

# Улучшение ментального здоровья

- Как избавиться от стресса?
- Мотивирующие картинки
- Профилактика психических недугов
- Как вернуть жизни краски?
- Социальные сети и психическое здоровье
- Окружающая среда и психическое здоровье
- Преодоление эмоционального выгорания
- Проработка страхов
- Как справиться с тревогой перед работой?
- Отслеживание эмоций по спектру
- Социальная тревожность, теория и самотерапия
- Как справиться с перфекционизмом?
- Как обнаружить свои детские травмы с помощью схема-терапии и нейросетей?

# Как избавиться от стресса?

Хм, думаю кратко временный [стресс], думаю у меня испорченная нервная система, меня легко вывести из себя. Например если пообщаюсь с родителями и они не согласны со мной, меня сразу кидает в дрожь и я не могу ничего с этим поделать. Заранее извиняюсь за русский, так как это не мой родной язык).

Автор вопроса: RomanSydor#9909

Коротко поделюсь тем, что помогает именно мне убирать стресс:

- 1) Практика осознанности, майндфулнесс, 24/7, таким образом ты пытаешься обойти ментальный стресс еще до его возникновения. Полезна ли она? Да, есть конкретные научные статьи.
- 2) Концентрированные медитации (скажем, випассана) каждый час-два-три - по мере накопления стресса ты берешь перерывы.
- 3) Концентрированная медитация актуальна не всегда, т.к. тело необходимо питать, ему нужна физ. активность и т.д. Аналогичной практикой (но вместе с осознанностью) будет занятие спортом, прогулка, чаепитие и т.д., но осознанное, никаких бурлений мыслемешалки, т.к. ты так не восстановишься, а будешь все также ментально выматывать себя. Также ты можешь попробовать задержки и останову дыхания (пранаямы), есть информация, что они улучшают когнитивные функции :

<https://www.healthline.com/health/pranayama-benefits#less-stress>.

- 4) Само собой, после полкилло ростбифа вряд ли захочется заниматься какой-либо работой, поэтому важно адекватное питание.
- 5) Важно не путать отдых с эмоциональными всплесками. Люди обычно намереваются отдыхать, смотря фильмы, сериалы, играя в игры и т.д., но это источники искусственного дофамина и еще один вид ментальной нагрузки, посредством которого они пытаются уйти от насущных проблем и убрать стресс. Это работает, но лично я бы не хотел лишь для того, чтобы чувствовать себя нормально, вводить привычку часами сидеть и наблюдать за тем, как актеры/выдуманные персонажи играют у меня на экране. Я бы хотел сам выбирать то, чем мне заниматься.

P.S. Осознанность и медитации начнут работать только тогда, когда ты научишься получать удовольствие от этого процесса, это может случиться, когда ты сможешь входить в т.н. "состояние потока". Из советов: очень важно, как это часто бывает, не "бороться" с мыслями. Они есть всегда, но при этом они нематериальны, их не нащупать. Поэтому вместо их "устранения" переводи внимание

на то, что реально есть, - дыхание, звуки, прочие ощущения и чувство пространства.

Автор ответа: Deus?exMachine#7733

Я не думаю, что у вас испорченная нервная система. Я предположу, что вы молоды и в современном мире, способствующем эгоцентрализации, есть сильный соблазн во мнении о том, что вы лучше знаете как все есть или должно быть. Подобная реакция (нервная) будет преследовать вас, до тех пор, пока вы не научитесь смирению, прощению и благодарности. Смирению — потому что не всегда все будет как вы этого хотите. Прощению — потому что даже если вы на 100% правы, а окружающие вас люди не правы, то нужно вспомнить о том, что и вы ошибаетесь и принимать их заблуждения с позитивным желанием помочь в сердце. Благодарности — потому что это ваши родители, и как правило, они поступают с желанием блага для вас и поступают правильно, пусть и не способны объяснить этого вам (проблема коммуникации поколений)

