

FreshФрейд

месседжи прошлого в современности

Если бы родители и дети
поменялись местами

Что слова-паразиты
говорят о вас?

Психолог-педагог:
изнанка профессии

Типы зависимых
отношений



ОКТАБРЬ 2020

ВЫПУСК №10



"ХОЧУ И БУДУ":

ПРОЧИТАТЬ СТОИТ КАЖДОМУ



*Люди более моральны, чем они
думают, и гораздо более
аморальны, чем могут себе
вообразить*

З. Фрейд

СОДЕРЖАНИЕ

т о ч к а з р е н и я

- 4 Психолог-педагог: изнанка профессии
- 6 Я подумая об этом завтра
- 8 Чужие письма
- 9 Мифы о психологах: самые популярные заблуждения

л и ч н ы й о п ы т

- 10 Йога - путь к гармонии
- 12 Буллинг: пережила и приняла
- 13 Как пережить смерть?

ч и т а е м - г у м а е м

- 14 "Хочу и буду" - возможность понять себя?
- 15 "Щегол"Донны Тартт стоит прочитать каждому

с а м о п о з н а н и е

- 16 Единство с миром или как работает наш мозг во время медитации
- 18 Почему мы любим то, что приносит нам страдание
- 19 Другие думают так же, как мы. Верно ли это?
- 21 Что слова-паразиты говорят о вас?

р о д и т е л я м . . .

- 25 Детские страхи. Как победить монстров?
- 26 Если бы дети и родители поменялись местами
- 27 Лучшее - детям
- 28 Мама, не горюй! Ты прекрасная мать и мы это докажем

п е р е з а г р у з к а

- 32 Трудоголизм-диагноз
- 34 Секреты тайм-менеджмента
- 35 10 причин почему у тебя НЕ получается
- 37 История успеха, которая вас вдохновит

п с и х о л о г и я о т н о ш е н и й

- 38 Типы зависимых отношений
- 40 7 советов разведенной женщины для тех, кто в браке
- 41 Как не разрушить всё в первый год
- 43 Моя жена - провокатор
- 44 Почему умным трудно влюбиться?

с е к с

- 45 Возможны ли полноценные отношения без секса?
- 47 Виртуальный секс: не только плюсы
- 49 У женщины нет оргазма — виноват мужчина?
- 51 Сексуальное счастье не имеет возраста
- 53 Женщины чаще мужчин жалеют о случайном сексе

55 f r e s h m e m e s

ПСИХОЛОГ - ПЕДАГОГ:



Екатерина Степанова
 22 года, практикующий психолог
 Работала психологом в ГБУ «Спортивная школа
 олимпийского резерва» «Истина»
 С сентября 2020 – психолог-педагог в МОУ –
 Новоцановская СОШ им. П.П. Едунова

Часто вижу путаницу, когда говорят о психологах, психотерапевтах, психиатрах. Можете объяснить, чем отличаются эти профессии друг от друга?

Да, действительно очень многие путаются в этих понятиях и боятся всех слов с корнем -псих-. Самое простое объяснение: психотерапевт – врач, диагностирующий серьезные заболевания, например, шизофрению, паранойю, депрессию. Психиатр очень близок к психотерапевту, занимается разными техниками, но не медикаментозными, и тяжелыми формами психических заболеваний. Психолог не может ставить диагнозы, не назначает медикаментозное лечение, это не в его компетенции. Психолог занимается

ситуативными вопросами: проблемы в семье, недопонимания со сверстниками, родителями, учителями, проблемы адаптации к новым условиям, эмоциональное выгорание.

Кто такой психолог-педагог?

Это более узкая специализация психологии, она направлена на детский возраст. Конечно, психолог-педагог может работать со взрослыми, но основное обучение этой профессии направлено на детский период.

Как правило, за помощью ребенку обращаются родители или учителя?

Может и сам ребенок обратиться. Если ему нет 16 лет, то только с согласия родителей. Может и родитель, и классный руководитель. Когда обращается родитель по поводу проблем у ребенка, всегда родителей и задействуем в работе, т.к. клиентом является именно тот, кто обращается.

С какими проблемами можно обратиться к школьному психологу?

Проблемы общения со сверстниками (например, ученик в классе, который ни с кем не общается, всегда один), с родителями (например, высокие требования к родителям по отношению к ребенку), с учителем. Можно прийти, казалось бы, с такой простой просьбой, а за ней на самом деле скрывается глобальная проблема.

У Вас пациенты или клиенты?

Клиенты.

У Вас на Ваших клиентов карта, дело? Что именно туда записываете?

Ведется регистрация. Записываются все применяемые практики, групповые, индивидуальные. В каждой школе это по-разному, по требованию руководства. Большинство такой документации психолог ведет для себя, чтобы быстро вспомнить детали истории своего клиента и мгновенно составить целостный образ в голове.

С какой проблемой чаще всего обращаются дети?

Высокая тревожность на фоне, по мнению самих клиентов, неприятия их в компании, в которую хотелось бы влиться. Это зачастую мнение преувеличенное, поскольку им тяжело объективно оценить ситуацию. Порой какая-то неосторожная шутка может обернуться комплексом на всю жизнь, важно чтобы в этот момент был рядом человек, который мог подсказать, что существуют другие варианты интерпретации и значения этой шутки.

Работаете ли Вы с выпускниками, которые боятся сдавать экзамены?

ИЗНАНКА ПРОФЕССИИ

Поскольку психологом в школе работать я только начала, с такими вопросами еще не доводилось сталкиваться. Но у школьных психологов уделяется много времени этому вопросу.

А Вы отказываетесь от клиентов?

У меня таких случаев не было. Но у психологов могут быть личные вопросы, вследствие которых они могут отказываться от клиентов. Психологи могут отказаться от работы с клиентами, в решении чьих вопросов считают себя некомпетентными.

Как дети воспринимают школьного психолога?

