласие. Это просто контрпродуктивно.

**4.** В случае назревания [конфликта](https://lifehacker.ru/2014/02/04/kak-pobedit-konflikty/) или перехода ваших личных границ осторожно напомните родителям, что вы взрослый и имеете право на свои собственные решения. Даже ошибочные.

**5.** Найдите общие дела, в которых вы можете участвовать с родителями на равных.

**6.** Когда между вами и родителями возникают проблемы, относитесь к ним как к внешним по отношению к обеим сторонам. Не воспринимайте их слишком близко к сердцу, не старайтесь выиграть битву любой ценой и доказать свою правоту. Это ребячество.

**7.** Даже если у вас напряжённые отношения с родителями, старайтесь оставаться с ними в контакте. Общайтесь хотя бы через электронную или голосовую почту. Демонстративный бойкот не решает проблем.

**8.** Не ждите, что мама или папа будут делать что-то за вас. Например, нянчиться с вашими собственными детьми или давать деньги на крупные покупки. Это часть устаревших детско-родительских отношений.

**9.** Воздержитесь от родительских советов. По крайней мере, не просите их каждый день и по любому незначительному поводу.

**10.** Вспомните всё хорошее, что родители сделали и продолжают делать для вас. Поблагодарите их за это.

В некоторых случаях эти советы могут оказаться неэффективными. Например, если вы имеете дело с «[токсичными](https://lifehacker.ru/2015/11/17/toxic-people/)» родителями, поведение которых деструктивно и не поддаётся изменению. Если боль от общения с ними выше, чем любая выгода, которую вы от него получаете, это общение лучше прекратить.

Ни одни отношения в жизни не стоят вашего благополучия.

### Как узнать, что человек отравляет вам жизнь

Есть люди, которые всё время тянут вас назад — надоедливые, неуживчивые, постоянно чего-то требующие или просто отталкивающие. Но таких людей нельзя назвать отравителями в строгом смысле слова. Они просто неприятные личности. От таких людей вы хотите держаться на небольшом расстоянии, но нет срочной необходимости вычёркивать их из своей жизни.

Людей, отравляющих жизнь, большое многообразие. С одной стороны, ваш старый школьный друг, который, не замолкая, твердит о том, как мало времени вы теперь проводите вместе. С другой — бывшая девушка, которая всё ещё может манипулировать вами, доводя до приступов [гнева](https://lifehacker.ru/2012/07/05/upravlenie-gnevom-ili-kak-napravit-ehnergiyu-v-pravilnoe-ruslo/). Ваш друг может просто раздражать, а вот ваша бывшая, скорее всего, отравляет вам жизнь.

Конечно, вам придётся решить, когда стоит просто держать дистанцию, а когда необходимо вычеркнуть человека из своей жизни. Запас терпения для вашей сестры, вероятно, куда больше, чем для коллеги, но и сёстры, и коллеги бывают разные.

Теперь поговорим о настоящих недоброжелателях — заражающих, контролирующих вашу жизнь. Перечислим несколько классических признаков людей, отравляющих жизнь.

1. **Они пытаются контролировать вас.** Может прозвучать странно, но люди, которые не могут контролировать собственную жизнь, часто стремятся контролировать вашу. Их ядовитое влияние проявляется в попытках контролировать других как явно, так и тайно, изощрённо манипулируя.
2. **Они не уважают ваши личные границы.** Если вы постоянно говорите кому-то не поступать с вами определённым образом, а он всё равно продолжает, скорее всего, этот человек отравляет вам жизнь. Уважение чужих границ естественно для воспитанного взрослого человека. А люди, отравляющие вам жизнь, извлекают выгоду, нарушая границы.
3. **Они берут, но ничего не отдают.** Умение брать и отдавать — залог [настоящей дружбы](https://lifehacker.ru/2013/08/15/unhappy-21/). Иногда рука помощи нужна вам, иногда — вашему другу, но вы берёте и отдаёте в равной мере. Но только не с людьми, отравляющими вам жизнь, — они будут брать от вас всё, что только можно, и так долго, насколько вас хватит.
4. **Они всегда правы.** Они всегда найдут способ остаться правыми, даже когда это не так. Они необычайно редко признают, что испортили, ошиблись или не так выразились.
5. **Они неискренни.** Речь идёт не о склонности к преувеличению, сохранении лица или других разновидностях «белой» лжи. Речь идёт о явном и постоянно повторяющемся нечестном поведении.
6. **Они любят роль жертвы.** Люди, отравляющие вам жизнь, получают удовольствие, выступая в роли жертвы, против которой весь мир. Они ищут повод, чтобы обидеться, оскорбиться, игнорировать, хотя на самом деле не чувствуют ничего подобного. Они любят оправдываться, давать, казалось бы, разумные объяснения или полностью отрицать свою вину в произошедшем.
7. **Они не берут на себя ответственность.** Частично [поведение жертвы](https://lifehacker.ru/2014/07/01/v-negative/) появляется из-за желания избежать ответственности. «Просто вещи такие, какие они есть», «Не мы такие, жизнь такая» — фразы, иллюстрирующие отношение отравителей к жизни.