Автор ответа: Genrih#6696

# Мотивирующие картинки



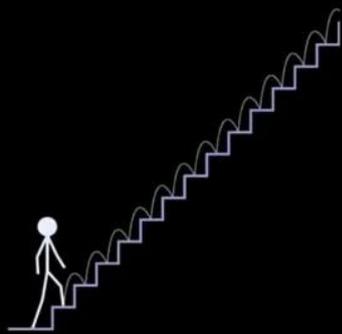
Верь в прогресс



Не в перфекционизм

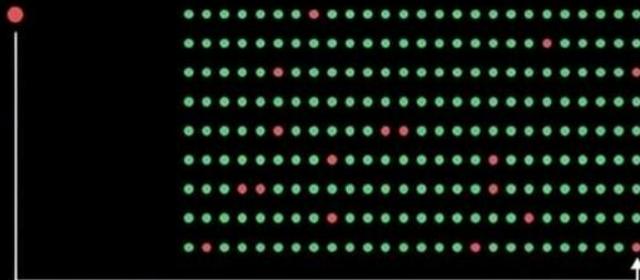


Интенсивность



Последовательность

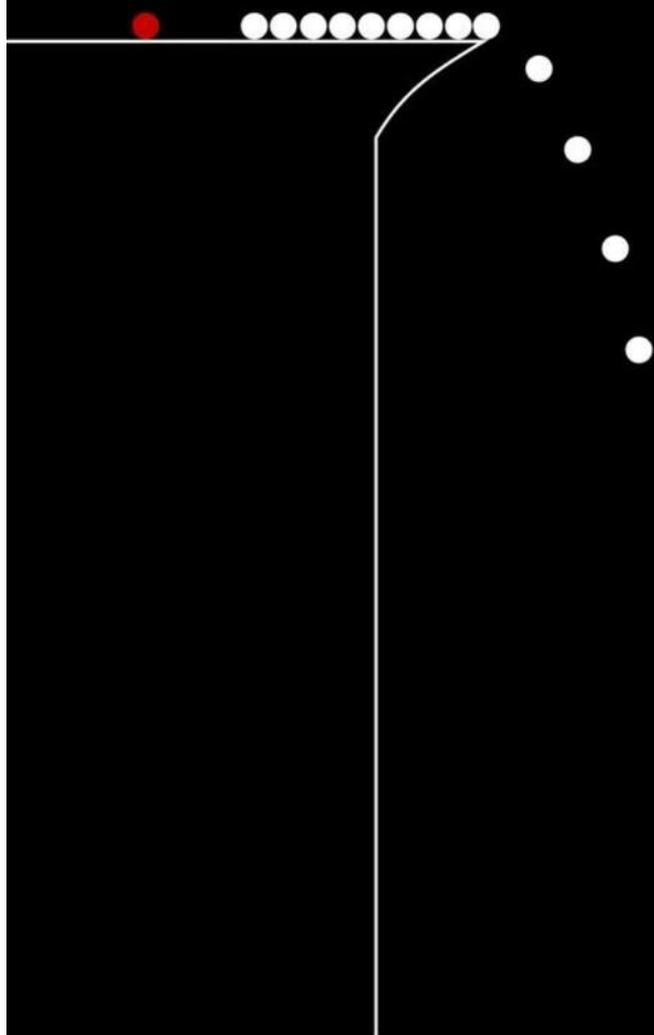
Всего лишь  
плохой день



Не плохая жизнь

Ты никогда не станешь тем, кем хочешь быть.

Если хочешь ошибиться — следуй за массами.



Автор заметки: AlexiSuchkov#4722

# Профилактика психических недугов

## **Имхо:**

- 1) хорошо кушать
- 2) хорошо спать
- 3) общаться с приятными и хорошими людьми, не общаться с неприятными и нехорошими; иметь людей для поддержки
- 4) стремиться не попадать в травмирующие ситуации (насилие), не находиться в хроническом стрессе (краткосрочный стресс наоборот полезен)
- 5) иметь цели в жизни и достигать их, наполнять свою деятельность смыслом
- 6) быть физически здоровым, не иметь болячек, проблем с гормоналкой
- 7) позитивные практики: принятие, благодарность, медитация
- 8) вести активный образ жизни (движение - это жизнь и удовольствие)
- 9) проводить самонаблюдение (твои мысли, чувства, действия, предшествующие им события, последствия твоего поведения; мониторинг ежедневной активности - на что ты потратил свое время и силы в течение дня/недели/месяца/т.д. и как ты себя чувствовал в результате этого)
- 10) иметь побольше позитивных воспоминаний, насыщать свою жизнь событиями, в которых ты видишь смысл
- 11) иметь копинг-планы/стратегии/навыки (как справляться со стрессом). Если человек умеет не зацикливаться на негативе, то у него уже меньше стресса, чем у человека, который склонен к зацикливанию, даже если неприятное им событие было условно схожим
- 12) получать позитивную обратную связь от окружения (неважно, в форме прямых комплиментов/восхищения или в латентной - через видимое повышение количества уважения/доброты/понимания в твою сторону)
- 13) хорошо выглядеть
- 14) иметь друзей, любимого человека
- 15) быть общительным, незамкнутым и открытым к новому
- 16) оценивать, насколько твое поведение близко к целевому

... и ещё много-много пунктов можно придумать. Получилась солянка какая-то. Я бы в принципе делал акцент не на том, чтобы "не заполучить псих.расстройство", а на том, чтобы "улучшить качество моей жизни".