Я считаю, что они не понимают, для чего он нужен. Иногда дети хотят обратиться, но боятся, потому что считают, что это сразу обретет огласку и их примут за каких-то не таких, потому что в современном мире существует стереотип, что психолог работает с людьми с серьезными психическими заболеваниями. Я считаю, что сейчас нет объективно справедливого отношения к психологу из-за незнания, кто это и с чем он работает.

Вот Вы работали и в спортивной школе, и в обычной образовательной. Где интереснее?

Интереснее мне было в спортивной школе, потому что там я планировала свою рабочую деятельность сама. Там нет такого, что тебя обязали прийти на урок, и ты от звонка и до звонка должен просидеть. Ты волен в своей работе. В обычной школе, оттого что дети загружены обязательной программой, у меня меньше времени работу с детьми.

Расскажите про ваше рабочее место. Как оно выглядит? Всё так же, как и в американских фильмах: огромный кабинет, приглушенный свет, удобное кресло? В российской действительности это так же выглядит?

К сожалению, нет. Это обычный школьный кабинет. Для него характерны пастельные оттенки стен, чтобы во время встречи тебя ничто не отвлекало, чтобы обстановка способствовала более открытому диалогу. К тому же, отсутствует специальная мебель, это обычный стол психолога, парты и деревянные стулья. А в психологическом кабинете мебель для более комфортной обстановки, располагающей к общению, должна быть мягкой. Ну, и доска своим видом может напоминать о том, что ты находишься в школе, а не на беседе с психологом. Но я считаю, что заинтересованный в качестве своей работы сотрудник будет стремиться к тому, чтобы обустроить свой кабинет по всем стандартам.

Про образование. Сколько надо учиться на психолога-педагога и где?

Учиться так же, как и любой другой профессии, можно на курсах. Лично я не приветствую такой подход. Всё-таки это наука о

душе, о человеке, о его подсознании и сознании, нельзя так легкомысленно относиться к изучению этих вопросов. В идеале – обучение по программам бакалавриата и магистратуры.

Есть ли профессиональный юмор у психологов? О чем вы смеетесь с коллегами?

Самые частые шутки... Когда приходит человек с проблемой, начинает ее объяснять, а психолог ему отвечает: «Да у всех таких проблем полно, вы не первый, что вы вообще пришли». Это я, конечно, рассказала в несмешном варианте, обычно это какие-то конкретные примеры и конкретные ответы.

Могут ли быть профессиональные заболевания у психолога?

Очень часто. Эмоциональные выгорания, когда человек не может отвлечься от своей профессии, когда он ее переносит в личную жизнь. Тогда психологи прибегают к супервизии, т.е. у них у самих есть психологи, к которым они периодически приходят и с которыми работают как клиенты. Это нормальная практика, необходимая для корректной качественной работы самого психолога.

Во время сеанса можете заплакать?

Нет. В этом заключается профессионализм психолога.

Чем плохой психолог отличается от хорошего?

Когда к психологу приходит девушка и говорит: «Мой молодой человек не замечает мою новую причёску, как хорошо сидит на мне платье», – а психолог советует бежать от такого молодого человека – это плохой психолог. Хороший психолог никогда не даст совет, как конкретно поступать в определенной ситуации. Это всегда наводящие вопросы. К тому же, хороший психолог – тот, кто беспрекословно соблюдает профессиональный этический Кодекс.

Алкоголики есть среди психологов? Насколько это совместимо?

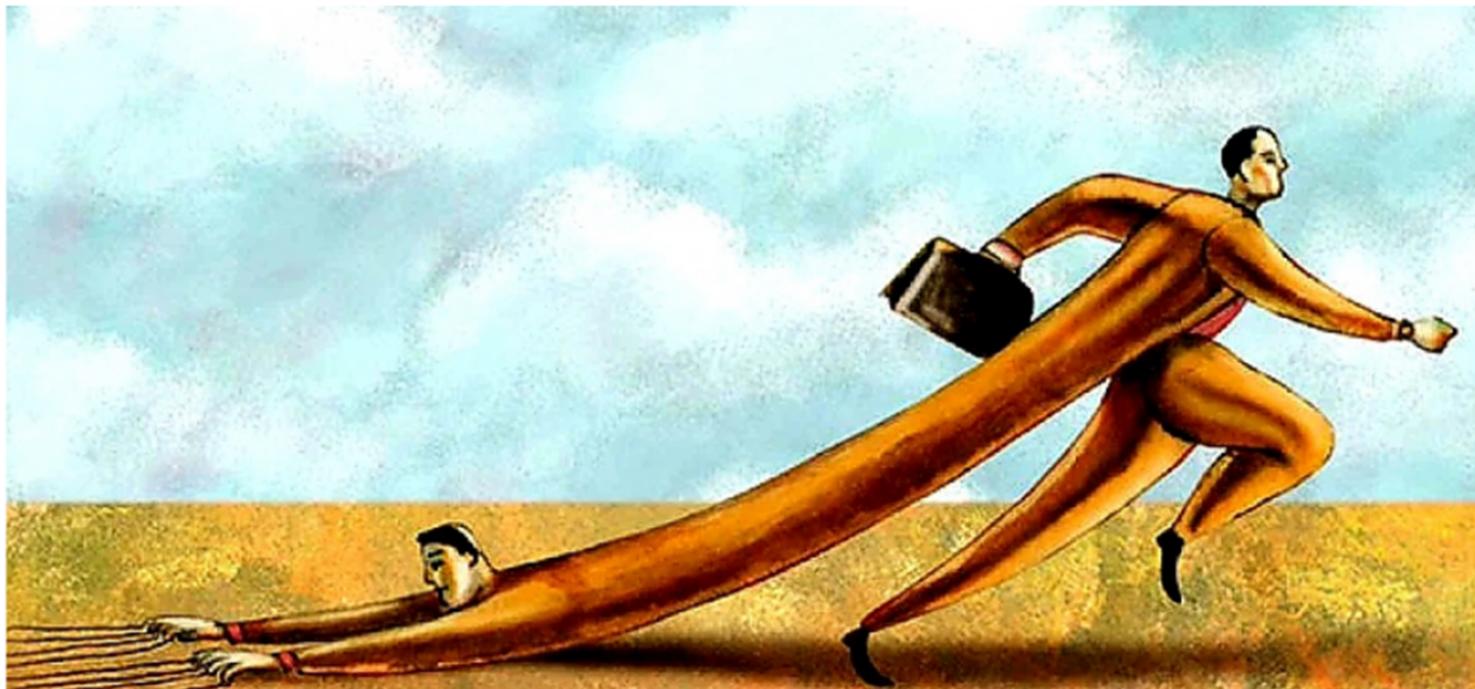
У психолога могут быть любые проблемы, в том числе и с аддикциями, зависимостями. Но ему будет легче справиться с этим, чем обычному человеку.

