Большая книга психологии: дети и семья

Автор:
Лариса Суркова

Большая книга психологии: дети и семья

Лариса Михайловна Суркова

Большая книга о воспитании

Наша семья – наша опора, источник вдохновения, стимул к развитию и совершенствованию! Каждый член семьи – мама и папа, дедушки и бабушки, младшие и старшие дети – растет и изменяется не только в зависимости от личных качеств и устремлений, но и под воздействием людей, которые его окружают дома. Думаете, родители никогда не поменяют свои взгляды на жизнь, а бабушка не захочет заниматься творчеством из-за слов любимых внуков? Ой как вы неправы! Мы все изменяемся и совершенствуемся вместе! Поэтому и строить здоровые отношения, учитывая психологию каждого члена семьи, необходимо комплексно. Именно тогда каждый из нас сможет построить крепкую ячейку общества – на взаимоуважении, понимании и любви. В своей новой книге Лариса Суркова рассматривает взаимоотношения в семье со стороны каждого участника этих отношений.

Лариса Суркова

Большая книга психологии: дети и семья

Дорогие друзья!

Перед вами большая энциклопедия, составленная из моих трудов за несколько лет. Мои давние читатели ее давно ждали, а для некоторых из вас это будет хороший повод для знакомства.

Как вы уже наверно знаете, в каждой главе моих книг нет научных терминов или сложных слов, потому что они написаны не для профессиональных психологов, а для нас с вами – людей, которые хотят сделать каждое мгновение своей жизни с семьей лучше и богаче.

Это книга скорой психологической помощи!

Есть проблема? – Мы вместе найдем решение!

Нужна профилактика? – Мы вместе обсудим все особенности!

С любовью,

ваша Лариса Суркова

Часть 1

Работаем над собой

Человек как он есть

О психогенетике

Начать наш разговор о психологии семейных отношений мне бы хотелось с того, что очень занимает меня в последнее время, – психогенетики. Из названия

очевидно, что это направление на стыке двух наук и изучает оно те удивительные наследуемые параметры, на которые влияли психические и социальные факторы много поколений назад.

Например, все понимают, что цвет глаз или волос передается по наследству благодаря комбинации генов. Но как может передаться обида на мужчин от прапрабабушки, о которой вы могли не знать и никогда не слышать?

Интересно, что подобные явления распространяются не только на отдельных людей, но и на нации в целом. Так называемая память поколений сюда полностью подходит.

Ученые пришли к выводу, что на отдельно взятую личность больше всего влияет то, что происходило три-четыре поколения назад. Если это что-то плохое, то обычно вспоминают о семейных проклятиях. Если хорошее, то с гордостью повествуют о заслугах и достоинствах пращуров.

Я читала об исследовании, посвященном потомкам в третьем-четвертом поколении тех, кто был раскулачен при советской власти. Так вот, больше 90 % из них не успешны в финансовых вопросах и, более того, испытывают страх перед деньгами.

Многие туристы обращали внимание на нелюбезность, закрытость жителей Израиля и на то, что они не стараются угодить каждому приезжему. А если посмотреть на это с точки зрения памяти поколений? Много ли народов любило в прошлом (да и сейчас) евреев? Много ли мест на Земле, где им были рады? Сколько веков они скитались по свету?

Или возьмем свободолюбие американцев: ведь тут тоже все логично и объяснимо. Да и про русских многое станет ясно, если почитать историю.

Так что необъяснимое порой поведение наших детей может оказаться вполне объяснимым, если посмотреть на него не с позиции сегодняшнего дня, а как бы сквозь толщу лет. Копните в глубь времен – там найдете все ответы.

Но, думаю, для нас главное, что наша жизнь сейчас – это залог чего-то очень важного для будущих правнуков. Давайте об этом помнить.

О подсознании

Опасаясь, что серьезные научные определения вызовут у читателей оторопь, выражусь несколько шутливо: подсознание – это такая неконтролируемая человеком штука, которая постоянно портит ему жизнь. Почему?

Информация туда (и хорошая, и плохая) закладывается со времен внутриутробной жизни. И чтобы сознание (т. е. то, что мы сами хотим и придумали) вытеснило негатив, нужно использовать целый список специальных техник.

Основная задача при установлении первопричины какой-либо психологической проблемы – вытащить наружу из подсознания ту самую отрицательную информацию, которую человек мог усвоить десятки лет назад, не исключено, что еще до своего рождения.

Например, мама, ожидая вас, злилась на папу, и у вас отложилось:

- «Все мужики козлы!»
- «Все мужики изменяют».

А еще:

- «Бьет – значит любит»
- «Семья без отца не может быть полноценной»
- «Женщина с ребенком никому не нужна».

И конечно:

• «Женщине от мужчины нужны только дети и деньги»

• «Секс только ночью под одеялом».

Но кроме того:

• «Мужчина должен зарабатывать больше»;

• «Честным трудом много денег не заработать».