*Один из способов избегания психологических проблем - это смерть. У мертвеца не может быть психических проблем априори. А вот улучшить качество жизни труп не может. Всё то, что улучшает качество жизни, понижает вероятность психологических проблем.*

Автор заметки: EXP

# Как вернуть жизни краски?

Полезный материал об очень простой и при этом крайне действенной технике из поведенческой терапии по преодолению апатии, депрессии и жизненного застоя. Суть состоит в том, чтобы **пробовать делать разные дела, которые могут принести вам удовольствие.**

## **Примеры из видео:**

1. Выходить и гулять пешком в наушниках или без (кататься на велосипеде, качаться на качелях)
2. Скейтбординг
3. Йога
4. Осознанные медитации
5. Посещение музеев
6. Посидеть в парке и почитать книжку
7. Ходить в парк смотреть как выгуливают собак или на цветочки
8. Погулять по лесам и полям
9. Изучить свой город, открыть что-то новое для себя
10. Послушать музыку специально
11. Обустроить своё жилище
12. Выкинуть что-то ненужное
13. Сделать что-то, что активизирует ваши органы чувств
14. Стараться общаться с людьми
15. Попробовать сделать что-то, что увидел в интернете (например, приготовление еды)

<https://youtu.be/ljeSEeMnxBY>

Автор заметки: EXP

# Социальные сети и психическое здоровье

Свежее исследование (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35512731/>) о влиянии перерыва в использовании соцсетей на психологическое благополучие провели сотрудники университета Бата (Великобритания)

**Что сделали?** 154 участника случайным образом распределили по двум группам и попросили одну группу прекратить использование соцсетей (Facebook\*, Twitter, Instagram\* и TikTok) на одну неделю, а другую — продолжить использовать их как обычно. До и после эксперимента ученые замерили показатели депрессии, тревоги и благополучия. Также фиксировали количество времени, которые люди проводили в соцсетях.

**Что получили?** По истечении недели оказалось что у людей, устроивших себе детокс от соцсетей более низкие показатели депрессии и тревоги, чем во второй группе. Также в первой группе были выше показатели общего благополучия, что вызвано общим сокращением использования соцсетей, считают исследователи.

□ Авторы подчеркивают необходимость изучать эти эффекты в долгосрочной перспективе.

- — принадлежат компании Meta, признанной в РФ экстремистской, деятельность запрещена территории РФ.

Автор заметки: EXP

# Окружающая среда и психическое здоровье

Небольшая подборка статей

*Советы о том, как изменить окружающую среду для более психологически комфортного пребывания в ней:*

<https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/physical-environment-affect-you/>

*Среди перечисленного:*

1. Если у вас нет вида на природу за окном, добавьте комнатных растений в квартиру
2. Использование ароматерапии в пространстве, где вы живёте
3. Увеличение количества дневного света в помещении с помощью зеркал, отражающих свет

*Информация о том, как освещение влияет на наше настроение:*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/people-places-and-things/202106/how-lighting-choices-can-affect-your-mood#:~:text=Key%20points,atmosphere%20for%20focus%20and%20concentration>

*Основные тезисы:*

1. Естественный свет может улучшать настроение, креативность и когнитивные способности людей.
2. Теплый свет может помочь создать уютную социальную атмосферу, а холодный свет может помочь создать атмосферу для сосредоточения и концентрации.
3. Размещение более теплого света в настольных и торшерах и более холодного над головой отражает то, как свет проявляется в природе.

Автор заметки: Marry (Мария)



# Преодоление эмоционального выгорания

Хочу поделиться своим опытом на тему эмоционального выгорания.