Открытие клиники – это мечта каждого психолога?

Думаю, да. Это связано с тем, что на данный момент у нас психология не развита. Работая на кого-то, ты не можешь порой пробовать то, что тебе хотелось бы. Ты в этом случае привязан к рамкам организации.

Что Вы считаете самым приятным в вашей профессии?

Самое приятное – когда клиент рвётся к тебе на повторную встречу. Именно тогда ты чувствуешь, что по-настоящему помогаешь человеку.



Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ ЗАВТРА...

Как начать работать здесь и сейчас?
Мотивирует психолог Андрей Курпатов

Каждому из нас знакомо состояние апатии и лени. Мы откладываем будильник, оставляем дела на последний момент, а затем отодвигаем саму жизнь до лучших времён. Чаще всего лень – просто следствие перегрузки, сигнал о необходимости отдохнуть от напряженного труда и набраться сил. Однако в век современных технологий, когда лениться очень легко и удобно, осознанное бездействие постепенно превращается в образ жизни.

Причины лени психология усматривает в нескольких направлениях, среди которых жизненные условия, индивидуальные особенности нервной системы, воспитание и адаптация человека в социуме. Бездействие и

отсутствие интереса к чему-либо могут быть вызваны физическим или моральным истощением, принуждением, негативными эмоциями, отсутствием целей и многими другими факторами.

Лень повергает человека в апатию и вызывает потерю контроля над собственной жизнью. Если человек хочет добиться больших результатов, он вынужден бороться с ней и заставлять себя действовать. К тому же всегда нужно помнить о том, что есть такие понятия, как «хочу» и «надо». Почувствуйте разницу: я ХОЧУ работать или мне НАДО работать. У целеустремлённых и успешных людей эти понятия совмещены в одно. Иначе они бы не

достигли своих целей. Всё упирается в выбор: или человек живёт в своё удовольствие и не развивается, или через «не хочу» действует для достижения результата. Так что вопрос здесь совсем не в работе, а в том, как мы к ней относимся.

К теме правильного восприятия работы неоднократно обращался психолог Андрей Курпатов. Мы проанализировали его лекции и отобрали основные постулаты по данной проблеме, которые помогут Вам замотивировать себя, чтобы начать двигаться к цели.

1. Работа неизбежна, с этим нужно смириться.

Нельзя сказать, что работа должна занимать главное место в жизни человека. Но по факту это именно так, нужно отдавать себе в этом отчет. Что бы с тобой ни происходило — есть у тебя родители или они уже умерли, женат ты или развелся, обзавелся ты детьми или нет, есть ли друзья или не водятся таковых, — ты в любом случае будешь хотеть есть, а значит, придется работать. Работа — вещь обязательная.

2. Отношение к работе напрямую влияет на качество нашей жизни.

В твоей жизни может происходить все что угодно, а работать ты будешь несмотря ни на что (за исключением, конечно, случаев утраты трудоспособности — по болезни или по старости, — и все). Ну или кто-то должен тебя кормить, если найдутся желающие. Но и это, посмотрим правде в глаза, задаром тоже не бывает. Какую-то плату с вас все равно потребуют. Если женщина не работает, то она трудится по дому, воспитывает детей, если мужчина не работает, то, например, секс-услугами расплачивается, альфонсом трудится. В общем, какая-то есть в этом своя логика. Так важно ли то, как мы относимся к работе, для нашего качества жизни? Ответ однозначный — важно.

3. Если человек не работает, то он рано или поздно сходит с ума.

В нас есть сила, энергия, и если это добро не растрчивать на работу, то мирный атом превратится в военный. Это будут скандалы в семье, вечная неудовлетворенность собой и окружающими, будет огромный внутренний дискомфорт, чувство потерянности, ненужности и так далее. В этом смысле работа является биологически необходимой. Если человек не работает — он рано или поздно сходит с ума. У нас должна быть занятость.

4. Главная мотивация — сама работа.

Сами по себе деньги не являются долгоиграющей мотивацией для развития. Если работа — неинтересная, не увлекает, не позволяет развиваться, не занимает мозг... И что тогда? Ничего хорошего. Начинается всякое безобразие, что называется, пуститься на старости лет во все тяжкие, потому как немоготу так жить... Так что правильно, наверное, принять для себя это решение — мол, на работе только зарплата, никаких амбиций, самореализовываться буду по

индивидуальной программе, и оставьте меня в покое. Или другой вариант — нет, работать я хочу с огоньком, я хочу, чтобы работа меня занимала, чтобы мне хотелось ее работать. При этом, конечно, и такая работа «с огоньком» — это труд, это усталость, ненавистный будильник по утрам, несчетные сверхурочные, это желание подчас все бросить и уже отправиться куда-нибудь полотером или фасовщиком дегтярного мыла. Но по сути это именно та работа, которая тебе нужна, чтобы ты чувствовал, что ты занят по-настоящему, что ты делаешь что-то, что позволяет тебе совершенствоваться, развиваться, в общем — твоя работа.

5. Старайся развиваться вместе со своим делом.

Еще важный момент: любая компания, любое производство, если оно не умирает, конечно, оно — растет. Нужно отдавать себе отчет в том, что время идет, и ты сам должен расти. Ты не можешь, находясь в развивающейся системе, не претендовать постоянно на более высокую должность, чем та, которую ты занимаешь. И это нормально. Так должно быть. Иначе, скорее всего, тебя ждут неприятные разочарования. Придут молодые, и ты будешь чувствовать себя совершенно не в своей тарелке. И об этом лучше думать заранее.