Никого не напоминает? Люди, отравляющие вам жизнь, годами могут оставаться незамеченными. До тех пор, пока вы не остановитесь, чтобы обдумать свой опыт общения с ними.

А теперь поговорим о том, как избавиться от таких людей.

### Почему так важно избавиться от людей, отравляющих вам жизнь

Большая редкость, когда недоброжелатели полностью препятствуют всем вашим попыткам измениться к лучшему, но бывает и такое. В основном они тормозят ваш прогресс.

Главное, хотите ли вы, чтобы в вашей жизни был человек, который активно мешает вам сделать жизнь лучше?

Ответ, разумеется, нет. Может, вам будет тяжело принять это, но только до тех пор, пока вы не осознаете, какое воздействие его компания оказывает на вас.

Под влиянием человека, отравляющего вам жизнь, вы можете пересмотреть важное решение. Вы можете грустить, чувствовать себя некомфортно, откровенно стыдиться своего [прогресса](https://lifehacker.ru/2015/11/16/self-discipline/). Вы можете даже перенимать не самые лучшие качества отравителей, например начать завидовать чужому счастью. Потому что у всех отравляющих жизнь людей есть общая особенность: они хотят, чтобы вы стали похожи на них.

Чаще всего мы просто не осознаём, что чьё-то поведение отравляет нашу жизнь. Если у вас такой начальник, тогда вы понимаете, как это работает: его поведение делает вас раздражительным и озлобленным, вы срываетесь на своих подчинённых, затем работники начинают всё больше и больше конфликтовать друг с другом, а потом переносят это раздражение на [семью](https://lifehacker.ru/2015/10/19/happy-family/) и друзей. И до того, как вы успели осознать это, яд уже распространился.

# Взрослые дети и пожилые родители



В этой статье рассмотрим отношения уже повзрослевших детей и престарелых родителей, основные ошибки и пути их решения.

* Почему родители продолжают учить своих великовозрастных детей жизни и что с этим делать?
* Что делать, когда родители вас не слышат?
* Основные причины, по которым мы позволяем собой командовать, и как их устранить?
* 4 этапа сепарации (психологического отделения) от родителей.
* 4 условия, без которых невозможно стать взрослой и зрелой личностью.
* 6 уважительных причин, из-за которых родители не позволяют своим детям вести самостоятельную жизнь.

**Сепарация** (лат. separatio – отделение) в психологии – это отделение ребенка от мамы (от родителей, от своей семьи). Результат сепарации от родителей: умение без посторонней помощи управлять и распоряжаться своей жизнью; умение самому принимать решения и нести ответственность за их последствия.

* [**4 этапа сепарации (психологического отделения) от родителей**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#4)
* [**Виды психологического отделения**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i)
* [**Причины, по которым сепарация не происходит**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i-2)
* [**Этапы отделения от родителей**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i-3)
* [**Эмоциональная зависимость**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i-4)
* [**Отношения между мамой и дочерью**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i-5)
* [**Типажи «трудных» матерей**](https://familyexpert.ru/parents/big-children#i-6)

## 4 этапа сепарации (психологического отделения) от родителей

* **Возраст ребенка – 1 год**. Ребенок способен уже делать свои первые самостоятельные шаги или движения (дотянуться, доползти, дойти до чего-либо).

Препятствием к психологическому отделению является то, что мама в этот период не поддерживает стремления ребенка к самостоятельности, а продолжает все делать за него (кормить с ложки, подавать игрушки, делать то, что ребенок хочет сделать сам).

* **Кризис 3-х лет**. Ребенок начинает осознавать себя как личность. И ему становится интересным, на что он способен сам — без мамы. Во время кризиса 3-х лет ребенок начинает осознавать: «Я и мама – это разные люди».



Фразы родителей, препятствующие становлению личности и психологическому отделению ребенка:

* «Ты еще маленький! Давай, я это сделаю».
* «Видишь — у тебя не получается! Я сейчас покажу, как надо».
* «Так, как я, будет быстрее».
* **Подростковый возраст**. Происходит самоидентификация ребенка. Ребенок пытается ориентироваться в большей мере на позицию своих сверстников. Происходит обесценивание родителей в результате того, что ребенок начинает замечать то, на что раньше не обращал внимание. И это приводит к конфликтам.