Стадии (одна из версий):

1. Медовый месяц - полно энтузиазма, вдохновения, хочется работать много, полно идей, задач, усталость приходит позже
2. Недостаток топлива (апатия, раздражение, проблемы с аппетитом в одну или другую сторону)
3. Хронический процесс (падает концентрация, приходит неудовлетворённость жизнью, ощущается бесперспективность, разочарование)
4. Кризис (Депрессия)
5. "Пробивание стены" (психические и соматические процессы, дезориентация в профессии - как будто видишь ее впервые, вспыльчивость, перепады настроения)

Я сейчас на второй и пытаюсь всеми силами избежать развития. В том числе мне стало интересно вести дневник развития моего состояния, потому что я проследила некоторые закономерности. Так вот действительно энтузиазм, вдохновение, излишняя продуктивность - первая стадия выгорания. На прошлой неделе я жила в ритме "день супер продуктивный - день полной отключки, головной боли и сна" и после недели в таком режиме уже пришла апатия. Сейчас бывают всплески и полный упадок. Во время всплеском мне море по колено - во время упадка сил я могу чувствовать апатию, головную боль, ощущение что мозг распирает голову изнутри при малейшей интеллектуальной активности.

И эмоциональное выгорание появляется не только когда вы впахиваете на работе 24/7. Мой график составлен мной лично с учётом моих особенностей, и он довольно щадящий. К выгоранию, апатии могут привести чрезмерные эмоциональные потрясения, то самое "принятие все близко к сердцу". При чем что такое "чрезмерные" ваш организм решит сам.

Что делать? Просто отдых во время эмоционального выгорания не помогает. Отдых != Восстановление. Поэтому:

1. Нужна полная отключка от своих мыслей - медитация трижды в день. Как воздух необходимо

2. Налаживание контакта со своим телом заново - массаж, разминки
3. Расслабление тела и ума одновременно - теплая ванна, спа
4. К нулю информационный шум
5. К нулю эмоциональный шум - как плохие так и хорошие эмоции - полный детокс
6. Запланировать ничегонеделанья - что-то вроде медитации, но дольше. Периоды в 40-60 минут, когда вы смотрите в стену, не думая раскрашиваете лист бумаги, лежите с закрытыми глазами. Но не потребляете и не обрабатываете информацию.

Берегите себя! На работе, дома, с друзьями, в поездках помните, что за стресс вам придется дорого заплатить самыми разными своими ресурсами. Другой парень/девушка может появиться. Другая работа тоже может. А других вас самих у вас уже не будет. **Другую психику нигде не купишь.**

Автор заметки: mariiamir

# Проработка страхов

Проработка страха включает в себя максимально подробное раскручивание этой темы. Следует представить себе предельно наихудший сценарий и думать, что делать дальше.

Пример: я боюсь собак~> что отгрызет руку/ногу, изуродует лицо~> стану инвалидом~> не смогу выйти на работу в офис ~> не смогу себя содержать ~> не смогу найти любимого человека ~> отвернутся друзья И что тогда?

И вот тут самое главное - нужно прописать по пунктам, что дальше. Например

1. Оформлю инвалидность, пособие по инвалидности столько то (узнать сколько)
2. Лягу на лечение в больницу такую-то (узнать какие есть хорошие больницы)
3. Сделаю пластическую операцию у такого-то хирурга (найти спеца)
4. Пройду реабилитацию (узнать какие есть программы)
5. Буду год страдать (каждый день не менее 8 часов)
6. Напишу каждому, кто от меня отвернётся, что он сволочь и чтоб ему пусто было.
7. Устроюсь на удаленную работу (посмотреть варианты удаленной работы, образование)
8. Займусь спортом для инвалидов (узнаю про параолимпийские виды спорта, где тренируют, как организован процесс)
9. Буду общаться на форумах с людьми со схожими историями, найду там друзей
10. Узнаю какая ещё есть работа для людей с ограниченными возможностями. Есть специальные фонды, которые дают работу слепым и др.
11. Уеду жить в деревню/на дачу к родственникам
12. Выплюсь/ начну рисовать картины/ вязать крючком/ читать Платона
13. И так далее. Чем больше пунктов и подробнее, тем лучше

Что-то из этого списка можно начать делать уже сейчас. Этим и следует заняться в первую очередь.

Можно смотреть документальные фильмы про работу лучших профильных институтов и клиник, биографии светил науки, передовые инновации, реабилитационные центры, быт людей с ограниченными возможностями и прочие имеющие к этому вопросу подробности. Чем больше у нас на руках информации, тем ниже тревога, пугает в основном неизвестность. Наличие «плана Б» успокаивает.

Если самостоятельно слишком тяжело думать обо всем этом, следует оперативно обратиться к специалисту.

Автор заметки: Ксения

# Как справиться с тревогой перед работой?

## Вопрос:

"Последний месяц никак не могу приступить к учебе и творчеству. Как только наступает время, меня начинает потряхивать, овладевает сильная тревога, иногда слезы набегают. Как с этим справиться?"