6. Удовольствие можно и нужно получать от любой работы.

«Я работаю в удовольствие» — это лирика. Удовольствие можно получать от любой работы. Только не потому, что она приносит тебе удовольствие, а потому, что ты решил получать от нее удовольствие. Выбрал то дело, которым бы ты хотел заниматься, такое, чтобы оно согласовывалось с твоими ценностями и приоритетами, и дальше — вперед и с песней, не забывая себе время от времени напомнить, что ты еще и удовольствие от всего этого получаешь... Когда выдохнешь в промежутке.



Андрей Курпатов — российский психолог, научный руководитель лаборатории нейронаук и поведения, президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума» в Санкт-Петербурге.

Он создал новое научно-философское направление «методология мышления», которое существует на стыке нейрофизиологии, социальной психологии, когнитивистики и современной философии сознания. Знания методологии мышления лежат в основе запущенного им проекта Академия смысла, где участники обучаются технологиям эффективного мышления.

Психолог написал более 100 научных работ и монографий в области психотерапии, пограничной психиатрии, психодиагностики, психофизиологии, психосоматики. Создал психотерапевтическое направление «системная поведенческая психотерапия».

ЧУЖИЕ ПИСЬМА

Эмоциональное выгорание.

Добрый день! Хочу рассказать свое переживание, возможно я буду такая не одна. Всю свою сознательную жизнь я работаю. Впервые устроилась в 17 лет, была промоутером в пиццерии, на втором курсе я работала в банке, на третьем крупнее в покер клубе, сейчас работаю в сфере SMM. Работ было много, друзья даже смеялись надо мной, называли Ди Каприо из фильма «Поймай меня, если сможешь», т.к. каждая следующая профессия кардинально отличалась от предыдущей. Но я кайфовала от смены обстановки, но меня никогда не заставляли работать. Все, что я делала было по моему желанию, т.к. я хотела можно одеваться и ни от кого не зависеть. Я быстро поднималась по карьерной лестнице, но также быстро перегорала. Сейчас присутствует ощущение, что я прозябаю свою жизнь и ничем полезным не занимаюсь. Как быть?

-Испытывать выгорание и неудовлетворение нормально для современного человека. В нашем социуме действительно тяжело существовать. Описанная вами ситуация похожа на эмоциональное выгорание. При этом выражении представляется пустая алюминиевая гильза из-под чайной свечи, а в ней, на доннышке, остаток обгоревшего фитиля. Чаще всего люди не подозревают о таком состоянии, а свое привычное состояние объясняют усталостью, но в этом тихое коварство выгорания – оно подкрадывается незаметно. В какой-то момент вы понимаете, что от теплого пламени внутри остался лишь тот самый обгоревший фитилек.

Что же делать в таком состоянии, как превратиться из черного фитиля обратно в ровное и красивое пламя?

Начинаем заботиться о себе. Постепенно подключаем физические нагрузки.

Практикуем диджитал детокс и дышим. Ежедневно. На несколько минут отключите все средства связи, компьютер, музыку, кино. Спим. Здоровый сон — лучший способ восстановить силы.

Это довольно простые советы, но, если их выполнять, то от такого состояния можно избавиться. Пусть даже эти шаги к здоровой сбалансированной жизни будут совсем крошечными, главное - делать их каждый день

Проблемы сепарации.

Здравствуйте! Я родом из маленького города и вырос в среде чрезмерной опеки родителей. Когда я окончил школу, родители сами выбрали мне профессию, а окончив ВУЗ и повзрослев, я понял, что совсем не хочу работать по этой специальности. Взяв свою судьбу в собственные руки, я уехал в другой город вопреки желаниям родителей. Там я жил самостоятельно и начал иметь представление о будущей жизни. Каждый разговор с родителями склонялся к тому, что мне нужно быть рядом с ними, т.к. они беспокоятся обо мне, хотя повода я не давал. Понимаю, что родители самое дорогое, что у нас есть, но стоит ли мне ставить крест на своих планах, жить там, где мне не по душе, чтобы не расстраивать их?

Ответ на это письмо, я думаю, всем очевиден. Делай так, как ты хочешь, живи там, где ты хочешь. Но стоит подумать о том, каково будет качество жизни с присутствием в ней такого психологического давления.

Тут есть две проблемы. Первая - чувство вины по отношению к родителям, которые от тебя ожидали чего-то другого, вторая - страх потерять любовь родителей, т.к. присутствует установка, что для того, чтобы тебя любили, ты должен делать так, чтобы родители тебя хвалили. Чтобы ответить на эти вопросы внутри себя нужно понять, что, если ты будешь соответствовать ожиданиям родителей, ты никогда не будешь жить свою жизнь. Желательно, конечно, при всей любви, благодарности постараться наиболее мягко разойтись в точке, в которой ваши интересы не совпадают, но это уже как получится. Тут выбор каждого, кому-то может быть комфортнее будет всю жизнь соответствовать и главное знать, что родители любят, одобряют.

Также важно понимать, что человеку трудно выходить в

самостоятельную жизнь, но родителям не менее трудно отпускать ребенка. Особенно, если дети играли очень важную роль во взаимоотношениях родители. Как часто люди врут себе, говоря, что они в браке остаются ради детей.

Конечно, нужно выбирать свою жизнь, но при этом есть дань уважения, которую мы отдаем родителям. Нужно понимать, что уходиться в отрыв не стоит, что есть что-то, что можно и не делать т.к. это заведомо делает родителю больно или неприятно. И мы любя их, это не делаем.

Признайте свое право на жизнь, это право есть у родителей: они могут быть такими, какими хотят. Не стоит пытаться их переделать. Если готовы, попросите у родителей прощения за то, что по-детски требовали от них стать другими. Это право есть у вас: вы теперь взрослый человек и можете дать себе все то, чего вам когда-то не хватало.