Ну и как же без этого:

• «Все все успевают, и ты должна»

• «Не проси и не трать на себя, все лучшее детям»

• «Старшие больше знают» и т. д.

Список этих портящих нашу жизнь установок можно продолжать очень долго. Важно обнаружить их в своем подсознании и осмыслить как причину собственных ошибок и неудач.

О сне и снах

Во время исследований, которые проходили в основном в США, ученые пришли к выводу, что апатиям, депрессивным состояниям, эмоциональному выгоранию и даже яркому проявлению кризисов в большей степени подвержены люди, которые ложатся спать позднее 23.00, а также те, кто спит менее семи часов ночью. Связано это прежде всего с нарушением выработки мелатонина – важнейшего гормона, регулирующего не только сон, но и работу всего

организма.

Именно этим объясняют и рост числа послеродовых депрессий. Перед тем как лечь спать, современные мамы спешат сделать миллион дел и еще «отдохнуть» в Интернете. Бешеный темп жизни объясняет рост психологических проблем современного человека, ведь в прошлом проблемы со здоровьем все-таки были больше физические, нежели психологические.

Поэтому, дорогие читатели и особенно читательницы, призываю всех более ответственно относиться к своему сну и, уж конечно, не засыпать в обнимку с любимым ноутбуком. Тем более в ночное время нас посещают таинственные, волшебные видения – сны.

Впрочем, никакой магии, одна сплошная наука.

На приеме у психолога вас могут спрашивать о снах, а некоторые из них разбирать особенно тщательно, в деталях. Зачем?

Сновидение – это самый правдивый проективный тест, способный подробнейшим образом вас охарактеризовать.

Во сне мозг продолжает работать, но без отвлекающих факторов в виде нашей активности, и вам дается уникальная возможность за этой работой «подглядеть». А там – все события дня; все, что вам рассказывали близкие; то, что «упало» на вас из Сети или других источников. Учитывая темп нашей жизни, кошмаров не избежать.

Я дам вам несколько советов по осмыслению сновидений.

• Не пытайтесь анализировать сон буквально, вы в 99,9 % ошибетесь. Видеть врача не означает болезнь, например.

• Есть образы, которые традиционно трактуются как предвестники какого-либо важного события. Так, каждая уважающая себя беременная видела сон с ловлей рыбы. Почему? Во-первых, потому что об этом все говорят, как о верном симптоме. (Знаете, сколько женщин с бесплодием или долго ждущие

беременности видели этот сон? Многие! Но их об этом никто не спрашивал.) Во-вторых, в этом положении чаще нужно в туалет и мозг подсовывает сны о воде.

• А вот видеть во сне умерших не значит, что вас зовут на тот свет. Это говорит о том, что вы скучаете или одиноки. Вот мозг и показывает близкие образы.

• Если хотите проанализировать сон, берите бумагу и записывайте детали. Иначе лишь запутаетесь и напугаете себя. А вот со шпаргалкой, задавая себе наводящие вопросы, со всем разберетесь.

Итак, существуют ли вещие сны? Да! Но это не магия, а результат активной работы мозга и психики днем. В том числе тех сфер, которые мы не осознаем.

К слову, считается, что больше 80 % людей видели хоть раз в жизни вещий сон.

О вере

Вера в психологии очень важна. Однако именно этот факт почему-то многих возмущает. Но как же так? Врачи и психологи не могут верить? В чем суть противоречия, ведь это лишь вопрос, чем для вас является вера?

Несколько лет назад ко мне обратилась совсем юная девушка. Ей был 21 год. Она пребывала в подавленном эмоциональном состоянии после удаления груди из-за рака молочной железы. После операции и курсов химиотерапии на тот момент прошло около года.

Вообще-то, с онкологическими больными работают специальные психологи, но у этой девушки был иной запрос. Она хотела научиться мечтать и верить в людей. Дело в том, что и лечащие ее врачи, и сопровождающий ее психолог говорили о психосоматическом компоненте ее болезни. Знаете, как говорят про рак груди и других женских органов? Это рак от обид на мужчин. А у этой девушки в жизни была тяжелейшая история изнасилования в 16 лет.

Год мы периодически работали по скайпу. Расстались с ее большим желанием жить и строить семью. Некоторое время назад она стала мамой. Хотя ее пугали возвращением болезни во время беременности, она была непреклонна. И вот потом она написала: «Вы можете ныть и жалеть себя; можете опускать руки и злиться на Бога и на жизнь. И тогда вам будет только хуже. А можете психануть и сказать: „Я смогу!“ Встать и идти напролом. Тогда и Бог, и жизнь, и окружающие вас поймут, что раз остановить нельзя, то надо помогать».

Я согласна с героиней. В наших руках порой гораздо больше, чем мы можем себе представить. А про онкологические заболевания врачи говорят, что выздоровление от них на 70 % зависит от веры человека. Не сдавайтесь, друзья, в любой ситуации, не сдавайтесь!