## Ответы:

Можешь попробовать следующее:

1. Техники релаксации. Перед началом работы попробуй провести несколько минут расслабляющих дыхательных упражнений или медитации. Это поможет снизить уровень тревоги и сосредоточиться на текущем моменте.
2. Постарайся найти внутреннюю или внешнюю мотивацию для выполнения задачи. Размышляй о том, какую пользу принесет тебе успешное выполнение работы и как это поможет вам достичь ваших целей.
3. Можешь попробовать проанализировать свою тревогу и её причины, историю формирования такой реакции.

А вообще, ты впал в классический цикл прокрастинации. Необходимость сделать дело вызывает стресс и тревогу, в итоге ты разово отложил дело. Но вскоре поджигает очередная срочность, и вот ты снова оказываешься перед выбором, делать дело или не делать. Стресса теперь больше, и более того, ты/твоё тело/твой мозг (не важно, в общем-то) помните теперь, что надежный способ избавиться от стресса - это просто не делать стрессовое дело (альтернативным вариантом избавиться от стресса было бы таки его сделать). И ты снова решаешь его не делать. И стресс снова уменьшился. И таким образом образуется связка бездействие <-> стресс, и в этом цикле оба его компоненты постоянно взаимоусиливаются, что и называется прокрастинацией. Необходимо разорвать порочный круг. Рекомендация "просто взять и сделать" не является вульгарной.

Вообще, борьба с хронической прокрастинацией действительно напоминает мне борьбу с, например, социофобией. Тебе необходимо сквозь стресс и боль формировать новые реакции у себя, и вместо страха и избегания развивать уверенность и проактивность..

Автор **сообщения**: ЕХР

Больше похоже на выгорание в тех областях, где пока нет отдачи.

Делать дела через кровь и слезы это конечно прекрасно, но можно также добавить что-то из следующего:

- Силовые тренировки/любая другая физическая активность, которая позволит участить сердцебиение или сбить дыхание
- Массаж
- Медитация
- Баня/сауна/ванна
- Упражнение пружинка: максимально напрячь все тело на несколько секунд, потом постепенно расслабиться и выдохнуть.