МИФЫ О ПСИХОЛОГАХ: САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Психологи работают только с психами

Это ерунда. С «психами» – звучит, как минимум, некрасиво. С людьми, у которых есть психические отклонения, расстройства, работают, как правило, психиатры, клинические психологи, но и не только с ними, это важно понимать. Психологи работают с людьми, у которых имеются тревоги и т.п.

Психолог сможет решить все проблемы клиента

Нет. Мы не супергерои.

Основная задача психолога - это дать совет

Нет. Мы не даем советы. Это запрещено этическими правилами. Если вы заметили, что психолог дает вам совет, то всё: надо от него бежать!

Психолог в прошлом должен был сам пережить ту проблему, с которой к нему обратился клиент

Психолог не может пережить все проблемы. Нас обучают работе с разными типами проблем: с какими людьми, какие диагностики, какие методики применять.

Консультация у психолога стоит довольно дорого. Лишь состоятельные могут к нему пойти, а основная часть населения – нет

Смотря какой психолог. Начинающие психологи берут 500 рублей за час. Если это очень хороший, сертифицированный, квалифицированный психолог, с большим опытом, багажом знаний, то да, дорого. Есть бесплатная помощь населению в специальных центрах, туда вы можете прийти к любому специалисту, есть много служб поддержки по телефону, где также можно получить бесплатную консультацию психолога.

У психологов есть универсальный секрет, который может помочь любому человеку избавиться от всех проблем

Одной тактики нет. Каждый человек индивидуален – индивидуальная идет работа. Психолог может работать со всеми по одной методике, потому что она ему ближе, но в рамках этой методике он ищет определенный подход к каждому.



Ирина Буцких

психолог Центра поддержки семьи и детства «Планета семья»

Фото: inst @ira_buckih

Психолог – сверхчеловек, который в совершенстве знает себя и владеет собой во всех ситуациях

Нет, это человек, который специально обучен, который понимает психологию человека и может помочь, и это не значит, что у него самого нет проблем.



ЙОГА – ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Йога. Что же скрывается за этим словом? На самом деле «йога» – это огромный айсберг человеческой мысли. Занятия йогой направлены на развитие физических возможностей тела человека, улучшение гибкости, а также на его духовное уединение через погружение в медитации, что способствует просветлению, слиянию души и тела. В этой статье речь пойдет именно об этом.

Йога – это одна из шести традиционных философских систем древней Индии, называемых «даршанами». «Даршана» в переводе с санскрита – «зеркало». То есть практика йоги дает человеку возможность взглянуть на своё отражение, другими словами – познать себя. Но этого мало. Важно прийти к духовной гармонии, расслаблению, спокойствию души и тела.

Итак, различают множество видов йоги. Наибольшей популярностью пользуется Хатха-йога.

Из истории

Хатха-йога (санскр. हठयोग, «усиленное/настойчивое слияние») — направление йоги, сформированное в X—XI веке Матсьендранатхом и, в большей степени, его учеником Горакшанатхом. Основанная им йогическая традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-йоги в средневековой Индии.

«Ха» — это 'Солнце', «Тха» — это 'Луна'. Значение термина «хатха-йога» вытекает само собой — «слияние двух противоположностей воедино». Способность умирять внутри себя бурю страстей, которой и учит нас йога, помогает в конечном итоге прийти к взаимопониманию с внешним миром.

Гармония с окружающими, а самое главное, с самим собой, помогает нам вывести собственную жизнь на новый уровень. Дела сразу идут в гору, на работе и в семье царит мир и спокойствие.

Когда я начала заниматься йогой, в жизни был непростой период. Очень много стресса, напряжения, постоянные заботы и дела, в которых находишься ежедневно. Приходя на занятие, ложась на коврик, и постепенно погружаясь в культуру йоги начинаешь отключаться. Отключаться от внешнего мира, от дел, звонков, быта, стресса и всего того, что так грузило тебя еще 10 минут назад.

Легкость, которую испытываешь после занятия, не сравнится ни с чем. Йога – это нечто вдумчивое, одновременно напрягающее физически и расслабляющее морально. Чего стоит одна только «поза трупа» (шавасана) в самом конце, когда ты просто лежишь с закрытыми глазами. Не хочется думать ни о чем. Ты просто отдыхаешь и совершенно по-другому себя ощущаешь уже через 5 минут.

Занимаясь несколько месяцев, я заметила значительные улучшения не только в физическом здоровье, но и, что самое главное – в духовном. Улучшилось настроение, ушли постоянные переживания и страхи, появилась энергия и прилив сил для чего-то нового. Я словно увидела жизнь под другим углом.

К чему это все? Занимаясь йогой на постоянной основе, вы станете мудрее, спокойнее, счастливее. В вашей жизни произойдут заметные перемены – улучшатся отношения с близкими людьми, вы будете меньше уставать, больше радоваться мелочам, больше смеяться.

Польза йоги очевидна: приходя к умиротворению внутри себя и находя общий язык с социумом, в котором мы живём, мы совершенствуем все стороны своей жизни.

Давайте вместе заниматься йогой и становиться счастливые!

Ниже представлен комплекс упражнений, который может выполнять каждый с утра, встречая новый день.

Комплекс Сурья Намаскар или, как его ещё называют, «Приветствие Солнцу» очень популярен среди людей, практикующих йогу. Регулярное выполнение комплекса поддерживает физическое здоровье, наполняет силами, дарует Солнечную, активную энергию. Кроме того, комплекс упражнений Сурья Намаскар подготавливает человека к духовному пробуждению.

Положение 1. Пранамасана – «Поза молитвы».

Встаньте ровно (спина и ноги прямые), колени и ступни вместе (для удобства ступни можно слегка развести в стороны). Ладони необходимо сложить в намаскар мудру перед грудью (кончики пальцев чуть ниже подбородка). Сконцентрировать все внимание на мудре, стараясь осознать давление между ладоней. Сделать выдох.