Препятствием для психологического отделения в этот период является подавление родителями своего ребенка.

* **Возраст 17-19 лет**. Период вступления ребенка во взрослую самостоятельную жизнь.

Сепарация произошла, когда ребенок отделяется психологически от собственной семьи, начинает опираться на свои представления о жизни, начинает распоряжаться тем, как дальше обустраивать свою жизнь.

**Упражнение**

****

Проанализируйте собственную жизнь и определите, в какой момент родители не позволили вам отделиться.

### Виды психологического отделения

* Эмоциональная сепарация.
* Ценностная сепарация.
* Функциональная сепарация.
* Конфликтная сепарация.

**Эмоциональная сепарация** — это когда ребенок или взрослый человек способен сделать выбор, вне зависимости от того, одобрит этот выбор мама или нет.

**Пример**

****

Вы покупаете ту квартиру, которая вам нравится. А не ту, которая нравится вашей маме.
Вы выбираете себе партнера такого, какой нравится и подходит вам. А не того, кого одобрила мама.

**Ценностная сепарация** – это когда человек способен иметь свое личное мнение и видит мир не так, как его видит мама. Не просто имеет свое мнение, но и имеет право в присутствии родителей его озвучивать. Это могут быть ваши представления о том, какой образ жизни является правильным, какие взгляды вы имеете на эту жизнь. И можете ли вы их озвучивать и жить в соответствии с ними, даже если ваши родители считают по-другому.

**Функциональное отделение** – способность человека позаботиться о себе вне зависимости от того, есть ли рядом родители. Если человек знает, где взять еду, как ее приготовить, где взять одежду и т.д. – это значит, что с функциональным отделением от родителей все в порядке.

**Конфликтная сепарация** – когда вы способны поругаться с мамой и при этом не разрушиться от чувства вины.

**Две стороны конфликта:**

1. вы выбираете, как себя вести в конфликте и как себя чувствовать после этого конфликта;
2. ваша мама выбирает, как себя вести в конфликте и как себя чувствовать после конфликта.

Эмоция вины – это стремление себя наказать. Эта эмоция появляется тогда, когда человек принимает на себя ответственность за разрыв (якобы близких) отношений.



Процессом психологического отделения ребенка от родителей должны управлять сами родители.

## Причины, по которым сепарация не происходит



Причины со стороны родителей:

* Конфлюэнция (слияние).
* Тревожность.
* Собственная нереализованность.
* Неуверенность в себе.
* Страх потерять контроль.
* Страх разочарования.

**Конфлюэнция**. Слияние — неспособность человеком допустить мысли о том, что другой человек может чувствовать и думать по-другому. Слияние очень часто случается между мамой и ребенком, когда у мамы даже мыслей нет о том, что ее ребенок думает и чувствует что-то другое.



Яркий пример того, что границы ребенка нарушены: «Одень шапку, тебе же холодно», «садись кушать – ты же голоден», «сядь по-другому, я же вижу, что тебе не удобно».

Наличие слияния не позволяет маме отпустить ребенка от себя.

**Тревожность**. Когда мама представляет собой тревожный тип личности. Она уверена в том, что мир очень опасен, что ребенка нельзя оставлять одного ни на минуту. Главная задача мамы – оградить и защитить своего ребенка от всех напастей. Даже если ребенку уже 32 года.



Мысли тревожной мамы: «Я ведь уже прожила сколько. Я ведь лучше знаю, как мир опасен и как в нем много проблем, которые подстерегают моего ребенка. Поэтому я его буду защищать».

Это правильно, когда ребенок маленький, но собственную тревожность мама передает своему ребенку, обучая его тому, что мир опасен.

**Собственная нереализованность**. Когда у мамы плохие отношения с мужем, у нее нет хобби, неинтересная работа, нет постоянной важной деятельности, которой бы она могла заниматься – у нее возникает страх, что если ребенок будет жить своей жизнью, то ее жизнь потеряет смысл. Только наличие ребенка позволяет ей чувствовать себя важной, востребованной, значимой. Такие мамы не позволяют своему ребенку отделиться от себя, потому что им нечем больше заняться.

**Неуверенность в себе**. Когда женщина не уверена в себе, не уверена в том, что она чего-то стоит, для нее очень важно состояться в роли хорошей матери. «Правильно ли я поступаю», «что я должна сейчас чувствовать», «хорошая я мать или нет».