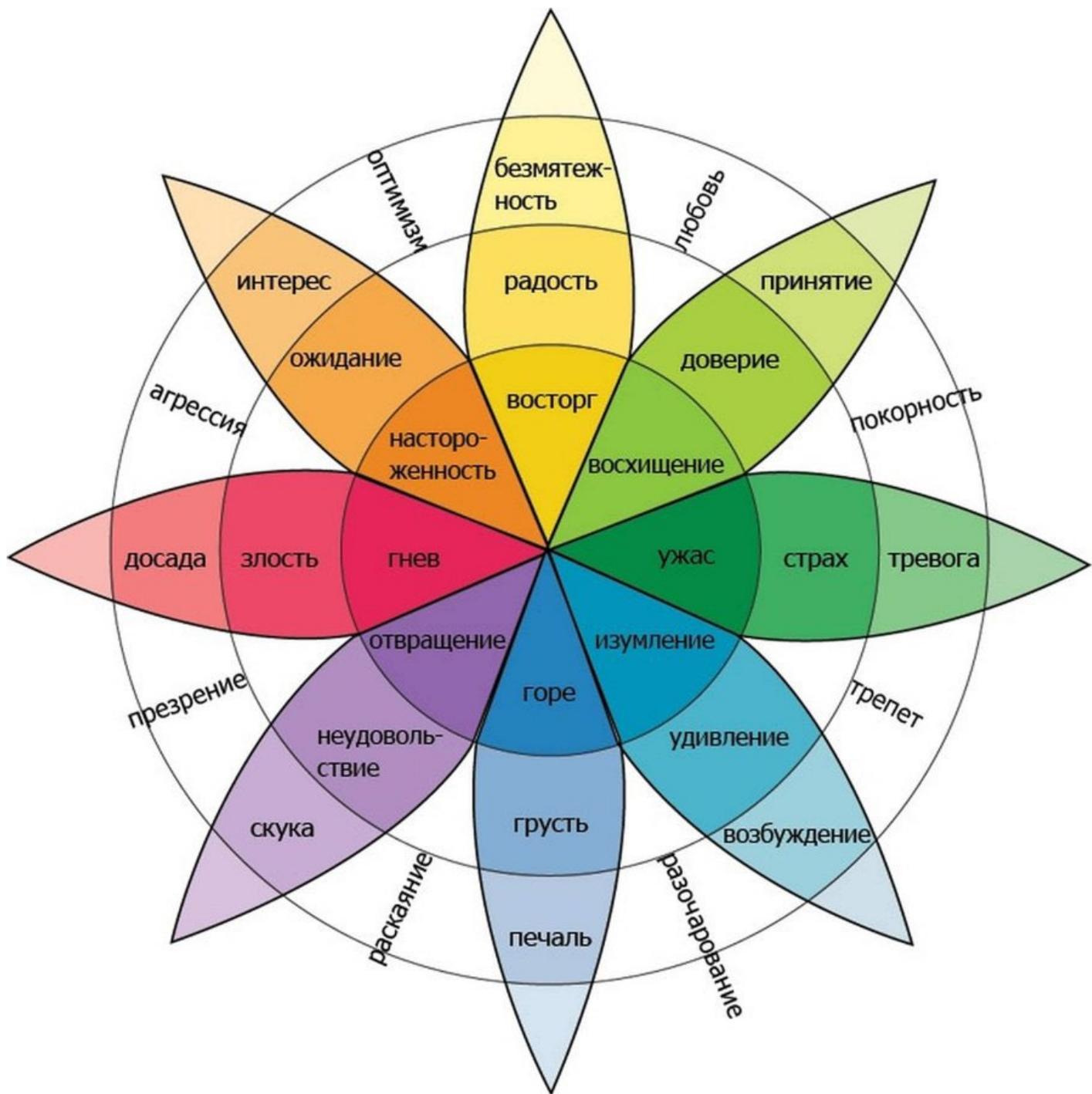
Повторить. Делать несколько раз в день

- Запланировать на день 3 коротких несложных дела (каждое не больше 5 минут) и все их сразу сделать
- Если есть возможность, то увеличить число объятий/физического контакта с другими людьми/погладить животное

Автор **сообщения**: Ксения

# Отслеживание эмоций по спектру

Можно помимо дневника своего эмоционального состояния вести ещё шпаргалку по эмоциям. При чтении художки отслеживай описание эмоциональных состояний, сверяй с табличками и выписывай проявление каждой конкретной эмоции по трём направлениям: как ее можно выразить вербально, невербально и в действии. Так потом легче будет в жизни это распознать.





Автор **заметки**: Ксения

# Социальная тревожность, теория и самоотерапия

Можно конечно сказать, что ваша социальная тревожность идёт родом из детства, отправить к специалисту и на этом закончить. И именно поэтому вы со своих детских позиций перешли во взрослое состояние и теперь страдаете. Возможно такое трактование имеет право на жизнь, но тут мы пойдем другим путём.

## Всё таки, откуда берется?

Некогда приобретённые паттерны мышления, восприятия себя, других и мира, всё еще находятся в нашем сознании и отравляют нашу жизнь дальше, за счёт самоподкрепления. Это порочный круг, но к счастью его можно разорвать, для этого необходимо проанализировать свои убеждения.

## Какие основные иррациональные убеждения лежат в основе?

### 1. Нереалистичные требования к себе и другим

Находясь в малознакомой компании, мы можем испытывать тревогу из-за подобных убеждений:

- я обязательно должен им понравиться
- я не должен выставить себя дураком
- они должны оценить меня положительно

Когда эти предпочтения и требования не сбываются, мы зачастую переходим на более неприятный уровень, к глобальной негативной оценке.

### 2. Глобальная негативная оценка самого себя и ситуации

- я показал себя дураком в одной ситуации, значит я полный дурак и люди всегда будут считать меня таковым
- люди не оценивают меня положительно, это конец света, кошмар и катастрофа

# Следствие описанных убеждений

Следствием являются нездоровые эмоции, переживания и контрпродуктивное поведение, например избегающее. Мы начинаем отказываться от потенциально интересных и полезных социальных контактов. Ведь тревога, которую мы будем испытывать находясь рядом с новыми людьми, кажется нам запредельной.

Мы можем не общаться на действительно волнующие нас темы с другими людьми, бояться высказывать собственное мнение. Мы можем сосредотачивать внимание на себе настолько сильно, что будем забывать о том, что общение это контакт между двумя людьми. Из-за того, что мы не обращаем внимание на собеседника, думая о том, а не покраснели ли у нас щеки, а не выглядим ли мы глупо, а не уехала ли у меня бровь вверх, качество нашего общения с собеседником страдает.

Соответственно смещение фокуса внимания с предмета общения и с собеседника на себя - это довольно типичный пример, свойственный человеку который испытывает социальную тревожность. И пример поведения "что-то идёт не так, а значит со мной что-то не в порядке".