И речь здесь идет не о Боге (не важно, в какой религии) и уж точно не об институте церкви. Речь идет о том, что вера – это такая опора в жизни, которую дает понимание, что у жизни есть смысл, что все не просто так… А если не верить, не мечтать, не думать о том, что жизнь души вечна, то все становится иначе… Не хуже, но сложнее. Так лучше не искать трудностей и верить!

Вот поэтому для меня психолог без веры невозможен и в этом утверждении нет противоречий.

О психосоматике

Существуют болезни, которые и врачи, и психологи называют психосоматическими, т. е. обусловленными воздействием психики на тело. Считается, что психосоматическим заболеваниям в разной степени подвержено более 95 % людей.

Не миновала этой участи и я. Расскажу свою историю.

Моя мама работала учителем. Помимо школьной нагрузки она, разумеется, стремилась заниматься детьми (мной и моей старшей сестрой), поддерживать

чистоту и порядок в доме, вкусно готовить. Поэтому, естественно, мама часто уставала. Кроме того, давала о себе знать ее старая травма шеи, которую она получила, катаясь с горки. В результате всю жизнь от переутомления у нее болела голова.

Как и во многих семьях, у нас заболевшему старались дать покой и уделяли много внимания. И когда я вышла замуж, все эти факты (подсознательно, конечно) повлияли на то, что у меня стала бесконечно болеть голова. Доходило до потери сознания, иногда я не могла прийти в себя несколько дней подряд.

В первые годы нашей семейной жизни в таких случаях мой муж бегал вокруг меня, лечил, а потом вдруг перестал. Нет, он продолжал заботиться обо мне, когда это было необходимо, но на головную боль не реагировал. К этому моменту я была вся обследована с ног до головы много раз и во многих странах. И с головой, и со спиной, и с другими органами все было отлично.

«Любимый меня разлюбил», – так думала я, злясь и обижаясь на него. А он объяснял, что у меня нет никаких проблем со здоровьем, что это просто какой-то нелепый жизненный сценарий, и предлагал выполнять очень полезные упражнения по проработке психосоматики.

Года два я страдала, пока однажды не поняла, что голова-то уже пару месяцев не болит! И вот тут я поняла, как муж был прав. Моя голова была наглядным примером 100-процентной психосоматики родом из детства.

В любой болезни в той или иной степени есть психосоматический компонент, поскольку тело и психика пребывают в тесной связи друг с другом. Поэтому прежде, чем полностью отвергать этот тезис, задумайтесь на мгновение. Иногда просто осознание психосоматического компонента помогает справляться с болезнью.

Рассмотрим, например, аллергии. В психосоматическом аспекте аллергическая реакция может говорить о конфликте человека с миром, часто неосознанном, вялотекущем.

Ребенок-аллергик, как правило, принимает на себя материнский опыт. Мне очень часто попадаются истории детей с атопическим дерматитом, у которых

психосоматическая причина заключается в неприятии мамой свекрови. Так что не надо спрашивать, на кого обиделся новорожденный. Это обида мамы.

О чем свидетельствуют аллергические реакции?

• Аллергия на шерсть – возможна как обида на животное (из-за травмы или укуса) или на родителей, не разрешавших завести его в детстве.

• Поллиноз берет начало в невозможности высказаться – защитить себя перед родителями или учителями, публично выступить, высказать свое мнение значимому человеку (от мужа до врача).

• Пищевые аллергии чаще всего вызываются теми или иными страхами: страхом поправиться, плохо выглядеть, не иметь денег на еду и т. д. У детей эти страхи – проекция от мамы (мамы много чего боятся, но чаще болезней).

Что делать, если вы столкнулись с аллергической реакцией?

Найти своего врача, определить психосоматический компонент. Если он застарелый, проще и эффективнее обратиться к психологу или психотерапевту, работающему с этой темой.

Серьезное воздействие психосоматический компонент оказывает на проблему лишнего веса.

Однажды ко мне за помощью обратилась женщина, которой никак не удавалось похудеть. На тот момент ей было 37 лет, и она находилась в стадии развода с мужем после восьми лет семейной жизни. Муж был обеспеченный человек, и во время брака она не работала. Очень переживала, что не сможет себя обеспечить, отчего почти не спала. Детей у них не было.

Причина развода заключалась в измене мужа. Вес женщина начала набирать после этого. Излишняя масса концентрировалась на ягодицах и животе. Она правильно питалась и придавала этому большое значение, а спорт ненавидела, в зал ходила из-под палки. Ей очень хотелось вернуть фигуру, чтобы был шанс

выйти еще раз замуж, но вес не уходил, на протяжении восьми месяцев оставался без изменения (с момента набора).