Главный критерий, позволяющий оценить, вы хорошая мама или плохая – доволен ли ребенок, счастлив ли он, хорошие ли у вас отношения.

**Страх потерять контроль**. Это желание мамы по-прежнему чувствовать свою власть и все контролировать.



«Умничать ты будешь тогда, когда вырастешь, когда сам себя будешь обеспечивать, когда станешь самостоятельным».

Неосознанно мамы делают все для того, чтобы ребенок не стал самостоятельным.

**Страх разочарования**. Это страх, что дети так и не станут теми, кем бы мы хотели их видеть (не станут великими учеными, писателями, руководителями корпораций и т.д.) Для того, чтобы в ребенке не разочароваться, родители начинают его контролировать, пытаясь навязать ему свою точку зрения.

Но сепарация в итоге должна произойти. Без психологического отделения от родителей очень сложно выстроить отношения с партнером, выстроить хорошие семейные отношения, очень сложно выстроить отношения с собственным ребенком.

Признаки, свидетельствующие о том, что **вы отделились от собственных родителей:**

* Вы не ждете, что родитель будет проявлять любовь и заботу, даже если он на это не способен.
* Вы понимаете и принимаете, что родители могут вас не любить.

## Этапы отделения от родителей

* **Первый этап** – этап слияния, которое происходит между мамой и ребенком. На этом этапе любовь мамы к ребенку является условием выживания. Главная задача на этом этапе – это чувствовать, что тебя любят.

Если этого слияния не было, если ребенок не чувствовал материнскую любовь (а эта потребность есть), то этот ребенок будет находиться рядом с мамой до тех пор, пока он эту любовь от нее не получит. Или пока не поймет, что его могут не любить.

* **Второй этап** – это война за признание самостоятельности. Для ребенка важно его признание, признание его значимости, признание его успехов, признание того, что он с родителями на равных. На этом этапе очень важно уважение взглядов и решений ребенка.

Главная задача, которую пытается решить ребенок на втором этапе – это знать, что с тобой считаются. Если признания от родителей не было, то ребенок будет находиться рядом с родителями до тех пор, пока он это признание не получит. Он сам будет не готов уйти от родителей, потому что ему нужно, чтобы родители признали его значимость.

* **Третий этап** – самостоятельность. Когда роли «родитель» и «ребенок» себя исчерпали. Сыном и дочерью можно быть в 3 года и в 44, а ребенком в 44 быть нельзя.

Самостоятельность – это отношения двух взрослых людей (вне зависимости от того, кто кому «мать», а кто кому «сын»). Это способность вывести отношения с позиции «родитель – ребенок», на позицию «взрослый – взрослый», когда вас ваши родители воспринимают, как взрослого человека.

## Эмоциональная зависимость



Основные признаки:

* чрезмерная важность другого человека. Когда вы сфокусированы на отношениях с этим человеком (не обязательно доставляющих вам удовольствие). Это может быть внутренне пространство — когда вы постоянно об этом думаете;
* влияние слов другого человека, его настроения;
* чувство ответственности за физическое или эмоциональное состояние другого человека.

Эмоциональная зависимость прослеживается между родителями и детьми, когда вы не делаете чего-то, потому что знаете, что «у мамы — сердце». Хотя вы очень хотели это сделать. Когда вы пытаетесь собрать все ожидания родителей и пытаетесь им соответствовать или угодить. Или когда вы все время протестуете, спорите, пытаетесь отстоять свою точку зрения (по сути, пытаетесь завоевать признание родителей).



Представьте ситуацию: мама недовольна своей взрослой дочерью и ее критикует.

Эмоционально зависимая дочь, скорее всего, будет испытывать стыд, вину. Возможно будет пререкаться или возмущаться поведением мамы. Появится желание доказать, что мама неправа.
Эмоционально независимая дочь ограничится сожалением о том, что мама испытывает неприятные для нее самой эмоции. А мамино недовольство не станет для дочери трагедией и не повлияет на ее самооценку.

Отделиться от родителей — значит дать себе право не соответствовать родительским ожиданиям. Но и позволить родителям быть такими, какими бы они хотели быть, какими они есть (требовательными, критикующими, не правильными, не идеальными, злыми, раздраженными).

*«В тот день, когда ребенок понимает, что все взрослые несовершенны, он становится подростком; когда прощает их, становится взрослым; когда прощает себя, становится мудрым». Олден Нолан*

Очень сложно добиться самостоятельности, если вы считаете другого человека плохим или неправым. Потому что вам всегда будет хотеться доказать ему это, настоять на своем (на собственной точке зрения). Самостоятельность, зрелость и независимость появляется только тогда, когда вы способны видеть хорошее и плохое как в себе, так и в своих родителях.