Положение 2. Хаста уттанасана – «Вытягивание с поднятыми руками».

На вдохе поднимите руки как можно выше. Ладони развёрнуты вверх. Сделайте прогиб в пояснице, стараясь вытянуть всё тело.

Положение 3. Падахастасана – «Наклон туловища (голова к ногам)».

С выдохом сделайте плавный наклон вперёд к ногам. Опустите ладони по сторонам от ступней, стараясь коснуться лбом коленей. Ноги по возможности прямые. Если на данном этапе вам не хватает гибкости, то можно слегка согнуть ноги в коленях и в таком положении опустить ладони на коврик.

Положение 4. Ашвасанчаласана – «Всадник».

Ладони на полу по сторонам от ступней. Правой ногой сделайте широкий шаг назад, опустите колено на пол, стопа на полупальцах. Левая нога согнута в коленном суставе. Тазобедренная часть тела подаётся вперёд и вместе с этим выполняется прогиб назад в позвоночнике. Устремите взор к небу и вдохните.

Положение 5. Парватасана – «Гора».

На выдохе поставьте левую ногу рядом с правой, чтобы они оказались на одной прямой, на ширине плеч. Одновременно с этим потянитесь копчиком вверх, поднимая таз, а голову свободно опустите между рук, расслабьте шею и потянитесь пятками к полу.

Положение 6. Аштанга намаскара – «Приветствие восьмью частями тела».

Эта асана совершается после предыдущего выдоха, её исполнение сопровождается задержкой дыхания. Стопы остаются на полупальцах, вначале опустите на пол колени, затем грудь (она должна находиться между ладоней). Коснитесь подбородком пола. Таким образом, получается 8 точек опоры: подбородок, кисти рук, грудная клетка, колени, пальцы ног, а позвоночник сильно изогнут.

Положение 7. Бхуджангасана – «Кобра».

Подайте грудь вперёд, опуская таз и отжимаясь на руках от пола таким образом, чтобы получился глубокий прогиб назад. Взгляд направьте вверх, потянувшись макушкой назад.

Положение 8. Парватасана – «Гора».

См. положение 5

Положение 9. Ашвасанчаласана – «Всадник».

См. положение 4

Положение 10. Падахастасана – «Наклон туловища (голова к ногам)».

См. положение 3

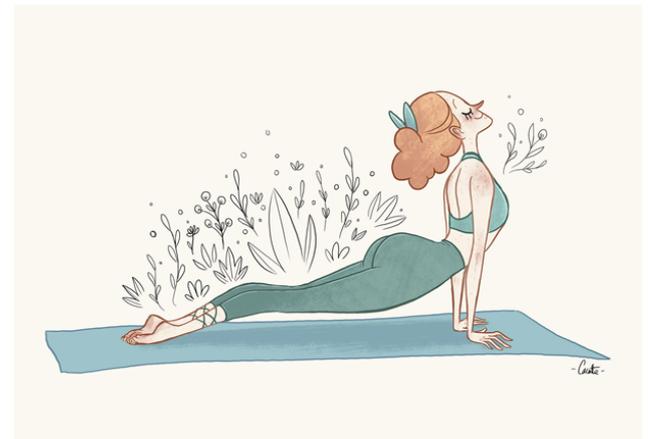
Положение 11. Хаста уттанасана – «Вытягивание с поднятыми руками».

См. положение 2

Положение 12. Пранамасана – «Поза молитвы».

См. положение 1

Заключительная асана – Шавасана (что переводится как «поза мёртвого человека»). Это йогическая поза расслабления, в которой рекомендуется не проваливаться в сон, а осознанно наблюдать за дыханием и ощущениями в теле.



Каждый человек был свидетелем буллинга в коллективе или сам являлся жертвой агрессора. К сожалению, в обществе часто происходят подобные случаи, и пострадавшей стороне остаётся только посочувствовать. Что же такое буллинг? Буллинг-это агрессивное поведение группы людей по отношению к одному человеку. Данное явление наиболее распространено в школе, когда дети только вступают в новые коллективы и плохо понимают, какие вещи недопустимы. Как и где проявляется буллинг и какие разновидности он имеет?

Понятие буллинг было введено профессором психологии Даном Ольвеусом. Он дал такое название запугиванию, травле еще в середине 20 века. Мужчина написал книгу, в которой рассказал обо всех аспектах данного явления.

Буллинг представляет собой вид особого насилия, который предполагает агрессивное преследование кого-то из членов коллектива другим лицом или целой группой.

Дан Ольвеус в свое время провел работу, участниками которой стали школьники из Швеции и Норвегии, которое касалось аспектов именно издевательств в школе. Выяснило, что 17% детей постоянно участвуют в травле, 9% - сами жертвы подобного явления, 7% выступают в роли агрессоров, в то время, как 2% могут быть, как жертвами, так и агрессорами.

Американские специалисты проводили подобное исследование в 2016 году. 13% детей оказались жертвами вербального буллинга, 12% - жертвами сплетен, 5% сталкивались с физическим насилием, в то время, как 5% совсем исключались из общения.

Различают травлю прямую, когда ребенка бьют, обзывают, унижают, дразнят, портят его вещи, и косвенную-распространение слухов и сплетен.

Оказывается психологическое давление, способное подавить волю и уничтожить человека, как личность.

Проблема буллинга в наше время очень распространена, в школах, университетах, в семье, в рабочих коллективах. Человеку скромному, со сниженной самооценкой построить дружеские и хорошие отношения будет непросто. Почти в каждом коллективе найдется человек, который получает удовольствие от издевательств над тем, кто слабее.

На своем личном опыте могу сказать, что буллинг очень сильно влияет на нас.

БУЛЛИНГ: ПЕРЕЖИЛА И ПРИНЯЛА

Когда вы ведете блог в интернете, то, вероятнее всего, будут те, кому это будет не нравится, вы должны быть готовы к такому.

Когда я начинала вести свой аккаунт, продвигать его, то я понимала, что будут те, кто будет травить и мне нужно будет пережить это. У каждого человека есть хейтеры, это просто нужно принять. Я получала сообщения от анонимных аккаунтов, которые писали мне гневные комментарии, оскорбляли. Сначала тебя это очень задевает, ты начинаешь копаться в себе и искать проблему, но через время.

Как же мне удалось справиться с этим? Запомните, что для большинства обидчиков травля человека в интернете — это всего лишь возможность выплеснуть свою

агрессию. Это может сопровождаться угрозами, сетевым преследованием, домогательством и реальной опасностью для жизни. Но, как правило, в число хейтеров всегда попадают люди, выяснять отношения с которыми нет смысла. Они никогда не будут действовать открыто, не придут на личную встречу и не согласятся нести ответственность за свои слова. Но, это оказывает очень сильное влияние, и большинство тяжело переживают травлю. Такой стресс грозит депрессией, снижением самооценки и развитием других расстройств.

Причины буллинга:

- ◇ привлечение внимания;
- ◇ демонстрация силы;
- ◇ утаивание неуверенности и страхов;
- ◇ удовлетворение потребности во власти и доминировании.

Агрессия – защитная реакция психики, соответственно, что агрессоры тревожны внутри, не чувствуют безопасность, нуждаются в защите.

Опыт травли имеет серьезные последствия для всех участников процесса. Страдающие от травли дети легко возбудимы и в большей степени подвержены депрессии, чем другие дети. Они могут бояться ходить в школу, и их доверие к другим людям подорвано.

Виды и проявления буллинга поражают своим разнообразием. Поэтому данное социальное явление лучше изучить и постараться вовремя пресекать нападки агрессоров, чтобы не усугубить ситуацию. Лучший способ противостоять данному явлению – повышать осведомленность людей о проблеме, объяснять, почему она возникает и как с ней бороться. И конечно же, очень важно создавать благополучную среду, в котором людям просто не потребуется самоутверждаться за чужой счёт. Желаем вам никогда не становится ни свидетелем, ни жертвой травли и всегда контактировать только с приятными

Ольга Федорова

КАК ПЕРЕЖИТЬ СМЕРТЬ?

В жизни каждого однажды наступает момент, когда он теряет близкого или родного человека. Привычный мир рушится и кажется, что на руинах невозможно построить что-то новое. Труднее всего перенести скоропостижную смерть или несчастный случай: внезапная боль выбивает почву из-под ног у друзей и родственников погибшего. В такой сложный период нужно ощущать поддержку окружающих, не бояться рассказать о своих чувствах и попросить о помощи. Важно понимать, что надежные люди рядом необходимы горящим не только до и во время похорон, но и после прощания с телом умершего.

Человек в трауре проходит несколько периодов, сопровождающихся различным уровнем эмоциональной нагрузки. Они описаны специалистами во многих моделях. Одной из них является концепция переживания утраты по Рутмарайке Шмидинг (немецкий педагог). В ней представлены следующие этапы:

Время шлюзов. Длится со дня смерти и до похорон; впоследствии не повторяется. Это моменты, когда переживающий утрату человек особенно сильно нуждается в собеседнике и помощнике. Ему необходим надежный и терпеливый спутник, способный выслушать бесконечный поток воспоминаний и оградить от всепоглощающего чувства вины. Этот период определяет течение последующих этапов.

Время Януса. Ассоциация с двуликим богом времени неслучайна: в данной фазе человек склонен надевать маску перед окружающими и делать вид, что чувствует себя хорошо, даже если это не так.

Фаза лабиринта. Период, который можно назвать кульминацией горя. Человек блуждает внутри себя и пытается найти выход. В завершение данного этапа горящий полностью осознает реальность потери и старается двигаться дальше.

Фаза радуги. После трудной внутренней работы скорбящий возвращается к привычной жизни и обретает способность радоваться. Он не забывает о своей утрате, но смиряется с ней и находит в себе силы для перехода из траурного состояния в нормальное.

Однако даже если кажется, что стало легче, необходимо быть внимательным к себе и своим ощущениям. На любом из этапов возможно возвращение к предыдущему периоду.

Как этого избежать? **Не подавляйте эмоции.** Хотите плакать? Не сдерживайте слез. Это принесет вам небольшое облегчение. Если вы почувствуете себя плохо, поделитесь этим с родными и близкими.

Выговаривайтесь. Для того, чтобы смириться с утратой, вам необходимо поделиться своими воспоминаниями и переживаниями с кем-то. Не бойтесь просить друзей выслушать вас. Вы не должны оставаться наедине со своим горем.

Не нагружайте себя. Если есть возможность – возьмите небольшой отпуск или несколько отгулов, чтобы прийти в себя после похорон. Лучше всего исключить лишние стрессы и дать организму восстановиться.

Не наказывайте и не вините себя. Родственники часто корят себя за то, что не предотвратили трагедию. В связи с этим горящие перестают есть, ограничивают себя в общении с людьми, запрещают себе улыбаться. Такие меры не помогут вернуть любимого человека и приведут лишь к проблемам с физическим и психическим здоровьем.

Иногда люди не могут пережить болезненную потерю ни самостоятельно, ни с помощью окружающих. Тогда возникает вероятность развития различных расстройств.

Тревожные симптомы: подавленность, плаксивость, чувство вины, нарушение сна панические атаки, желание и попытки навредить себе, мысли о суициде, потеря или увеличение аппетита, ощущение бессилия, необъяснимая тревога, проблемы с концентрацией внимания.

Если на протяжении долгого времени вы чувствуете себя плохо, обратитесь к специалистам – психологу и психотерапевту. Они проведут диагностику, помогут стабилизировать эмоциональное состояние и при необходимости назначат лечение.

Анастасия Сумерина



"ХОЧУ И БУДУ" - ВОЗМОЖНОСТЬ ПОНЯТЬ СЕБЯ?

В 2017 году Михаил Лабковский – практикующий психолог и радиоведущий – выпустил книгу «Хочу и буду: принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым». Такое многообещающее название издания привлекло внимание широкой аудитории.

Добавили интерес и цитаты знаменитостей с положительными отзывами о размышлениях и советах автора. Эти «экземпляры скорой психотерапевтической помощи» быстро стали хитами продаж в магазинах и на онлайн-платформах. Почему дана именно такая характеристика? Потому что мысли, представленные в книге, изложены просто и понятно. С их помощью можно оперативно изменить свои будни. Но давайте обо всем по порядку.

Содержание издания разделено на три основные части: «Личность», «Отношения», «Дети». Обращаться к ним можно в любом порядке, однако лучше всего воспринимается последовательное прочтение материала. Так автор проводит нас по пути, который проходит каждый: от детства до любовных переживаний и воспитания своих детей. Но мы не оказываемся на этой дороге жизни в одиночестве: с нами – опытный наставник, объясняющий, что и почему идет не так. Для создания необходимого настроения Лабковский использует множество эпиграфов из цитат и афоризмов.

Начинается путешествие с «Личности». На первых страницах этой главы психолог раскрывает все карты: делится шестью правилами выхода из невроза. Но прочитать их легко, а применить – не так-то просто. Поэтому автор беседует с читателем о смысле жизни, признаках невроза, принятии внешности, способах найти компромиссы в сложных и бытовых ситуациях, о разнице в восприятии мужчин и женщин, влиянии социальных сетей на нашу жизнь, о работе и отношении к деньгам, о желаниях и бездействии.

Здесь действительно можно говорить о диалоге. Потому что Лабковский часто использует вопросно-ответные формы. Возникают они в тот момент, когда в голове появляется желание что-то спросить. Кроме того, на протяжении всей книги психолог обращается к конкретным случаям из своей практики, письмам и сообщениям, которые он получает. И это позволяет «собеседнику» найти себя в каких-то ситуациях и узнать, как из них выйти.

Продолжается повествование «Отношениями». Здесь автор демонстрирует разные точки зрения партнеров, анализирует этапы отношений – начало, первые трудности, конфликты, страх расставания; а также говорит о причинах отчаянного желания выйти замуж, дает инструкции «как найти и не потерять своего человека», «как не застрять в невротических отношениях» и даже анализирует любовную линию фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!».

Завершается книга главой «Дети», в которой Лабковский рассказывает о детском саде, школе, подростковом периоде и о воспитании. Интересной является «классификация психологических проблем детей в зависимости от «тараканов» в голове матери». Она демонстрирует колоссальное влияние мамы на своего ребенка и открывает главный секрет: чтобы ребенок был счастливым и здоровым, счастливыми и здоровыми должны быть его родители.

320 страниц «Хочу и буду» пролетают очень быстро. Автор пишет интересно и доступно, поясняя все необходимые термины и иллюстрируя мысли анекдотами и метафорами. После прочтения эта книга может стать настольной: навигация по ней проста, а все основные тезисы расположены на отдельных страницах и выделены графически. При необходимости к ним можно обратиться снова.

Но все-таки остается вопрос: «Дает ли эта книга возможность понять себя и сделать жизнь лучше?» Ответ: да. Только, взяв из практики психолога лучшее, ВЫ должны сказать себе: «Хочу. И буду.»

Анастасия Сумерина



-КЕМ ВЫ РАБОТАЕТЕ?
-АРХИТЕКТОРОМ.
-ДЕВУШКА-АРХИТЕКТОР,
КАК ИНТЕРЕСНО. А ЧТО
СТРОИТЕ?
-ИЛЛЮЗИИ.

Одно из свойств созависимости – искажение мышления. Поэтому очень часто мы слышим такие выражения: «наши отношения ужасны, но ничего лучше со мной уже не случится». Чтобы не заносило в идеализацию полезно иногда смотреть на отношения с другим человеком отвлеченно, со стороны.

Правило «никогда не сдавайся» очень спорное. Намного выигрышная формула: никогда не сдавайся в том, что зависит от тебя. Борьба за чью-то любовь, внимание, решение быть с тобой – путь в пропасть. Добиваться своей мечты, реализовываться там, где ты хочешь выразить себя – отличная идея и стоит того, чтобы даже в темные времена не сдаваться.

КОГДА ВАМ ТЯЖЕЛО,
ВСЕГДА НАПОМИНАЙТЕ
СЕБЕ О ТОМ, ЧТО ЕСЛИ
ВЫ СДАДИТЕСЬ – ЛУЧШЕ
НЕ СТАНЕТ

Есть ситуации, в которых компромисс невозможен. Нет его – варианта, сочетающего в себе интересы, пусть и урезанные, но обеих сторон.

НА ДВЕРЯХ С НАДПИСЬЮ
“ОТ СЕБЯ” НУЖНО
ДОПИСЫВАТЬ “НЕ
УБЕЖИШЬ”

Взрослый человек может сам выбирать, как ему жить и что делать, а я могу выбирать смотреть мне на это или отвернуться.

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЧУЖИМ
МНЕНИЕМ И ПИЦЦЕЙ В
ТОМ, ЧТО ПИЦЦУ Я
ЗАКАЗЫВАЛ

FreshФрейд
FreshФрейд
FreshФрейд
FreshФрейд
FreshФрейд
FreshФрейд
FreshФрейд

Издатель

Маргарита Макарова

**Журналисты, корректоры,
верстальщики, специалисты по рекламе**

Олеся Гончаренко
Наталья Дятлова
Дарья Петрова
Анастасия Сумерина
Ольга Федорова
Татьяна Шмакова

Учредитель

ООО «Студия Артемия Лебедева»
Адрес редакции и издателя:
170100, Тверь, ул. Вагжанова, 13, оф. 34

Тел./факс 292-68-74
Email: freshF@mail.com



Электронная версия журнала

Отпечатано в типографии ООО «Винтаж».
170100, г. Тверь, ул. Желябова, 72
ИНН7710881620

Номер подписан в печать 5.10.2020 г.
Тираж 2500 экз. Распространяется
бесплатно.

При перепечатке материалов ссылка на
журнал «FreshФрейд» обязательна.