## Как себе помочь?

После того, как нам удалось выявить ключевые когниции и иррациональные убеждения, мы ставим их под сомнение. Спросим себя:

- А правда ли мы должны нравиться людям? Есть ли у нас возможность нравиться всем и вся?
- И правда ли отвержение со стороны другого человека или его антипатия по отношению к нам, означает что мы какие-то неполноценные?

Относительно глобальной оценки:

- Становимся ли мы дураками, если кто-то воспринимает нас в таком ключе?
- Если я скажу что человек дурак или самый прекрасный и восхитительный, значит ли что это действительно так?
- Как будет меняться наше поведение в случае если мы будем придерживаться одного из этих мнений (из предыдущего вопроса)?

## Итог

Работая со своими иррациональными убеждениями, в данном случае, с требованиями к себе и другим, а также с катастрофизацией. Мы переходим к более корректной парадигме восприятия себя и других, и к более здоровым убеждениям. Мы понимаем, что можем не нравиться людям, но это не делает нас плохими, что у нас есть сильные и слабые стороны. В

диалогах с людьми мы снимаем исключительный чрезмерный фокус с себя, например со своих телесных проявлений и переносим внимание на собеседника. Наше общение с ним становится более непринужденным и зачастую более приятным и интересным.

Источники: <https://www.youtube.com/watch?v=loHmG76S0qE> и <https://www.youtube.com/watch?v=gNHcLpf2PcU>

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

# Как справиться с перфекционизмом?

Проблемы, при которых человек устанавливает настолько высокие стандарты, что они не могут быть достигнуты очень похожи на перфекционизм. Перфекционизм – это не стремление к совершенству, а стремление к невозможному и недостижимому, в конечном счете, идеалу. Но правда заключается в том, что перфекционисты играют в проигрышную игру. Они склонны полагать, что все, что не соответствует совершенству, ужасно, а достигнутых успехов недостаточно. Поэтому стоит подумать о том, чтобы немного ослабить эти стандарты, снизить стресс и беспокойство, возникающие из-за столь упорных попыток быть идеальными. Я сама долгое время страдала от этой проблемы.

## Первое, с чего стоит начать это научиться распознавать перфекционизм.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь высокие стандарты, но когда они слишком высоки, то действительно могут помешать работе, учебе, отношениям и в целом препятствовать Вам наслаждаться жизнью. Если Вам сложно понять, есть ли у вас проблемы с перфекционизмом, вам могут оказаться полезными ответы на следующие **вопросы**:

1. Есть ли у меня проблемы с соблюдением собственных стандартов?
2. Часто ли я чувствую разочарование, депрессию, тревогу или злость, пытаюсь соответствовать своим стандартам?
3. Говорили ли мне, что мои стандарты слишком высоки?
4. Мешают ли мне мои стандарты? Например, препятствуют ли они мне в соблюдении сроков, не позволяют делать что-то спонтанно?

# Второе, необходимо использовать инструменты для преодоления перфекционизма.

## **1. Заменить самокритичные или перфекционистские мысли более реалистичными и полезными утверждениями.**

Например: «Совершение ошибки не означает, что я глуп. Это лишь означает, что я такой же, как все – человек. Все совершают ошибки!» Даже если Вы не верите им сразу, достаточное повторение превратит позитивные реалистичные мысли в привычку и поможет вытеснить негативный внутренний диалог.

## **2. Другой взгляд на ситуацию**

Например, вы можете считать себя ленивым, потому что можете тренироваться только 1 час вместо 2 часов каждый день. Научившись смотреть на ситуации так, как их видят другие люди, вы сможете изменить свои убеждения.

## **3. Смотреть на картину в целом**

Взрослые с перфекционизмом склонны увязнуть в деталях и тратить много времени на размышления о «мелочах» (например, какой шрифт использовать в электронном письме). Одна из полезных стратегий, позволяющая меньше беспокоиться о деталях, — это задать себе следующие вопросы: • Имеет ли это значение? • Что самое худшее может случиться? • Если случится худшее, смогу ли я это пережить? • Будет ли это иметь значение завтра? Как насчет следующей недели? А в следующем году?

## **4. Компромисс**

Этот инструмент предполагает установление более реалистичных стандартов или большую гибкость в отношении очень высоких стандартов.

# Третье, обязательно вознаграждайте себя

Противостоять своим страхам и изменить старые способы ведения дел это тяжелая работа, всегда находите время, чтобы вознаградить себя за всю работу, которую вы делаете.