**Установки, которых стоит придерживаться:**

* «Я – это я, а ты – это ты».
* «Я – твой сын, ты – мой отец», «я – твоя дочь, ты – моя мать».
* «Мы самые близкие друг другу люди. Но мы уже отдельные, мы — разные, мы – взрослые».
* «Тебе может что-то во мне, или моей жизни, не нравиться. Равно, как и мне может что-то не нравиться в твоей жизни. Но я имею право на это «не нравиться» не реагировать и жить своей жизнью».
* «У каждого из нас свой путь, свои ценности, свои решения и свое право на ошибки».

Очень важно выстроить отношения без «боевых действий», без нарушения границ, без уверенности в том, что «кто-то кому-то что-то должен». Научитесь радоваться тому, что вы друг у друга есть. Возможно, такие несовершенные, не идеальные, но очень родные. Научитесь радоваться тому, что вы живете, что у вас еще есть время сказать друг другу, насколько вы значимы друг для друга, насколько вы благодарны друг другу. А если что-то не так, то всегда можно попросить прощения.

*Помните: психологическое отделение — процесс двухсторонний.*

Ребенок становится взрослым, отделяется. Родитель отпускает и признает эту взрослость. Все конфликты между взрослыми детьми и их пожилыми родителями находятся либо в плоскости того, что родитель не признает взрослость своего ребенка (который по факту является взрослым). Либо в плоскости того, что ребенок, недополучив от родителей любовь и признание – не уходит, пытаясь все это с них стребовать.

## Отношения между мамой и дочерью

Для девочки на бессознательном уровне мать – это совершенно всемогущее существо одного с ней пола. Этот образ формируется у младенца, который без мамы ни на что не способен. В дальнейшем осознание того, что это великое существо одного с ней пола и она может стать такой же, лишь скрепляет эту связь.

В возрасте с 3 до 6 лет девочка начинает конкурировать с мамой за внимание отца и поэтому девочкам легче дистанцироваться от мамы. Для мальчиков мама становится объектом любви. И если это дистанцирование не происходит, то слияние может превратиться в зависимость.

**Этап слияния**. Когда мама и дочь начинают видеть друг в друге только сходство. Главная проблема такого слияния — девочка перестает взрослеть, перестает формировать в себе отдельные качества. Она не чувствует себя самостоятельным человеком.



Только отделившись, можно понять «кто я», «чем я от нее отличаюсь», «какая я на самом деле», «кто я, как женщина».

Не зная ответы на эти вопросы, очень сложно выстроить семейные отношения. Женщине необходимо критически оценить те качества, которые ей достались в наследство от мамы: установки, жизненные взгляды, модели поведения, жизненные сценарии. Крайне важно подойти к ним избирательно, провести их полный аудит и оставить то, что вам подходит. И избавиться от того, что (на ваш взгляд) вам жить мешает.



Часто возникает иллюзия, что мама не отпускает, что мама не позволяет мне становиться взрослой. Но как правило обе не готовы. Мама не готова отпустить, а дочь не готова стать взрослой.

**Если вы действительно хотите отделиться, если вы хотите стать самостоятельной независимой личностью и начать отношения с мужчиной** и собственными детьми, ответьте на вопросы:

* Что я от себя скрываю, объясняя проблемы в своей жизни тем, что мама мне жить мешает?
* Что я на самом деле хочу получить от собственной мамы?
* Почему я поддерживаю отношения, которые мне неудобны, на которые я жалуюсь, но в которых я продолжаю находиться?
* На что я надеюсь, продолжая находиться в этих сложных для меня отношениях?

## Типажи «трудных» матерей

**Мать самовлюбленная**. Мечтает видеть в своей дочери хорошенькую «Барби», которая думала бы только о собственной маме и ее интересах.

**Мать контролирующая**. На любую ситуацию у нее есть свое правило, и она всегда указывает своей дочери на то, что она (в тот или иной момент жизни) это правило нарушила.

**Мать, зависимая от чужого мнения**. Думает о том, что подумают соседи, как она будет выглядеть со стороны, и призывает свою дочь жить с такими же взглядами.

**Мать соблазняющая**. Которая одевается в короткое и обтягивающее – такое, чтобы можно было выиграть конкуренцию у собственной дочери. И таким образом подавляет свою дочь.

Для того, чтобы выстраивать отношения с партнером, создать семью, выстроить замечательные отношения с детьми крайне важно состояться как взрослая, самостоятельная и независимая личность. А это невозможно до тех пор, пока вы не научитесь отстаивать свои границы с родителями.