Итак, женщина ходит на спорт через силу, но для результата очень важны положительные эмоции. Она боится остаться без денег, и психосоматика проблемных зон стелет ей соломку в виде жировой прослойки на ягодицах и обнимает спасательным кругом на животе. К тому же увеличение объемов поможет ей стать заметнее и значимее, взять на себя мужские роли…

Этой женщине удалось помочь. Она и вес сбросила, и работу нашла, и личную жизнь устроила. Но для этого ей было необходимо понять психосоматическую природу своей проблемы.

Перечислю самые распространенные причины психосоматики лишнего или недостаточного веса у женщин (подчеркиваю, эти причины находятся в подсознании и не контролируются волей человека).

• Женщина берет на себя слишком много задач и ролей. Для этого, по мнению психики, нужна поддержка, надо нарастить массу, особенно в области ног, бедер, чтобы тверже стоять; рук, чтобы крепче держать. При этом часто болит спина. И наоборот, если женщина хочет сбросить с себя всякую ответственность, она слишком худеет или не может набрать вес.

• Женщина считает, что ее не замечают или ей мало оказывают внимания – это еще одна частая история из детства или из токсичных отношений. Психика выполнит поставленную задачу следующим образом: пусть хозяин будет крупнее, тогда его заметят. Или наоборот: не захочет женщина, чтобы ее трогали и замечали, – вес упадет и перестанет набираться. Тут часто наблюдаются набор веса и наличие проблемных зон по типу «гора», т. е. сверху все стройно, а книзу все шире и шире – ну чтобы уж точно заметили.

• «Какое все вокруг страшное и опасное!» Когда у женщины много страхов, несбыточных ожиданий, опасений, неуверенности в себе и т. п., ей просто необходим «спасательный круг и соломка под попу».

• «Ну их, этих мужиков, они все козлы!» Хорошо, психика спрячет несчастную, которая так считает. Все самое красивое жирком прикроет: грудь, талию, ноги

(бедра и колени особенно).

• И конечно, после беременности и родов срабатывает механизм «тыжематьженахозяйка», а значит, должна быть значимой и весомой.

Хочется остановиться на еще одной проблеме, при которой ярко проявляется психосоматический фактор, – бесплодие.

Довольно часто, когда беременность не наступает, пара проходит длительное лечение и слышит такую фразу: «Вам нужно отпустить голову». Но это тот случай, когда просто сказывается, да сложно делается.

Приведу возможные причины отсутствия беременности на фоне относительного здоровья партнеров и интенсивного лечения.

• Травмирующая ситуация родом из детства с сексуальным насилием или с данным себе «зароком» о том, что дети – это «ужасно и у меня их не будет». Например, мама болела после рождения младшего ребенка или ребенок стал свидетелем полового акта между родителями (очень частый травмирующий фактор).

• Беременность как идея фикс. Когда рождение ребенка становится смыслом жизни и все мысли только о зачатии, мозг запускает программу защиты. Условно сигнал можно прочитать так: «Еще нет никакого ребенка, а уже столько проблем и забот! Да ну его!» И все – в организме блок.

• Нет уверенности в партнере, муж выступает скорее донором спермы, чем будущим отцом, или это отношения по привычке. Тут женщину тоже защищает психика, и очень часто беременность наступает после того, как брак распадается.

Отпустить голову непросто. Порой это происходит само собой, например пара усыновляет ребенка и тут же женщина беременеет. Или, решив, что «все достало», супруги едут в отпуск, ни в чем себе не отказывают, а в конце их ждет сюрприз. Ну и работу с психологом, разумеется, никто не отменял.

Чтобы выявить психосоматический компонент в ваших проблемах со здоровьем, предлагаю выполнить следующее практическое задание.

В речи каждого из нас встречаются фразы-паразиты. Я имею в виду не матерную брань или слова типа «блин» (это скорее дурная привычка, которая к вопросам психосоматики отношения не имеет), а выражения, которые реально разрушают нашу жизнь. Их частое повторение и прокручивание в голове мозг воспринимает как команду к действию.

Вот список тех самых фраз:

- «сплошная головная боль»;
- «лопнуло мое терпение»;
- «мне перекрыли кислород»;
- «я этого не перевариваю»;
- «все соки из меня выжали»;
- «всю кровь выпили»;
- «чихать я хотел на это»;
- «надоело до тошноты»;
- «просто ножом по сердцу»;
- «меня от этого уже колотит»;
- «они на меня давят»;
- «взвалить груз забот»;

• «нести свой крест»;

• «сидит у меня на шее» и др.

И это лишь малая часть. Думаю, что каждый из читателей с легкостью догадается, от каких из приведенных выше слов возникают остеохондроз и проблемы со спиной, от чего развиваются гастрит и другие болезни пищеварения, а что влечет гипертонию и аллергию.

Так вот, выпишите все эти фразы на отдельный лист (можно выписать выражения, которые в ходу у всех членов семьи), после чего зачеркните их черным маркером и повесьте список на видное место.