Автор **заметки:** fox\_box (Юлия)

# Как обнаружить свои детские травмы с помощью схема-терапии и нейросетей?

**Осторожно:** убедитесь, что вы действительно готовы и находитесь в эмоциональном равновесии, прежде чем ознакамливаться с материалом. Информация может вызвать интенсивные негативные эмоции.

Чтобы [остаться внутри окна толерантности](#), постарайтесь обеспечить собственный комфорт и безопасность.

===

?? **Раскапываем детские травмы** без регистрации и СМС, бесплатно и без психотерапевтов

[По исследованию 2016 года](#), более 50% людей прошли через неблагоприятный детский опыт (по другой информации 60-80%)

Возможно, некоторые из вас тоже носят невидимые шрамы прошлого. Они могут проявляться разными способами:

- Прокрастинация, мешающая достигать целей
- Перфекционизм и «внутренний критик», из-за которых сложно начать или завершить дела
- Трудности с доведением проектов до конца
- Тревожность, страхи, заниженная самооценка
- Повторяющиеся сложности в построении близких отношений

- И другие варианты

Прошлое может выглядеть пройденным этапом, закрытой книгой. Может выглядеть «не таким уж и страшным».

На самом деле не обязательно идти на войну, чтобы получить ПТСР. Не обязательно быть в глубокой депрессии, чтобы обращаться за помощью. Более того: чем раньше увидеть корень, тем меньше потерянных лет придется оплакивать

===

Я хочу предложить один из способов глубокого познания своего опыта и формирования запроса, комбинирующий проверенные временем инструменты (схема-терапию) с новейшими технологиями. Если интересно, следуйте инструкции:

## **1. Проходим тест**

на ранние дезадаптивные схемы: <https://iyaroslav.ru/test/shemniy-oprosnik/>

Схемный опросник Джеффри Янга помогает обнаружить устойчивые убеждения, сформированные в детстве и продолжающие влиять на вас во взрослой жизни

## **2. Используем лучшую открытую нейросеть** для интерпретации результатов:

**LLama 3 бесплатно** <https://llama3.replicate.dev>

Я брал во внимание схемы, по которым набрал больше 15 баллов в тесте

Можно попробовать следующий запрос:

Отвечай как эксперт в схема-терапии.

У меня активно действуют следующие схемы (от наибольшей к наименьшей):

< список схем >

Мне XX лет, я занимаюсь < тем >, интересуюсь < этим >

1. Построй предположения о моем предыдущем жизненном опыте, текущих сложностях и образе мышления, жизненных установках и убеждениях.
2. Назови примеры неприятных ситуаций, в которые я могу регулярно неосознанно попадать.
3. Предположи, какими способами справления я пользуюсь.
4. Определи важнейшие сферы жизни, на которые мне стоит обратить внимание в саморазвитии.

Немного советов:

- Читайте полученный ответ так медленно, как вам будет нужно. Он может содержать концентрат обескураживающей информации и вызывать интенсивные эмоции.
- Нейросеть будет отвечать на английском - ей так удобнее. Используйте [переводчик](#), чтобы прочитать по-русски
- Нейросеть может 1-2 раза остановиться посреди ответа, потому что он довольно длинный. Напишите «Продолжай», чтобы читать до конца
- Сайт не сохраняет диалоги. Если не хотите потерять ответ нейросети - сохраните себе
- Если возникнут вопросы, понадобится совет или поддержка - вы всегда можете продолжить чат

У меня совпадение максимальное. Если совпадет и у вас - можете поделиться здесь

Полученный разбор можно использовать для самоисследования и рефлексии, а лучше - для работы со специалистом (возможно с травма-информированным).

===

Вспоминать травматичный опыт очень, сука, больно. Для работы с травмой нужно огромное стремление и смелость. А на пути будет действительно тяжело. Он наполнен страхами, сомнениями, стыдом и массой сложностей

Но оно того абсолютно стоит. И мы живем в самое лучшее время для работы со своим разумом. Схема-терапия (или близкая к ней IFS) может стать вашей дорогой к лучшей жизни, особенно если совместно с ней применять [другие пути развития осознанности и сострадания](#)

Я в тебя верю ?

???? ??????????: ?????? ????? - ?????-???????????? ? ?????????? ??????, ?????? ?????????????  
??? ?????? -> [http://www.psychodinamica.ru/schema\\_test.php](http://www.psychodinamica.ru/schema_test.php)

????? [?????????](#): ??????????