Для чего? Таким образом мы сможем их:

• во-первых, разобрать;

• во-вторых, осознать и посмеяться;

• в-третьих, показать нашему мозгу, что это плохая история и мы ее вычеркиваем.

Осознание – наше все. Уверяю вас, что после выполнения этого задания вы получите облегчение в своих недугах, так как психосоматический компонент постепенно уйдет.

О страхах и фобиях

Однажды в годы учебы в вузе наш преподаватель по философии (а психология как наука вышла из философии) привел слова кого-то из великих: «Миром правит страх».

Признаюсь, в тот момент я не ощутила справедливости этого утверждения, но спустя годы убедилась, что тот философ, живший сотни лет назад, был абсолютно прав. Люди – не все, но многие, 97 % – боятся всего и всегда.

• «У меня постоянный страх за будущее»

• «Я боюсь за детей: что из них вырастет, вдруг заболеют или попадут в плохую компанию»

• «Боюсь не родить или родить больного»

• «Боюсь за свое здоровье или близких»

• «Страшно остаться без денег»

• «Боюсь за безопасность» и т. д.

Список страхов безграничен. И это, заметьте, не фобии, а так называемые бытовые страхи, т. е. рутинные для нас. Проснулся утром – все нормально, ребенок чихнул – душа ушла в пятки.

Вот эти привычные страхи – наши главные разрушители. Опыт работы показывает, что именно они (а не обиды и не ситуации из детства) являются лидерами среди причин:

– апатий;

– депрессий;

– эмоционального выгорания;

– заболеваний с ярко выраженным психосоматическим компонентом, особенно бронхиальных астм, заболеваний почек и надпочечников, щитовидной железы, желудка и кишечника, яичников;

– панических атак (которые ряд врачей все еще называют вегетососудистой дистонией).

Кроме того, фобии (смерти, онкологических заболеваний, авиаперелетов и т. д.) отлично нарастают на такие страхи и усугубляют их, хотя с ними можно эффективно справляться (лишь 2 % людей, страдающих фобиями, нельзя излечить по разным причинам).

Давно известен список причин возникновения страхов, основная среди которых – действия родителей, отторгающих своих детей в разных формах. Например, ставя оценки в школе выше чувств ребенка или расставаясь с ним на долгие месяцы. Впрочем, у нас не должно быть цели винить родителей, это бесполезно столько лет спустя.

В числе других причин:

– перфекционизм;

– гиперконтроль;

– пережитая травма, скажем, насилие.

Очень важно не давать своим страхам и фобиям снижать качество жизни. Поэтому необходимо помнить:

– страх – изначально нужная и полезная особенность психики, главное – это его форма, чтобы не было перехода через грани разумного;

– страх не смертелен. Он вызывает всплеск гормона адреналина – естественного для организма вещества. Если человек не страдает психическими заболеваниями, в результате которых на волне страха может случиться суицид, бояться не опасно для жизни;

– иногда люди не осознают свои страхи, а между тем они могут быть хорошо замаскированным психикой важным компонентом психических недугов

(например, обсессивно-компульсивного расстройства, панических атак).

Словом, я призываю всех не запускать свои страхи, не давать им себя победить. Что можно сделать самостоятельно?

• Проанализируйте свой страх и попытайтесь выявить его причину или точку его рождения: откуда он родом, что или кто вас напугал, в каком возрасте, что за ситуация была? (К сожалению, опыт первых трех лет жизни сложно вспомнить самим, поэтому по возможности привлекайте к анализу старших родственников.) Ведь именно проговаривание (написание) – первый шаг на пути выздоровления.

И не забывайте, что страх лучше всего лечить с психологом или психотерапевтом. Поверьте, это не стыдно.

Эмоциональное выгорание

Термин «эмоциональное выгорание» был введен более 50 лет назад американскими психоаналитиками. Советская психология долго применяла этот термин к процессам, связанным с рабочей деятельностью, называя это состояние «профессиональным выгоранием». Эта проблема может коснуться как мужчин, так и женщин, но острее всего она проявляется у мамочек в декрете, поскольку именно эта социальная группа чаще всего пребывает в состоянии, которое можно охарактеризовать как «день сурка».

Эмоциональное выгорание проходит четыре стадии:

1) мобилизация – когда человек героически и с энтузиазмом преодолевает сложные ситуации;

2) выдерживание (стеническая) – когда накопившаяся усталость уже дает о себе знать и появляется понимание, что силы на исходе;

3) астеническая – когда нет никаких сил и чувствуется полное опустошение;

4) деформация – когда личность перестает контактировать со своими чувствами. Вернуться из этой стадии человеку может помочь только специалист.

Можно бесконечно писать о важности быть более внимательными к близким людям, особенно к женщинам на грани нервного срыва. Но без изменения в самих себе (иногда даже на усилии воли) не обойтись. Кстати, возможно, для кого-то это станет профилактикой.

Основная проблема эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, связана с тем, что собственные интересы и чувства становятся для них самих незначимыми. Отсутствие ярких впечатлений, каких-либо событий, постоянная необходимость выполнения рутинных малоинтересных действий, невозможность полноценного отдыха усугубляются идеалистическими представлениями и навязанными стереотипами о хорошей хозяйке и матери. В результате женщина в ущерб себе не ляжет спать при первой возможности, а, например, помоет грязную посуду. Бесполезно объяснять ей про любовь к себе, потому что она сама первая заявит: «Это нереально!»

Реально. Несколько простых советов помогут вам справиться с «днем сурка», но работают они, только если ими пользоваться!

• Меняйте в каждом дне какие-нибудь мелочи. Один день поворачиваете с коляской налево, а другой день – направо. Один день гуляете без телефона, с книжкой, другой – с телефоном (только представьте, сколько новостей на вас сразу обрушится!).

• Совершайте любые движения – немного приседаний, специальную зарядку с ребенком, упражнения с фитболом или асаны йоги. Воспользуйтесь специальными приложениями либо аккаунтами в соцсетях. Движение – это то, что доступно абсолютно всем.

• Обязательно отдыхайте. Отдых может быть непродолжительным, может быть сменой видов деятельности. Но вот зависать в соцсетях не советую. Иногда это еще больше приводит к опустошению и злости, из-за того что у вас не все так красиво и гармонично, как на картинке в чьем-то инстаграме.

• Ешьте, пейте воду и спите. Поверьте, это вполне возможно, если приоритеты расставлены верно и время тратится с умом.

• Кстати, о времени: научитесь его останавливать. Для этого выполните следующее: отложите телефон, закройте глаза и представьте апельсин. Вы его чистите: течет сок, вкус кисловатый… Это может занять от трех до пяти секунд, но позволяет моментально «перезагрузиться». Только надо потренироваться.

Эмоциональное истощение

Эмоциональное истощение – это состояние, которое в народе очень образно называют «отходняк». Как правило, мы переживаем его после сильных стрессов, тех, в которых есть мощная эмоциональная составляющая. Шкала развития событий здесь следующая:

– сильный эмоциональный шок и напряжение;

– отторжение эмоций, включение психологической защиты, которая может быть разной – от слез и истерики до агрессии в адрес любого человека по малейшему поводу;

– эмоциональное истощение, т. е. апатия; невозможность взять себя в руки, сильная усталость, проявление защитных психосоматических симптомов (как правило, высокой температуры, головных, желудочных, мышечных болей).

Вариантов выхода из состояния эмоционального истощения много. Выбор зависит от возраста, типа личности и приоритетов пострадавшего.

• Окунитесь в работу, очень полезно в данном случае занять голову.

• Выйдите на воздух, дышите глубоко, вплоть до головокружения. Отлично подойдет тип дыхания животом.

• Поскольку большей частью люди являются визуалами, целесообразно отвлекаться посредством разглядывания любых картинок. Вполне подойдут просмотр фильмов и сериалов, рисование, раскрашивание (в том числе посредством приложений для телефона), программы с вертящимися спиральками, лишь бы мозг был занят тем, как появляется изображение.

• Непременно занимайтесь спортом, и чем активнее, тем лучше. Не обязательно ходить в спортивный зал, можно бегать на месте, танцевать под музыку, совершать длительные прогулки.

• Делайте массаж. Если нет возможности отправиться к специалисту, доверьтесь своему партнеру. И не жалейте масло, чтобы был эффект расслабления.

• Важно полноценно спать. Если сон нарушен, попробуйте добавки с мелатонином или успокоительные чаи.

• Отменяйте «день сурка» хотя бы на пару дней. Сделайте то, чего обычно не делали. Даже с детьми выходите гулять и идите непривычным маршрутом. Пробуйте другую еду или лепите пельмени, которые обычно делаете в выходные.

• Стройте планы. Вопреки всему садитесь за стол и прописывайте свои мечты. Раздробите все цели на краткосрочные и долгосрочные.

• С утра пишите список из 133 дел на сегодня, включая самые мелкие, например почистить зубы. По мере исполнения вычеркивайте пункты. Так появится ощущение собственной ценности и занятости.

Что такое обсессивно-компульсивное расстройство и можно ли с ним бороться

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – к сожалению, довольно распространенное расстройство психики, оно касается примерно каждого седьмого человека на Земле. Так что в окружении любого из нас есть люди, страдающие ОКР разной степени выраженности. Среди моих близких, например,

такая болезнь была у моей бабушки и одной из подруг.

Чтобы понять, как человек может помочь себе сам при ОКР, попробуем разобраться, что это за состояние.

Обсессиями называют навязчивые мысли, от которых невозможно избавиться самостоятельно, хотя человек понимает нелепость происходящего. Например, девушка утверждает: «Я точно знаю, что муж мне изменит». С этой мыслью она выходит замуж и живет с мужем, постоянно выискивая признаки его неверности. И что интересно, рано или поздно адюльтер может случиться, но не потому, что жена была права в своих подозрениях, а от того, что она «допилила» супруга.

Компульсии – это ритуалы, которых человек вынужден придерживаться, чтобы избавиться от беспокойства, вызванного обсессиями. Предположим, человек постоянно переживает, закрыл ли он все двери, окна, выключил ли утюг, поэтому перед выходом из дома он определенное количество раз все проверяет. Или, возвращаясь к нашему первому примеру с подозреваемым в изменах мужем, жена, провожая супруга на работу, должна обязательно хлопнуть его по спине, а если это не удалось по какой-то причине, то ее охватывает паника.

Очень распространена такая форма компульсий, как уборка. Этим как раз страдала моя бабушка после смерти дочери. Она каждый день, все время с 6 до 22 часов убиралась в квартире величиной 35 квадратных метров. Так человек скрывается от душевной травмы, как бы занимаясь делом.

Когда степень проявления ОКР очень тяжелая и болезнь приносит страдания человеку или его близким, то поможет только психотерапевт. Если же состояние не сильно запущенное, то можно помочь себе самому.

Предлагаю рекомендации, следуя которым вы разберетесь в своем состоянии и избавитесь от обсессивно-компульсивного расстройства.

• Поймите, где реальность. Кто сказал, что муж изменит? Мама твердила, что все мужики – козлы? А какое отношение это имеет к вам? Думайте и лучше записывайте свои мысли.

• Не запрещайте себе думать о плохом, а наоборот, садитесь и разбирайтесь, откуда у вас тяжелые мысли. Реальны ли они?

• Попробуйте один раз не выполнить ритуал и убедитесь, что ничего плохого не случится. Уверяю, мужья не изменяют, если их не похлопать по спине.

• Просите о помощи близких. Расскажите им все как есть. Можно вместе с ними довести все ритуальные действия до абсурда, например проверять, выключен ли утюг, сообща.

Помните, что вы не одиноки. Главное – оценить степень проявления вашего состояния.

Как остановить старение мозга

Хочу поделиться с вами, уважаемые читатели, свежей информацией о чрезвычайно актуальной для современного человека теме – старении мозга, деменции и болезни Альцгеймера. Все эти сведения от лекторов из США, Китая и Японии. Именно там на протяжении долгого времени очень пристально изучают данную тему и за 20 лет были достигнуты отличные результаты в профилактике.

Итак, хорошие новости:

– мозг не стареет в том представлении, что было раньше, он готов к восприятию информации и работе в любом возрасте;

– нервные клетки постоянно размножаются и восстанавливаются.

На развитие различных форм возрастного слабоумия влияют:

– алкоголь;

– высокий уровень сахара в крови;

– недостаток витамина D (практически хронический у большей части населения Земли);

– леность ума, когда человек не стремится к получению новой информации ежедневно по разным каналам;

– негативный настрой. Использование слов-паразитов и ощущение никчемности жизни приближают слабоумие. Срабатывает защитная реакция психики: раз жизнь ужасна, надо перестать ее воспринимать.

Статистика показывает, что процесс старения мозга запускается с 25 лет. Однако если составить простейшую программу профилактики и начать ее использовать с 25 и до 55 лет, то можно полностью избежать возрастного слабоумия. Конечно, после 50 наше угасание ускоряют еще и гормоны, но, так или иначе, дело не в годах, а в образе жизни с отсутствием стимуляции мозга.

Как же остановить старение мозга?

Ключевое слово здесь – «новизна». И секрет заключается не в посещении новых стран и мест. Нам нужна новизна… рутинная.

Каналами, через которые ранее неизвестная информация будет поступать в ваш мозг, могут выступать:

– зрение (чуть ниже читайте, как здесь могут помочь телевидение, Интернет и книги);

– слух (слушайте музыку или аудиокниги не менее 30 минут в день);

– тело (двигайтесь любым способом хотя бы 40 минут в день).

Словом, привожу рекомендации, следуя которым вы будете создавать для мозга ситуацию новизны.

• Новые маршруты: всегда можно сделать свой путь длиннее или короче.

• Новая еда: если вы 15 лет едите по утрам кашу, то настало время ввести новые рецепты.

• Смена рук – упражнение, помогающее активизировать работу мозга и поэтому необходимое всем от пяти лет и старше. Вы правша? А попробуйте-ка съесть обед левой рукой!

• Зеркальные действия двумя руками: очень полезно брать в обе руки по карандашу и рисовать одновременно простые фигуры (сердечки, кружочки, снежинки). Сначала будет получаться не очень хорошо, но результат обязательно придет.

• Просмотр сериалов без звука: если вы любите смотреть телевизор, попробуйте делать это таким необычным способом. Неважно, знакомые серии на экране или новые, наблюдайте за героями и пробуйте проговаривать их диалоги или монологи.

• Чтение (полезны будут даже детские книги): читайте минимум шесть страниц нового текста в день. И обязательно меняйте репертуар.

• Заучивание стихов: достаточно четверостишия в день и лучше какого-нибудь нового для вас автора. Кстати, это то, что я собралась применять в своей жизни.

Напоследок дам один медицинский совет.

• Сдайте анализ крови на определение уровня витамина D и обсудите с врачом необходимость приема и дозировку соответствующих препаратов. Этот витамин не накапливается в организме, а солнышка летом нам все равно не хватает.

Человек и мир вокруг

Почему растет агрессия и как с ней справиться

С сожалением вынуждена признать, что мы живем в невероятно агрессивном мире. Это ощущают на себе все: и гуляющие на детских площадках, и посетители магазинов, и работники офисов, и даже заглядывающие на просторы «Инстаграма». Люди злятся и ругаются по любому поводу, а часто и без повода. Напишешь хорошо о своей стране – плохо, недоволен другой – еще хуже; посадил ребенка на горшок – плохо; не посадил – вообще кошмар!

И вот свежий факт (я даже не знаю, как его комментировать): две мамы подрались на детской площадке из-за того, что один ребенок забрал лопатку у другого. Детям, к слову, два года! У одной мамы сломан нос.

Все чаще, узнавая столь скверные новости, задаешься вопросом: откуда же в людях так много злости?

Зарубежные социальные психологи и конфликтологи сделали ряд наблюдений:

– общий уровень агрессии растет по всему миру;

– увеличивается число жестоких преступлений, а также преступлений, снятых и выложенных в Сеть.

Жажда извращенной славы – одна из причин, по мнению специалистов. Страшно, но именно те, кто травит в школах, коллективах, семьях, становятся «героями» благодаря средствам массовой информации. Это очень печально и, к сожалению, вызывает волну подражателей. Безусловно, к такой известности стремятся или психические неуравновешенные люди, или подростки. Последние в группе риска в связи с непринятием темы смерти и более простым к ней отношением.

Есть и другие причины роста агрессии.

• Отсутствие ориентиров: все меньше людей считают себя верующими, а значит, опасающимися грешить. Все больше тех, кто причисляет себя к атеистам или последователям радикальных религиозных течений, так что размыты представления о том, что такое «хорошо» и «плохо» (в традиционном понимании этих слов).

• Увеличивается количество одиноких людей. При этом они часто не готовы искать общения в реальной жизни, а решают свои проблемы через агрессию, направленную на других.

• Растет число людей с эмоциональными расстройствами, депрессиями, синдромом хронической усталости, эмоциональным выгоранием и т. п., обусловливающими невозможность контролировать свои действия. Для меня стало открытием, что подобные состояния вызываются в том числе изобилием алкоголя, никотина, разных наркотических форм и развитием игромании в раннем возрасте. Даже не перейдя в зависимость, эти факторы оказывают губительное воздействие на психику.

Добавлю об игромании: у живущего в мире иллюзорных побед в Интернете есть соблазн перенести их в реальную жизнь. И это по-настоящему страшно, когда виртуальные игры, в которых порой слишком много агрессии, легко стирают границы и переходят в офлайн.

• Недостаток полезных стрессов, т. е. стрессов, вызванных положительными эмоциями или мобилизующими организм. Все-таки по своей природе мы должны преодолевать сложности, много двигаться и т. д. Кстати, гиподинамия тоже одна из причин – мы засиделись.

• Пониженная самооценка в настоящей жизни, которая ведет к потоку негатива, льющемуся в виртуальном пространстве, интернет-вседозволенности. Люди настолько привыкают творить гадости, скрываясь под разными никами, что начинают позволять себе это и в реальности.

• Апатичность, отсутствие желания решать свои проблемы.

• Активно насаждаемая позиция ряда психологов и мотивационных спикеров: делай только то, что хочешь, не надо себя сдерживать.

• Миграция во всем мире, заставляющая нас паниковать и защищать свое место под солнцем.

• Мировая нестабильность, страх бедности и войн.

К перечисленным социально-психологическим причинам необходимо добавить медицинские.

• Огромное количество эндокринных заболеваний и нарушений (сюда можно отнести и патологический предменструальный синдром). Считается, что до 60 % людей просто не знают о об этом, и часто гормональная система работает на пределе возможностей.

• Авитаминоз. У 87 % жителей России диагностирован дефицит витамина D (вот не зря в детстве нам давали противный рыбий жир). Сейчас наблюдается глобальная витаминофобия, а съедать с пищей норму не выходит.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/larisa-surkova/bol-shaya-kniga-psihologii-deti-i-sem-ya

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити