

# Практическая психология

- 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?
- Практики для личностного роста
  - Как интеллектуально расти?
  - Проработка внутренних конфликтов
  - Зачем отслеживать свое настроение?
  - Как изменить характер?
  - Способы развития самосознания

- Как перестать бояться быть неудобным?
- Депрессия
  - Гейминг и депрессия
  - Опыт преодоления депрессии
  - Предикторы депрессии
  - Регуляция эмоций при депрессии
  - Эффективность психотерапий при депрессии
- СДВГ
  - Как жить лучше, если у вас СДВГ?
  - Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется
  - Полезный сервис для решения проблем при СДВГ
  - Работа для людей с СДВГ
  - Как облегчить адаптацию к новому?
- Познай себя
- Дружья и конфликты
- Формулировка проблемы
- Упражнение из IFS терапии
- Где получить психологическую помощь бесплатно?
- Какие бывают конфликты? Эффективное решение проблем
- Как поддержать человека в тяжелой ситуации?
- О чем следует знать перед применением психологических техник
- Что такое травма, и почему над ней важно работать?
- Как другие люди могут помочь исцелить травму

# Улучшение ментального здоровья

# 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" переводите 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

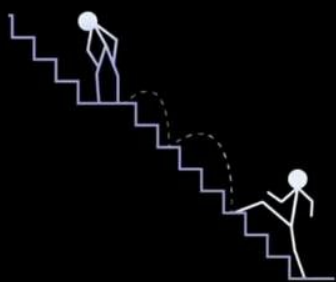
# Мотивирующие картинки



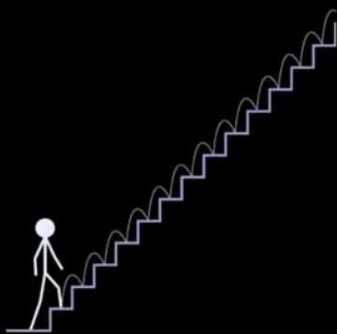
Верь в прогресс



Не в перфекционизм



Интенсивность



Последовательность

Всего лишь  
плохой день

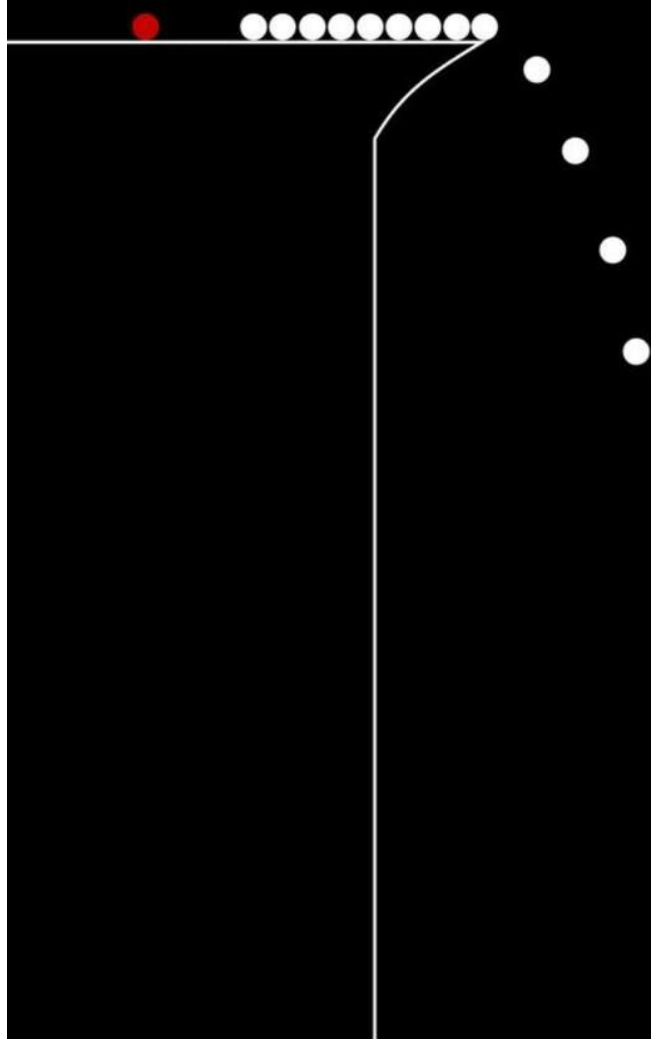


Не плохая жизнь

Ты никогда не станешь тем, кем хочешь быть.



Если хочешь ошибиться — следуй за массами.





# 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 мб 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 заикливаться на негативе, то у него уже меньше стресса, чем у человека, который склонен к заикливанию, 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.*



# 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 замеры 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 раскрытие 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.

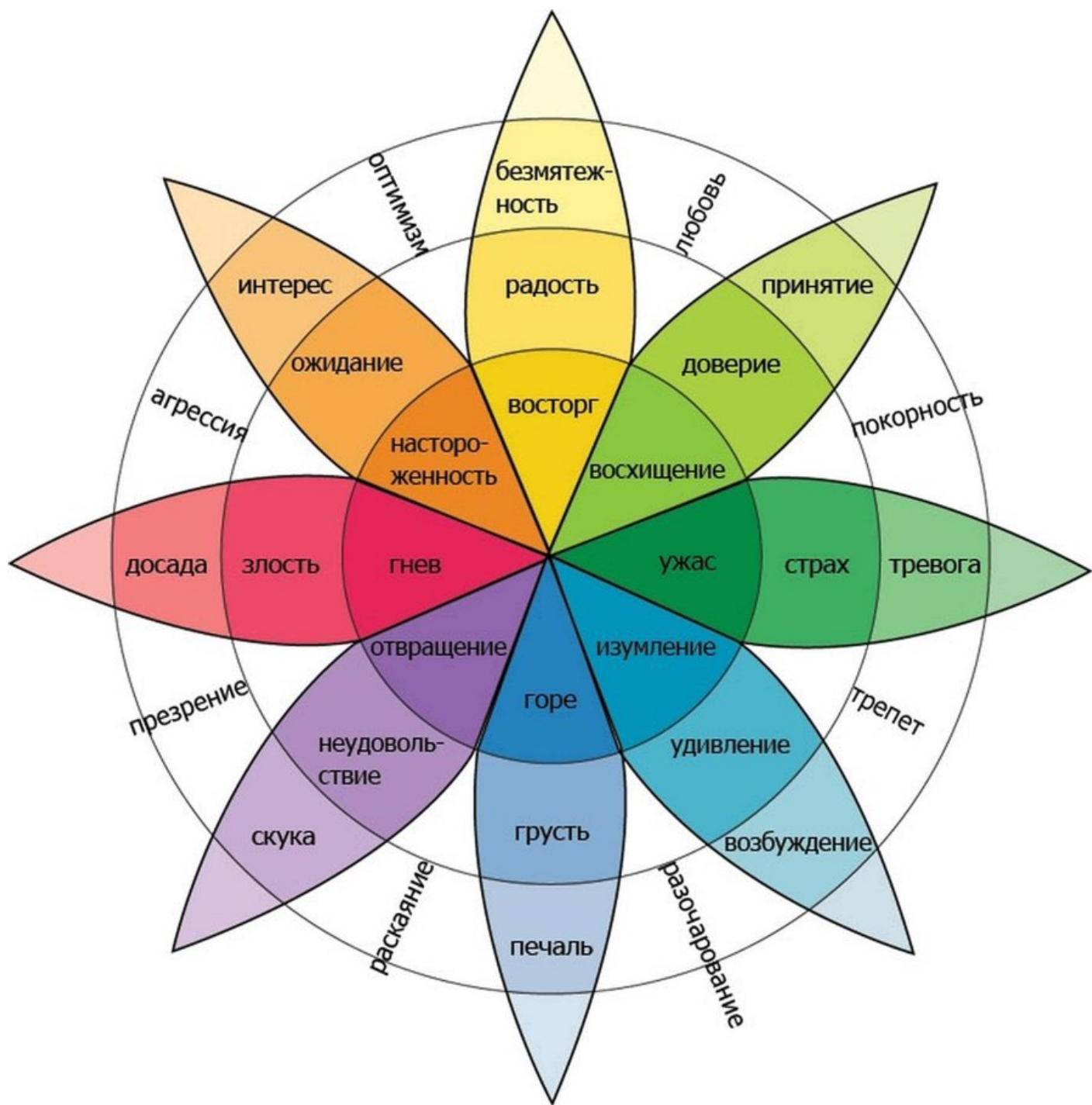
Повторить. Делать несколько раз в день

- 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 самотерапия

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)

????? **?????????**: ?????????

# Практики для личностного роста

# Как интеллектуально расти?

Вообще, вот хорошее правило для всех, кто пытается в чём-то разобраться. В любой теме есть разные точки зрения на один и тот же вопрос. Например, в питании есть сторонники разных теорий со своими аргументами. Часто аргументы хороши с обеих сторон баррикад, однако абсолютное меньшинство людей погружается в информацию "противников". А стоило бы: иногда там встречаются очень интересные вещи. Конечно, это не значит, что, погрузившись в обе точки зрения, вы сможете достоверно понять, где правда, а где ложь, но ваши шансы на более глубокое понимание будут значительно выше. То же самое можно сказать и о политике. Если вам кажется, что вы знаете всё о позиции ваших противников, но при этом вы не смотрите их материалов, не слушаете дебаты и не читаете их книги, можете быть уверены, что их позиции вам не известны. Это называется невежественное блаженство. Ваш оппонент моментально поймёт, насколько глубоки ваши познания через 3 минуты разговора. В некоторых случаях всё становится понятно после первого прозвучавшего утверждения или вопроса. Поэтому я советую изучать позиции оппонентов. Это не значит, что вы переметнётесь на их сторону (хотя и это возможно, в моей жизни это случалось множество раз), но по крайней мере, при общении с ними, не будете выглядеть глупо.

Автор сообщения: Глеб

Это вообще очень замечательная установка находить в себе интеллектуальные дыры. Возможно ты не знаешь значение какого-то слова, возможно ты оперируешь чужими аргументами, но сам в теме не разбираешься. Может ты перенял чужую точку зрения даже не потратив времени на размышления и не изучил каждую сторону вопроса и не попытался непредвзято оценить все ЗА и ПРОТИВ. Или ты слушаешь цацулина и даже не удосужился прочитать исследования. Думайте и хотя бы раз в неделю честно себе признавайтесь в чем заключаются ваши интеллектуальные дыры и заполняйте их. Сначала Анализ и порядок в том что знаешь, и лишь затем потребление информации (Книги, курсы, видео, лекции). Не следовать этому принципу равносильно тому, что строить небоскреб без фундамента. Надо всегда критиковать свои якобы истинные убеждения и сомневаться в информации которую получаешь или владеешь ею.

Автор сообщения: Snayckers#8484

# Проработка внутренних конфликтов

При проработке внутренних конфликтов необходимо:

- ° обнаружить субличность
- ° определить ее задачи и нужды (осознать, что убеждения о мире часто формируются, чтоб защитить от боли невылеченных ран. эти убеждения хоть и не верны, но выглядят логично)
- ° принять то, что каждая субличность служит нам и заботится о нас, как умеет
- ° с этим пониманием необходимо найти удовлетворение нужд субличности подходящим для текущей жизни способом

Для того, чтоб на это все хватило мотивации и энергии, необходимо чего-то по-настоящему сильно захотеть.

Желания заставят противостоять страхам, сбросить маски, понять кто ты есть на самом деле. Окрыленный мечтой, ты с каждым своим принятым решением либо сбрасываешь очередную маску и приближаешься к цели, либо отказываешься от желания.

Автор заметки: [polina shago#3692](#)

# Зачем отслеживать свое настроение?

Эмоции определяют настроение. затянувшееся настроение становится частью характера. характер определяет поведение. То как ты себя ведешь и есть ты.

Эмоции - твое отношение к миру, твоя реакция на него. Настроение - эмоциональный процесс, который показывает отношение к ситуации в целом. Характер есть совокупность твоих настроений, который и определяет поведения личности.

Привычки+психика+знания+физиология+социум+культура=личность

Работа над собой, над такой глобальной структурой, как личность, начинается с разбора кирпичиков - эмоций.

Удобный инструмент работы над эмоциями - отслеживание настроения.

Автор заметки: [polina shago#3692](#)

# Как изменить характер?

Интересное исследование о том, что характер можно изменить с помощью целенаправленных тренировок.

<https://psycnet.apa.org/record/2018-53132-001>

"Но а теперь, - на эту же тему, но уже с актуальной фактологией, а не просто с рассуждениями.

Как изменить характер?

В 2019 году опубликовали довольно масштабное исследование по техникам осознанной коррекции характера.

В академической психологии характер принято описывать с помощью методики «Большой пятерки».

Это 5 наиболее значимых для характера качеств, которые могут иметь различные значения на прямых:

Открытость новому опыту ↔ замкнутость

Сознательность ↔ спонтанность

Экстраверсия ↔ интроверсия

Доброжелательность ↔ неприязнь

Эмоциональная стабильность ↔ невротизм

Степень выраженности каждой черты индивидуально варьируется в диапазоне между двумя полюсами. Вместе эти вариации составляют уникальный личностный профиль. Самое важное: «большую пятерку» можно не только измерить тестами, но и отрегулировать как частоты в эквалайзере — с помощью довольно простых упражнений. И это доказано.

Участники недавнего исследования каждую неделю выполняли набор социальных и психологических практик, направленных на развитие конкретных характеристик личности, которые они хотели изменить. И меньше чем за четыре месяца смогли «перепрограммировать» себе характер по своему желанию. При этом, как отмечают авторы исследования, результаты зависели не столько от уровня сложности, сколько от регулярности выполнения психологических практик.

Вот такие вам выводы."

В принципе, это сообщение можно сохранить и скидывать людям, когда они задают максимально общие вопросы из разряда "как развить черту X из Большой пятёрки?".





# Способы развития самосознания

[Согласно данной статье](#), существует сильная связь между развитым самосознанием и способностью к лидерству. В связи с этим, вот некоторые из пятидесяти представленных по [ссылке](#) способов стать более осознанным:

## 1. Учение длиною во всю жизнь.

Каждый предмет является неисчерпаемым объектом для познания. Узнавая новое, мы узнаём себя.

## 2. Прав ли я?

Важно ставить под вопрос свои убеждения, этот пункт вытекает из первого. Принимая своё мнение за единственную правду мы теряем путь развития. Обновлять информацию, анализировать глубже и расширять кругозор.

## 3. Осознайте, что вызывает в вас сильные эмоции.

Знать свои триггеры. Это о том, что нужно осознавать свои сильные и слабые стороны. Если свои слабости не найдёте вы, их выявит кто-то другой.

## 4. Умеем ли мы принимать помощь?

Не только просить, но и принимать помощь нужно уметь. Многие представляют просьбу о помощи, как нечто плохое, слабое. Это не так. [Как правильно просить о помощи](#)

Автор заметки: Marry (Мария)

# Как перестать бояться быть неудобным?

## Вопрос

Добрый вечер. Недавно понял, что множество моих проблем и ограничений связано с тем, что я боюсь доставить дискомфорт другим людям. Стараюсь быть комфортным для других в ущерб себе. Я понимаю, что лучше это разобрать с психологом, но поиски подходящего специалиста потребуют времени и денег. Хочу для начала попробовать разобраться сам, на сколько возможно. Можете ли посоветовать конкретные алгоритмы/техники?

## Ответ

Самостоятельно можно попробовать разобраться в КПТ подходе:

### 1. Конкретизировать:

- 1) Что собственно за дискомфорт я боюсь причинить?
  - 2) Какие свои действия я оцениваю как приносящие дискомфорт?
  - 3) Что с человеком произойдет, если я сделаю то-то и то-то?
- Написать 1 страницу теста тезисно

### 2. Осознать свою мотивацию

- 1) зачем я стараюсь быть комфортным? Для чего мне это?
  - 2) Для кого из людей я стараюсь больше всего?
  - 3) Что самого страшного произойдет, если я не буду комфортным?
  - 4) Я больше боюсь для себя каких то последствий (каких?), что я с чем то не смогу справиться (с чем?), или для другого человека, что с ним что то случится (что?), что он с этим дискомфортом не сможет справиться?
- Написать 1-2 страницу текста в свободной форме на эту тему, сделать тезисы

### 3. Подвергнуть все это тщательному анализу (не быстро, можно думать над одним вопросом в день/неделю - расписывать на 1 страницу, погружаясь в вопрос, чтобы вас ничего не отвлекало, самому себе устраивать такую встречу с психологом)

- 1) насколько это помогает в ваших отношениях и в жизни, какой эффект оказывает - для меня? Для окружающих? Каковы + и -? Чего больше?
- 2) каковы последствия таких попыток избежать доставления дискомфорта?
- 3) Какова степень дискомфорта моего конкретного действия для человека: от 1 - неприятно, но через 5 минут человек об этом забудет до 10 - это переломает человеку психику, не

оправится всю жизнь

4) Как я понимаю, что эти конкретные действия приносят человеку дискомфорт?

5) Сможет ли человек мне сказать об этом, дать обратную связь? Чтобы я успел прекратить прежде чем ему станет это ощутимо некомфортно?

6) Есть ли какая либо польза в каких то моих действиях, которые могут принести дискомфорт? Перевешивает ли эта польза возможный дискомфорт?

7) Как я реагирую на те же самые действия в свой адрес? Насколько мне от них некомфортно от 1-10?

8) Как я смогу справиться с последствиями доставленного другому дискомфорта? Смогу ли я это вынести?

- И т.д., любые вопросы, которые помогут проверить рациональность тезисов из прошлого пункта

4. Тщательное внимание уделив размышлению над каждым вопросом, можно в течение месяца каждый день фиксировать в СМЭР таблице:

1) Ситуация - мысль - реакция: что я мог бы сделать в данной ситуации? Из за какой мысли и чувства не сделал? Проанализировать эту ситуацию по всем вопросам выше для анализа

2) Придумать альтернативный вариант - как можно было бы в этой ситуации действовать более рационально и с пользой для меня и другого? Закрыть глаза и представить, как вы это делаете с благими намерениями и всем от этого только лучше

5. Далее составить ряд ситуаций, где вы готовы пойти на риск и доставить какой-нибудь благой дискомфорт - двигаться по степени увеличения напряженности ситуаций, делать выводы, после каждого такого эксперимента - к чему это привело? Был ли результат позитивным? Что помогло мне справиться? - так можно 1 маленькое и легкое действие в день, 1 большое и трудное в неделю.

Если хочется более глубокой эмоциональной работы - можете поставить перед собой стул и виртуально поговорить с тем значимым взрослым(и)/человеком, для которых было важно ваше исключительно комфортное поведение. Можно с тем значимым, с кем сейчас есть страх доставить дискомфорт. Поговорите с ним искренне, откровенно - что у вас за чувства к нему и почему? Выскажите все. Особенно то, что не можете сказать прямо. Пересядьте на его стул и ответьте себе от его лица - какие у него чувства к тому, что вы говорите и почему? Здесь вы можете обсудить те конкретные ситуации, которые вас беспокоили или беспокоят.

Диалог можно повторять пока не почувствуете облегчение и желание закончить. Это сложная по выполнению техника, но очень эффективная, если речь о проблеме в отношениях. Лучше выполнять ее несколько раз, с разными людьми

Если что то недостаточно понятно - пишите, спрашивайте ☐☐

Автор **ответа**: Ирина

# Депрессия

Депрессия

# Гейминг и депрессия

Вот, например, обзор, который коррелирует избыточный гейминг и депрессию

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105317740414>

Вот тут о том, что увеличение времени перед экраном приводит к увеличенным рискам

депрессии <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2167702617723376>

из этого можно предположить, что не только плохое настроение заставляет людей включать игры, но и плохие игры заставляют людей испытывать плохое настроение, а потом и депрессию.

Автор заметки: Глеб

# Опыт преодоления депрессии

Из моего опыта, самый простой и дешевый способ выйти из депрессии - это чтение книг, по тематике "психология" (*Даниель Канеман, Виктор Франкл, Насим Николас Талеб, Вадим Зеланд и другие*).

Сначала будет тяжело, и немного больновато за свою неграмотность, но в процессе будет легче читаться, а позже даже приятно. Со временем видится, что в основном личные расстройства повторяются, к тому же причин там не так много, как мы их себе украшаем. Нужно научиться анализировать саму причину расстройства, и менять взгляд на нее, это все видится в процессе обучения, главное это постоянство и анализ важных по вашему мнению тем, у вас все получится. *Помните вы сегодня лучше, чем были вчера, и не ровняйте себя с другим.*

Лично я рекомендую к чтению книгу *Даниэля Канемана "Мышление быстрое и медленное"* (это то, что помогло мне больше всего).

Автор сообщения: Vinse#7818

Не соглашусь. Во время депрессии могут быть серьёзные проблемы с концентрацией внимания, чтобы читать книжки по психологии, особенно если они выполнены не в форме руководств к действию.

## **По моему опыту при депрессии помогает:**

- 1) *медицинское обследование и лечение* при обнаружении болезней. При проблемах с щитовидкой, витамином Д может возникать депрессивное поведение.
- 2) *Модификация мышления*. Банально - работать с характерными при депрессии негативными мыслями, наблюдать за когнитивными искажениями и оспаривать их.
- 3) *Поведенческая активация*. Банально - заставлять себя выполнять необходимые базовые действия (чистка зубов, уход за собой), а также те, которые раньше приносили тебе удовольствие. Если сложно вспомнить о них в моменте - запланировать их, записав себе, а затем поставить себе напоминания.
- 3.1) крайне важно нормализовать сон, питание и получить хоть какую-то физ.активность, хотя бы в виде просто ходьбы.
- 3.2) возможно, хотя не уверен, роль сыграл и постепенный отказ от сахара

Спустя время мне начало нравиться даже общение с людьми, хотя во время тяжелого депрессивного эпизода меня от них буквально тошнило.

Важная ремарка: у меня не было диагноза депрессии. Я говорю, что у меня была депрессия, потому что мне она подходила по всем симптомам. Но выявлял я её у себя посредством самодиагностики.

Автор сообщения: Sadnesh#6596

# Предикторы депрессии

## Распространенность депрессии

Депрессия сейчас - это весьма распространенное явление, и мне показалось интересным взглянуть на данные среди подростков. Из [этого мета-анализа](#) мы знаем, что распространенность повышенных симптомов депрессии среди подростков увеличилась с 24% в период с 2001 по 2010 год до 37% в период с 2011 по 2020 год. Ближний Восток, Африка и Азия имеют самую высокую распространенность повышенных депрессивных симптомов. Также интересно то, что у девочек-подростков более высокая распространенность повышенных депрессивных симптомов, чем у подростков мужского пола.

Эксперты считают, что 34% подростков во всем мире в возрасте 10–19 лет подвержены риску развития клинической депрессии, что превышает зарегистрированные оценки лиц в возрасте от 18 до 25 лет.

## Сами предикторы

### Стресс в раннем возрасте

Люди, испытавшие стресс в раннем возрасте, с большей вероятностью подвержены депрессии в возрасте до 18 лет, чем люди, не имевшие в такого стресса. В то же время некоторые типы такого стресса (например, бедность) не были связаны с депрессией, другие типы (например, эмоциональное насилие) были связаны с более сильно. Это нам известно из [данного мета-анализа](#).

### Лишний вес

Результаты [этого исследования](#) предполагают двунаправленную связь между депрессией и ожирением, которая была сильнее у девочек-подростков. Разница рисков ранней подростковой депрессии, приводящей к ожирению, на 3% выше, чем риск ожирения, приводящего к депрессии. При анализе чувствительности связь между депрессией,



приводящей к ожирению, была выше, чем между ожирением, приводящим к депрессии, у женщин в раннем взрослом возрасте по сравнению с женщинами в позднем подростковом возрасте.

## Родители

Из этого [мета-анализа](#) мы знаем, что родительские факторы с убедительной доказательной базой указывают на повышенный риск как депрессии, так и тревоги. К таким факторам относят меньшую теплоту, большее количество конфликтов между родителями, чрезмерную вовлеченность и отвращение. А в отношении депрессии, кроме того, они включают меньшую степень предоставления автономии и контроля.

## Плохой сон

На эту тему мне удалось найти аж 3 мета-анализа.

[Первый](#) нам показал положительную связь между бессонницей и депрессией.

[Второй](#) указывает на то, что люди, не страдающие депрессией и страдающие бессонницей, имеют двойной риск развития депрессии по сравнению с людьми, у которых нет проблем со сном.

Из [третьего](#) нам известно, что короткая и длинная продолжительность сна значительно связана с повышенным риском депрессии у взрослых (корреляции 1,31 и 1,42 соответственно).

## Скрин-тайм

Наиболее интересным мне показался [данный мета-анализ](#), говорящий о том, что чем больше времени вы проводите в смартфоне, тем больше риск депрессии.

Автор заметки: Gelios (Славик)

# Регуляция эмоций при депрессии

Давно известно, что пациенты с депрессивным расстройством склонны использовать неэффективные стратегии регулирования своих эмоций.

Так люди, страдающие депрессией, прекрасно осознают, какие стратегии и способы регулирования эмоций помогают им чувствовать себя лучше и счастливее, но напротив, используют те стратегии, благодаря которым, они чувствуют себя хуже и становятся ещё более несчастными.

Например, сталкивались с положительным стимулом (радостными, приятным событием), они используют стратегию отвлечения внимания от этого стимула, что приводит к уменьшению положительных эмоций, а сталкивались с неприятным стимулом – используют размышления, которые лишь усиливает их негативный аффект.

В целом, люди с депрессией, более готовы испытывать скорее негативные эмоции (например, печаль, тревогу).

Более того, любой «позитив» может рассматриваться ими как сигнал об опасности, что может дать старт процессу активного избегания любых позитивных эмоций.

Страх перед ощущением счастья, может активироваться из-за того, что радость может аномально переживается ими как эпизод потери контроля.

Некоторые индивиды, особенно усвоившие паттерны их депрессивных семей, чувствуют, что они просто недостойны счастья. В этом случае, стать «счастливым» для них, означает стать не лояльным по отношению к своей родительской депрессивной семье и таким образом, символически предать их.

Источник:

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/abn0000835>

Автор **заметки**: EXP

# Эффективность психотерапий при депрессии

Недавно появился сетевой метаанализ (network meta-analysis) эффективности 8 видов психотерапий при депрессии. На основе 331 рандомизированного клинического исследования с участием 34+ тысяч пациентов обнаружили следующее:

1. Эффективность психотерапий (ПТ) после окончания курса занятий примерно на одном уровне, кроме недирективного поддерживающего консультирования - эффективность этого метода ниже остальных;
2. Все психотерапии связаны с неплохой длительностью ремиссии (период в 12 месяцев), но терапия, направленная на решение проблем несколько лучше остальных (этот результат не совсем надежный из-за малого числа соответствующих исследований);
3. Еще проверяли доступность терапий (оценивали по числу прерываний курса занятий) - это показатель тоже отличается между разными видами ПТ незначительно;

Виды психотерапий, включенные в анализ: КПТ, поведенческая активация, недирективная поддерживающая терапия, интерперсональная терапия, психодинамическая терапия, терапии "третьей волны", life-review therapy, терапия решения проблем.

Авторы в конце предполагают, что раз эффективность примерно одинаковая, то человек может выбрать метод лечения, который больше соответствует его личности или предпочтениям - и из-за этого получит еще больше пользы, но кажется, что это работает не так прямолинейно.

Вообще довольно странно, что такие разные методы лечения так похожи в своем эффекте. Есть идея, что психотерапии больше работают через общие факторы влияния (создание доверительных отношений между специалистом и пациентом; возможность конструктивно обсудить многие переживания, о которых почти нигде кроме кабинета психотерапии поговорить не удастся; даже просто слышать регулярно мнение специалиста в сфере психического здоровья - уже может быть очень полезно), а не через специфические методы. Но это, конечно же, только предположения.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.20860>

Автор **заметки**: EXP

СДВГ

# Как жить лучше, если у вас СДВГ?

Я долго думал, как описать его в паре предложений, но, кажется, это невозможно. СДВГ - это особый образ мышления. Если у вас он есть и вы НЕ знаете, как с ним работать - вы будете страдать, потому что мир под нас не адаптирован (скорее наоборот, он старается нас эксплуатировать, отбирая внимание). Но если подробно изучите суть диагноза - сможете добиться огромных успехов.

СДВГ глобально помогает в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности.

А ещё СДВГ и его последствия глобально мешают в предпринимательстве, творчестве, спорте и других видах деятельности

Короче, пройдите скрининг ([PDF приложен](#)) а потом, если знаете английский, хороший тест на СДВГ и подобные/коморбидные состояния: <https://www.additudemag.com/symptom-checker/>

(Если сомневаетесь в своем результате - на самом деле большинство стратегий СДВГшников помогают абсолютно всем, поэтому вы не прогадаете, если хоть немного поинтересуетесь)

Что делать, если результат положителен?

Я бы очень хотел рассказать всё самое важное в одном сообщении, но тема реально огромная и изучать ее можно долго, поэтому поделюсь своими любимыми ресурсами:

1. Книга Э. Хэллоуэлла «СДВГ 2.0» - отличный материал от признанного психиатра с СДВГ, в котором собрано много стратегий и информации для саморазвития.

(При первом прочтении мне иногда казалось, что написанное не про меня. Сейчас понимаю, что на самом деле я просто не видел этих проблем и не понимал, как сильно они на меня влияют)

2. Канал How to ADHD на YouTube - много очень классных уроков в доступной форме. Кстати, у авторки есть мощный Ted Talk: <https://youtube.com/watch?v=JiwZQNYIGQI>, а еще в январе выходит книга (ее также поддерживают признанные личности, и вообще судя по всему это must-have) <https://howtoadhdbook.com>

3. HealthyGamerGG - канал человека с симптомами СДВГ, который 7 лет учился у индийских монахов, а потом получил образование и стал работать психиатром. Есть много глубоких видео по разным темам для всех, не только СДВГшников. Также он с командой выпускал Dr.

K's Guide to Mental Health на темы тревоги, депрессии, медитации и СДВГ:

<https://www.healthygamer.gg/about/guide> Я лично делал медитации из СДВГ курса, мне понравилось.

Мои любимые стратегии справления, которые я регулярно использую:

1. Фоновая музыка. Практически круглосуточно. Помогает с продуктивностью, осознанностью, тревожностью и вообще по жизни. Я лично использую Endel, просто почитайте их манифест <https://manifesto.endel.io> (Есть и другие варианты, например бинауральные ритмы, про которые есть статья в закрытых материалах)
2. ChatGPT - просто крутой личный помощник по любым вопросам, мне в свое время помог выработать пару стратегий. Ниже поделюсь промптом на коуча, в GPT-4 работает отлично
3. Pomodoro и monotasking - без лишних слов, просто попробуйте. Я сейчас стараюсь делать по помидорам вообще всё, помогает не забывать про отдых
4. Пройтись по улице - я выявил для себя четкую корреляцию: чем больше за день прогулок, тем лучше вышел день
5. Positive reinforcement; Уважение и понимание к себе, своим возможностям, своим трудностям и своему темпу развития. В моменте всё может казаться кошмарным, а на дистанции остаешься в шоке от своих достижений. Главное - концентрироваться на победах

Хочу заметить, что стратегии помогают быстро достичь успехов и почувствовать себя лучше. Но для долгосрочного результата нужно уделять особое внимание столпам (по Хэллоуэллу столпы жизни СДВГшника это: сон, питание, отдых, социум) и их правильному выстраиванию

Желаю успехов! Если ты это читаешь - твои способности и шансы достичь свою мечту растут прямо сейчас. ☐☐

Материалы к сообщениям выше

Канал HealthyGamerGG <https://www.youtube.com/channel/UCIHVI2N3jPEbkNJVx-ItQIQ>

ChatGPT промпт на коучинг: <https://t.me/ppprompt/10>

Отличная GPT для той же цели (работает с подпиской ChatGPT Plus):

<https://chat.openai.com/g/g-30h9MTwn4-ifs-coach>

Автор **заметки**: Дениска

# Что такое исполнительная дисфункция и в чем она проявляется

Хорошая картинка про причины исполнительной дисфункции Что это вообще такое? К сожалению, когда я пытаюсь придумать описание и примеры - меня настигает исполнительная дисфункция))) позволю себе скинуть примеры от ChatGPT

1. **Прокрастинация:** Представьте, что у вас есть проект, который нужно сдать. Вы знаете, что это важно и хотите начать, но никак не можете себя заставить. Это как если бы ваш мозг постоянно откладывал начало работы, несмотря на приближающийся срок.
2. **Трудности с организацией:** Допустим, вам нужно убратсья в комнате. Вместо того чтобы методично организовать и прибраться, вы легко отвлекаетесь, начинаете несколько задач сразу или не знаете, с чего начать. Это как если бы ваш мозг боролся с разработкой четкого плана и его выполнением.
3. **Забывчивость:** Представьте, что вы пытаетесь запомнить список покупок в магазине без записи. Для человека с дисфункцией исполнительных функций это как если бы мозг по пути забывал некоторые из этих предметов, затрудняя запоминание всего списка.
4. **Проблемы с управлением временем:** Представьте, что у вас есть несколько дел на день. Вместо того чтобы эффективно распределить время между задачами, вы можете слишком долго заниматься одним делом и не иметь достаточно времени для других. Это как если бы внутренние часы вашего мозга не показывали точное время.
5. **Трудности с переключением внимания:** Представьте, что вы глубоко погружены в просмотр эпизода аниме и затем пытаетесь переключиться на выполнение домашнего задания. С дисфункцией исполнительных функций это как если бы переключение задач в вашем мозгу происходило неслговорчиво, затрудняя плавный переход от одной задачи к другой.



Для справления с этими проблемами советую посмотреть в закрытых материалах лекции «психология целеполагания» и «психология ресурса», там много хорошей информации

Хорошая GPT для проблем с исполнительной дисфункцией (нужен ChatGPT Plus):

<https://chat.openai.com/g/g-H93fevKeK-executive-func>

# СДВГ Паралич

## Почему он происходит?

ADHD Alien

Дофамин необходим нам для поддержания работы исполнительной функции, и особенно для обучения, начала и завершения выполнения задач.

Дофамин, помимо прочего, высвобождается, когда мы предвкушаем вознаграждение. Затем мы можем использовать дофамин для начала выполнения задач!

### СДВГ нарушает этот дофаминовый цикл.

При отсутствии СДВГ:

оценка затрат → ожидание вознаграждения → начало выполнения задачи → выполненная задача = вознаграждение

Прежде чем что-то сделать, наш мозг оценивает, насколько затраченные ресурсы (энергия, время, ...) будут оправданы.

По опыту мы знаем, что выполнение этого задания принесет какое-то вознаграждение. Когда мы представляем себе это вознаграждение, выделяется дофамин.

Благодаря этому дофамину мы можем начать задачу и работать до ее завершения.

Если задача выполнена успешно, мозг выделяет больше дофамина, и мы чувствуем себя вознагражденными.

Стоит ли потратить орех, чтобы вырастить дерево? Или я буду голодать, если он не взойдет?

Таким образом мы сами себя замотивировали.

Наш мозг узнает: это стоит своих затрат.

При СДВГ:

выполненная задача ~~награда~~ → нет награды - нет ресурса → задача того не стоит → нет отложенной награды\*\*

При СДВГ наблюдается недостаток дофамина\*, поэтому наш мозг может не чувствовать вознаграждения за выполнение задачи.

Без вознаграждения не восполняются наши "запасы" дофамина, необходимого для поддержания исполнительной функции.

В следующий раз, когда мы задумаемся о выполнении этой задачи, наш мозг вспомнит об этом.

СДВГ также нарушает нашу способность предвидеть, ожидать и получать мотивацию от будущего вознаграждения.

\*Недостаток дофамина может быть вызван различными причинами, в том числе и повышенным обратным захватом дофамина.

\*\*девальвация вознаграждения

Гиперфокус: → стоит усилий! → награда... какой ценой? → что угодно, только не скучные задачи!

С другой стороны, если нас что-то заинтересует, то мы внезапно испытываем прилив сил!

Несколько обычно мы чувствуем нехватку вознаграждения, у нас сразу появляется мотивация продолжать заниматься тем, что приносит вознаграждение.

Мы настолько сосредотачиваемся на этой деятельности, что пренебрегаем другими сферами нашей жизни, например, сигналами о голоде или посещении туалета, а также гигиеной и дружескими отношениями.

Именно поэтому мы часто переходим от одного вида деятельности, приносящего мгновенное вознаграждение, к другому, вместо того чтобы работать над долгосрочными целями, такими как учеба или тренировки.

Это будет очень затратно! Придется выделить на это все ресурсы!

Чтобы вырастить дерево, нужно много ресурсов.

Мы настолько сосредотачиваемся на этой деятельности, что пренебрегаем другими сферами нашей жизни, например, сигналами о голоде или посещении туалета, а также гигиеной и дружескими отношениями.

Чтобы вырастить дерево, нужно много ресурсов.

ADHD Alien

ADHD Alien @ADHD\_Alien ADHD-Alien

How to cope: on page 3+4

Page 2/4

Автор заметки: Дениска

# Полезный сервис для решения проблем при СДВГ

Полезный бесплатный AI-сервис для нейроотличных <https://goblin.tools/>

Функции:

1. Волшебный Планер (Magic ToDo) - он за вас разбивает задачи по пунктам! На самом деле разбиение задачи - это ООООЧЕНЬ мощная вещь, которая находит применение буквально во всём и всегда. С таким планером вам будет гораздо проще справиться с исполнительной дисфункцией.
2. Трансформация текста (Formalizer) - если вам нужно что-то написать или кому-то ответить), но это кажется вам слишком сложным - в этом сервисе вы можете из текста любого стиля сделать текст любого другого. Можно добавить/убавить/изменить эмоциональную нагрузку, формальность, «воду», сделать из текста буллет-поинты или (бонус) вспомнить одно ТО САМОЕ слово
3. Судья (Judge) - в личных сообщениях бывает сложно понять, с какой эмоцией вам пишет человек (особенно если у вас нейроотличие), и эта функция даст «второе мнение» и оценит эмоции того, кто писал текст
4. Определитель времени (Estimator) - помогает решить проблему «я не знаю сколько времени займет задача», которая возникает из-за сложностей с его определением у нейроотличных
5. Мысли в задачи (Compiler) - загружаете внутрь быстрый брейндамп и получаете буллет-поинт список задач
6. Шеф (Chef) - составит вам блюдо (вкусное или не очень) из любого набора продуктов

Автор **заметки**: Дениска

# Работа для людей с СДВГ

Ниже 2 представления одной и той же информации. Первый - мои мысли в сжатом конспекте. Второй - более подробная статья на основе этого конспекта, созданная ChatGPT. Пожалуйста оставьте фидбек насчёт того насколько вам было полезно и какой формат больше понравился

## Статья

Выбор карьерного пути для людей с СДВГ требует особого подхода, учитывающего как ваши уникальные способности, так и потенциальные трудности. Успех в профессиональной деятельности для человека с СДВГ значительно зависит от степени интереса к делу, а также от рабочей среды и условий труда. Предлагаем рассмотреть ключевые аспекты, которые могут помочь в выборе наиболее подходящей работы.

## Главное - интерес

- Долгосрочный интерес: Важно найти дело, которое будет увлекать не только в моменте, но и обеспечит постоянное чувство удовлетворения от результата своей деятельности.
- Значимость работы: Понимание того, что ваш труд вносит вклад в общество или помогает другим, может стать мощным мотиватором.

## Стимулирующие факторы

- Результативность: Важность видеть и ощущать результаты своего труда.
- Коммуникация и полезность: Взаимодействие с интересными людьми и возможность быть услышанным.
- Компетентность: Уверенность в своих знаниях и умениях снижает профессиональную тревогу.
- Разнообразие задач: Возможность переключаться между различными видами деятельности поддерживает высокий уровень внимания.
- Структурированность: Четкость и пошаговость заданий помогает в организации рабочего процесса.

- Креативность: Поиск новых решений и подходов стимулирует мышление.
- Физическая активность: Включение в работу элементов движения может улучшить концентрацию и самочувствие.

## Что избегать

- Бессмысленные задачи и дедлайны: Они могут вызывать фрустрацию и снижать мотивацию.
- Плохой микроклимат: Негативные межличностные отношения влияют на эмоциональное состояние и продуктивность.
- Однообразие: Недостаток новизны в задачах может привести к снижению интереса к работе.

## Условия работы

- Гибкость графика и выбор места работы могут сыграть ключевую роль в создании комфортной рабочей среды.
- Возможность выбора задач: Работа, позволяющая опираться на собственные предпочтения, способствует повышению эффективности.
- Развитие и обучение: Возможности для профессионального роста и обучения поддерживают мотивацию и интерес к работе.

## Отдых

- Отдых и восстановление играют критически важную роль в поддержании продуктивности и эмоционального благополучия. Эффективное чередование работы и отдыха помогает не только избежать профессионального выгорания, но и поддерживать высокий уровень мотивации и вовлеченности.
- Психологическое разграничение: Очень важно уметь отделять рабочее время от личного, чтобы мозг мог отключиться от профессиональных задач и перейти в режим отдыха.
- Хобби и интересы: Занятия, не связанные с работой, позволяют переключить внимание и восстановить энергетический баланс. Хобби могут служить источником вдохновения и новых идей.
- Физическая активность: Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют выработке эндорфинов, которые повышают настроение и снижают уровень стресса.

- Медитация и осознанность: Практики внимательности помогают снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию внимания.
- Качественный сон: Полноценный ночной отдых критически важен для восстановления мозговой активности, улучшения памяти и внимания.

## Вакансии для людей с СДВГ

- Бариста, бармен, официант: Объединяют в себе большинство стимулирующих факторов, от социальных взаимодействий до физической активности.
- Работа руками ("синие воротнички"): Предоставляет видимые результаты труда и включает элементы креативности.
- IT-специалисты (программисты, дизайнеры): Предлагают широкие возможности для креативного самовыражения и постоянного обучения.
- Психотерапевты: Дают возможность помогать людям, реализуя потребность в значимости труда.
- Менеджеры по качественным исследованиям: Включают аналитику, коммуникацию и поиск новых решений.

## Конспект

- Главное - интерес.
  - Интерес невозможно переоценить. Без интереса очень тяжело задержаться надолго
    - Для долгой карьеры интерес тоже должен быть долгоиграющий, не просто гиперфиксация
    - Очень важно твёрдое убеждение, что ваша работа важна и полезна, помогает людям. Чтобы получать качественное удовлетворение
- Чтобы задержаться на работе надолго, она должна быть достаточно стимулирующей. Стимулирующие факторы (в рандомном порядке, приоритеты определяйте сами):
  - Видимый/осознаваемый/ощущаемый результат, который тебя действительно радует.
    - Общение с интересными людьми. Возможность высказаться, быть полезным
  - Уверенность в том, что у тебя достаточно компетенции. Синдром самозванца и тревога - неприятные вещи, которых и так хватает в жизни
  - Разнообразие задач, между которыми можно переключаться
  - Структура, чёткость, пошаговость каждой задачи
  - Срочность (Но учитывайте work/life)
  - Креативность и исследование, поиск новых путей решения проблем

- Физическая активность, возможность двигаться/стимулировать

Анти-стимулирующие факторы - чего стоит избегать:

- Бессмысленные дедлайны
  - Бессмысленные задачи
    - Плохая атмосфера и межличностные отношения внутри компании
    - Однообразие на протяжении долгого времени
    - Задачи, которые вас высасывают (если их нельзя делегировать/автоматизировать). Например неинтересная и долгая работа с бумажками
- Также учитывайте ваши потребности в следующих факторах (подумайте в каких условиях вы будете максимально эффективны, с учётом work/life баланса):
  - График: гибкий или строгий
    - Место работы: офис или дистанционно. Возможность изменять рабочее место
  - Задачи: назначаемые или можно выбирать (напр. по принципу гиперфиксации)
- Очень полезно иметь чёткий подробный план развития, по которому вы идёте. Постоянный рост - крутой мотиватор. Также будут плюсом прочие возможности для обучения
- Отдых и восстановление необходимы для правильного развития. Выгорать неприятно, и совершенно необязательно
  - После работы можно не думать о работе. Не нужно 24/7 сидеть на телефоне и тревожиться от уведомлений

Примеры вакансий, на которых радостно трудятся люди с СДВГ:

- Бариста, бармен, официант. Совмещает в себе буквально ВСЕ стимулирующие факторы, которые я перечислил (может кроме креатива, но тут зависит от места работы)
- "Синие воротнички" - работа руками
- Программист, software engineer. Графический дизайнер
- Психотерапевт
- Менеджер по качественным исследованиям (что это:  
<https://www.agima.ru/blog/analytics/kak-provodit-kachestvennye-issledovaniya-intervyu-ux-testirovanie-i-fokus-gruppy/>)
- Личный тренер, напр. в спортзале

Пока писал, вспомнил про 1 полезный ресурс - опросник "Насколько эта вещь подготит человеку с СДВГ?" от команды моей любимой Джессики Маккейб. По задумке предназначено для чего угодно, от выбора работы до отношений <https://rubric.howtoadhd.com/>

Автор **заметки:** Дениска





# Как облегчить адаптацию к новому?

Вчера слушал How to ADHD, главу про исполнительные функции (**Что такое**

**исполнительная дисфункция и в чем она проявляется**)

Обратил внимание на историю Джессики про её работу в кафе: долгое время она была одной из лучших бариста, потому что ей удавалось решать множество разных задач «на автопилоте» - без особого обдумывания.

В один день на кассе поменялось расположение кнопок. И то, что раньше было всего лишь одной из задач, стало большой преградой. Теперь Джессике нужно было каждый раз выделять гораздо больше времени на заказ. Это задерживало других официантов, из-за чего она чувствовала стресс. Клиенты становились недовольны временем ожидания, это вынуждало менять подход к планированию и выполнению задач - то есть ещё сильнее полагаться на исполнительные функции. Резкое изменение положения - от «самой успешной» до «слишком медленной» вызывало беспокойство о возможном увольнении. Таким образом, всего одно изменение вызвало снежный ком тревоги из-за повышенной нагрузки на исполнительные функции, выхода из «автопилота» в «ручной режим».

К счастью, управляющие кафе с пониманием отнеслись к трудностям сотрудников, и после периода адаптации все встало на свои места. Чему нас учит эта история?

- Мы можем сталкиваться с негативными чувствами во время обучения и первых взаимодействий с новой обстановкой, новыми действиями. И чем больше от нас требуется исполнительных функций, тем хуже может быть реакция. Но! Со временем, когда проходит период адаптации и мы можем отдать часть работы «автопилоту», жить становится проще и приятнее.
- Чтобы быть спокойнее в незнакомой обстановке, постарайтесь добавить в неё что-то знакомое и приятное. Например, на массовое мероприятие с большим скоплением людей лучше всё-таки сходить с другом.
- Не забывайте об осознанности и сострадании. Давайте себе время на эмоциональный отдых, если вы проходите сложную адаптацию. Не нагружайте себя большим количеством новой ответственности за раз. Помогайте себе!

Автор **заметки:** Дениска



# Познай себя

**Хорошее упражнение для того чтоб вывести свои ценности, цели и понять себя лучше.**

Минимум на 1 час выключаешь телефон, интернет, остаешься один. Берешь лист бумаги, ручку и записываешь все свои самые любимые истории. Начинаешь со сказок, книг вообще, фильмов, сериалов, клипов, игр. Выписываешь сюда названия тех, сюжеты которых тебя особенно зацепили. Потом вспоминаешь притчи, анекдоты, реальные истории. В процессе думаешь, **почему именно они тебе понравились**. Потом смотришь на все написанное и размышляешь об этом. Переходишь от сюжета к сюжету и пытаешься увидеть **связь**.

Можно еще вывести идею каждого произведения в одно слово. *Любовь, дружба, мудрость, развитие, преодоление и т.д.* После этого смотришь на эти слова и анализируешь их.

## **Открываем следующую часть:**

После размышления о любимых историях, о том, какие частички из них являются вами, нужно задуматься о своих ценностях. Необходимо вывести главные жизненные ценности и их записать: 3-5, сколько выведете.

После, задумываемся о своих **самых счастливых моментах в жизни**. О тех секундах где вы радовались и любили, и дружили, и понимали. Все, что сердце вспомнит. Выпишите это. Поблагодарите жизнь за все эти чудесные моменты.

Теперь вспомните все свои **самые печальные моменты**. Моменты настоящей грусти. Когда вам было больно, неизвестно, страшно, одиноко, когда вы плакали и не верили. Выпишите все эти ситуации. Поблагодарите жизнь за все эти грустные моменты.

## **Третья часть.**

Посмотрите на список своих ценностей. Подумайте, не хотите ли вы что-то убрать либо добавить. Важно расставить ценности в порядке убывания значимости для вас.

Теперь посмотрите на список радостных моментов. Вспоминаем первый и пытаемся осознать какая ценность проявлялась для меня. В моменты самых ярких эмоциональных переживаний часто задеваются ценности. Именно поэтому мы так бурно реагируем.

Пройдитесь по списку и в каждом случае определите ценность, которая в нем проявлялась. Выпишите ее рядом.

Например, в вашем списке воспоминания того идеального дня, который вы провели со своей второй половинкой. Проявлялась ценности *семья/любовь/отношения/радость*.

Или радостный день, когда вы помогли другу. Проявлялась ваша ценность *доброта/забота/дружба*.

Теперь переходим к списку самых грустных моментов. Выбираем первый. Думаем, какая ценность была задета, когда вы чувствовали эту боль. Выписываем.

К примеру, вы написали ссору с половинкой. Вы ее в голове анализируете и видите, что была задета ваша ценность *свобода*. Или какой-то случай, угрожавший вашей жизни. Тогда была задета ваша ценность *безопасность/здоровье/жизнь*.

Сделайте небольшой перерыв. Теперь просмотрите ваши записи и составьте список ценностей по тем записям, что только что сделали. В пережитых вами реальных ситуациях какая ценность встречалась больше других?

Вдруг вы написали мало ситуаций в прошлый раз - допишите их сейчас. Вам теперь понятней сам механизм работы, поэтому моменты вспомнятся лучше. Закройте глаза, сосредоточьтесь и вспомните яркие эмоциональные пики начиная с детства.

Составьте еще один список ценностей.

Положите перед глазами оба списка. Задумайтесь.

### **Завершение.**

Посмотрите снова на эти два списка. Как бы вы их охарактеризовали? Ваши списки сильно отличаются? Если да, то что это означает? Возможно, то, что вы написали первым, отражает ваши стремления. То, что для вас должно быть важно по вашему мнению. А второй список - это то, что для вас важно на самом деле. Тут уже анализировать вам.

***Из этих списков выведете для себя один, с главной ценностью на первом месте.***

Поздравляю! После цикла коротких и приятных упражнений, вы вывели свои ценности. Советую каждый год возвращаться к их пересмотру. У меня менялись порядком, а теперь все сократились в одну.

Главное время и желание двигаться внутрь.

Автор заметки: polina shago

# Друзья и конфликты

Всем доброго дня.

Возникла очень неприятная ситуация в жизни. На днях у меня накопилось и я **заблокировал** когда-то **лучшего друга**, с которым мы дружим уже более 16 лет с песочницы, за очередное токсичное высказывание. Я бы описал его как человека, который может сам того не понимая высказать какую-нибудь обидную штуку под видом "рофла", но честно говоря, в последнее время мне все больше начинает казаться, что это просто его токсичная натура, порой уже просто противно с ним общаться, и половина нашего времяпровождения превратилась в токсичные подколы. Конечно, подколы в дружбе - это абсолютно нормально, но у всего есть предел жесткости, и по моему мнению он все эти пределы нарушил.

В общем, без объявления причины, я просто вышел из всех общих чатов и заблокировал его в вк и тг. Возможно это довольно детский поступок, но меня вдруг осенило, что все грани нормальной дружбы уже давно нарушены и я даже не хочу говорить с ним. Пишу сюда скорее для того чтобы просто выговориться, у меня увы не так много друзей и знакомых, а обрывать общение с другом, которого я еще года 2-3 назад мог назвать настоящим братом, конечно трудно. Конечно, может это и не конец нашего с ним общения, так или иначе у нас совпадает мнение на многие жизненные вопросы, но по крайней мере общения как раньше уже точно не будет.

Возможно у вас были какие-либо подобные ситуации, как они по итогу разрешились и какие вы уроки из них вынесли? Всех подробностей истории уже расписывать не стал, там много личных моментов, но думаю в общих чертах ситуацию описать смог.

Автор вопроса: [danielgrishin](#)

Тут вопрос в стойком хроническом проявлении данного поведения. И ещё в том что вы говорите спокойно без обвинений «знаешь мне неприятно то-то и то-то не мог бы ты не делать так, мне важна наша дружба, надеюсь и тебе, возможно раньше я часто позволял тебе такое поведение, но сейчас кое-что изменилось. Теперь это для меня неприемлемо, надеюсь ты отнесёшься к этому с пониманием». С дружелюбным лицом, позой и дружелюбным видом.

Вот тут может последовать несколько реакций. Все реакции реальны, я встречалась с каждой из них :

1. "Да я тебя понял, постараюсь больше этого не делать. Если заметишь за мной ещё раз, прояви терпение и напомни мне об этом - я постараюсь почаще обращать на это внимание и больше не задевать тебя."

**Это здоровая адекватная реакция. Дружбе быть.**

2. "Да, я тебя понял. Но это моя натура, моя суть, мне уже говорили об этом моем качестве, я пробовал измениться, но это просто не мое. Здесь я себя никак не смогу поменять, тебе придётся смириться."

**Это тоже здоровая адекватная реакция. Дружбе быть если вы готовы смириться и** больше никогда не поднимать эту тему и не высказывать своё недовольство по этому поводу. Все, вы это уже обсудили. Дружбе НЕ быть, если это для вас неприемлемо ни в каком виде.

3. "Да кто ты вообще такой чтоб мне указывать как себя вести! В чужом глазу соринку увидишь, а в своём и брёвна не замечаешь! Ты не моя мамаша чтоб меня учить!"

**Это нездоровая неадекватная реакция**, если вы сказали в формулировке и тоне в точности как я написала выше. Потому что если вы говорили с претензией то такая реакция уже будет просто следствием психологической защиты и агрессивным отстаиванием своих границ. Договоримся, что говорили здраво. **Тогда дружбе не быть. Этому человеку ничего доказать не удастся.**

4. "Да конечно, я тебя понял, учту" - сказали вам. А дальше:

*\*человек вас заблокировал*

*\*начал вас игнорировать, играть в молчанку*

*\*переходить дорогу как только вас увидел*

*\*язвить и начинать рассказывать другим вашим друзьям какой вы высокомерный, напыщенный индюк, подбивая их не общаться с вами.*

**Это абсолютно нездоровая и неадекватная реакция которая может свидетельствовать даже о психическом расстройстве человека, таком как нарциссизм, например.** Тут дружбе не быть даже без каких либо сожалений об этом.

Автор ответа: АлисаАлфёрова

# Формулировка проблемы

## Как лучше формулировать свою проблему

Ценность действенных и операциональных терминов состоит в их потенциале избегать субъектно-предикатных высказываний. Если мы говорим, что Генри [есть] подлый, мы предполагаем, что он обладает неким присущим качеством, но при этом не говорим ничего о том, что Генри сделал. Как следствие, мы не предлагаем никаких конкретных способов, которыми Генри мог бы улучшиться. Если же мы, например, скажем, что Генри сорвал кепку с головы Билли и бросил её в костёр, ситуация станет яснее, как и её потенциальные решения. От «подлости» избавиться не получится, но мы можем предпринять вполне конкретные меры, чтобы не дать Генри возможностей или стимулов бросать чужие кепки в костёр.

> Психиатры иногда жалуются, что некоторые пациенты приходят к ним с готовым диагнозом. Такой пациент может с порога сказать, что у него [есть] комплекс неполноценности, или что он [есть] интроверт. Психиатру в таких случаях приходится направлять пациента, чтобы он сказал ему не то, что он есть или чем он обладает, а рассказал о том, что он делает, и об обстоятельствах, при которых он это делает. Стоит ему прекратить говорить о том, какого [есть] типа он человек, каковы [есть] его качества и каким расстройством он обладает – стоит ему прекратить высказываться субъектно-предикатно и начать применять действенные термины, описывать своё поведение и его обстоятельства – как оба начинают видеть, что конкретно они могли бы сделать, чтобы изменить как поведение, так и обстоятельства.

*Уэнделл Джонсон, контекст из книги "Люди в затруднениях", глава 10*

Автор заметки: EXP

# Упражнение из IFS терапии

## Упражнение: **карта частей**

Познакомимся с группой взаимосвязанных частей. Возьмите бумагу и ручку или карандаш. Направьте внимание внутрь и подумайте о другой части, не той, с которой уже работали. Зацепкой может стать любая эмоция, мысль, убеждение, импульс или переживание.

Сосредоточившись на части, найдите ее внутри тела или на нем. Думайте о ней, старайтесь прочувствовать и изобразите на листе. Умения рисовать не требуется, нам нужен некий образ. Сойдут и наброски. Постарайтесь выразить суть на бумаге. Не упускайте часть из фокуса, пока не закончите рисовать.

Далее сосредоточьтесь на той же части в том же месте и ждите каких-нибудь изменений или новых зацепок (других частей). Как только они придут, найдите их в теле и оставайтесь с ними, пока не сформируется образ, который вы можете нарисовать. Затем дождитесь третью зацепку, найдите ее в теле и думайте о ней, ожидая четвертую. Переключайтесь на нее, найдите в теле и оставайтесь с ней, пока не поймете, что нарисовать. Цикл можно повторять, пока вы не составите карту всей внутренней системы. Закончив, возвращайтесь в реальность.

На самом деле вы, вероятно, нашли лишь один «зубчик чеснока», как говорят в IFS-терапии. В психотерапии используется сравнение с луком: вы снимаете слои, добиваетесь до сердцевины, исцеляете ее — и готово. Но структура IFS больше похожа на головку чеснока. В ней есть зубчики — связанные друг с другом части, возможно застрявшие в одном и том же переживании прошлого. Сняв бремя с одного зубчика, вы почувствуете облегчение, но есть и те, о которых вы еще не знаете, связанные с другими травмами. Упражнение с картой поможет найти один зубчик. Потом действуйте самостоятельно и ищите остальные.

Автор **заметки**: hlib

# Где получить психологическую помощь бесплатно?

Бывает такое, что очень трудно решиться на настоящего психолога (по себе знаю). Например, страшно, так как ни разу не был, это что-то незнакомое и понимаешь, что тратить от 2000 рублей на нечто непонятно, что ещё может и не поможет, как-то не хочется.

Так что могу предложить несколько вариантов для бедных студентов из своего опыта. Ведь бывает, что на душе очень плохо (депрессия, горечь утраты, расставание), а сил что-то делать нет, но помощь нужна.

Так что для людей в тяжёлой ситуации могу выдать 3 варианта:

## **1. Сайт психологов b17.ru.**

Довольно популярный сайт, на котором сидит множество психологов СНГ. На этом сайте я предлагаю воспользоваться 3-мя бесплатными функциями:

- «Демо-консультация» на форуме
- «Узнать мнения специалистов и пользователей»
- Поиск по интернету в формате: [Ваша проблема] + b17

Пример запроса: Я боюсь мужчин b17

Но есть некоторые ограничения:

- В «Демо-консультации» можно создать только 7 топиков (можно решить это деньгами)
- В «Узнать мнения специалистов и пользователей» можно создавать 2 топика в сутки (и вроде как держать открытыми не более 5 одновременно)

**Плюсы:** это бесплатно, работа с живыми людьми, можно попробовать разных психологов с разными направлениями.

**Минусы:** иногда встречаются очень некомпетентные люди (тем более, что часто там пишут и не психологи), в топиках некоторые психологи устали от рутины сайта и любят подшучивать или язвить (поэтому советую демо-консультации). Но на демках не все будут выкладываться на полную для решения вашей проблемы, ведь их цель - привлечь клиентов. Хотя бывает и наоборот.

## **2. Позвонить в центр бесплатной психологической помощи.**

### **Организации оказывающие бесплатную экстренную круглосуточную психологическую помощь:**

- Всероссийский телефон доверия **+88002000122**
- Круглосуточная медицинская психологическая служба "Сердэш 129"

Телефон: **8(843) 2795580**

- Служба экстренной психологической помощи "Доверие"

Телефон: **8(843) 2770000**

- Психологическая помощь КФУ.

Телефон: **8(843) 2065505**

Я обращался по Всероссийскому телефону доверия. Плюсы и минусы по нему.

**Плюсы:** живое общение, вас поддержат и помогут снять напряжение, если вам очень плохо.

**Минусы:** не всегда берут трубку. Также специалист, на которого я попал, откровенно затирал мне что-то про нумерологию и расстановки (хотя это вроде действительно какая-то психологическая практика) – у меня возникли сильные сомнения в компетентности человека.

## **3. Обратиться в центр психологической помощи**

### **Где в Казани можно получить бесплатную психологическую помощь:**

- Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи "Доверие": психологическая и юридическая помощь.

Телефон: **8(843) 5711580**

Режим работы: 9.00 - 17.30

Адрес центра: ул. Кулахметова, 21.

- Медицинская психологическая служба "Сердэш 129". "Сердэш 129" оказывает помощь людям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации.

Телефон: **8(843) 2795580**

Режим работы: 9.00-18.00

Адрес: ул. Сибирский Тракт, д. 14

- Социально-реабилитационный центр для молодежи "Роза ветров". Здесь могут получить поддержку молодые люди с серьезными заболеваниями, такими как ВИЧ или гепатит. Также в центре помогают зависимым от психоактивных веществ.

Телефон: **8(843) 5226091**

Режим работы: 9.00 - 18.00

Адрес: ул. Степана Халтурина, 16

- Республиканский центр социально-психологической помощи населению "Зеркало". Центр оказывает услуги людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Телефон: **8(843) 2364556, 8(843) 2382795.**

Режим работы: 9.00 - 17.00.



Адрес центра: ул. Карла Маркса, 12.

Опыта обращения в данные центры не было, так что прокомментировать не могу. Но в университете есть отдельная возможность записаться к психологу из института психологии. Посещал раза три. Вполне неплохо – пробовал трёх разных психологов – один из них очень помог. Прокомментирую обращение к университетскому психологу.

**Плюсы:** живое общение, компетентные психологи, есть возможность записаться к разным.

**Минусы:** пришлось ездить до психолога (в моём случае через весь город).

#### **4. Онлайн-помощь:**

Чат для подростков и молодёжи: [твоя территория.онлайн](https://t.me/psychology_chat)

Идея такой онлайн помощи хороша. Но у меня либо не работал сайт нормально – не открывался чат. Либо открывался, но мне просто не отвечали, хотя галочка о прочтении появлялась.

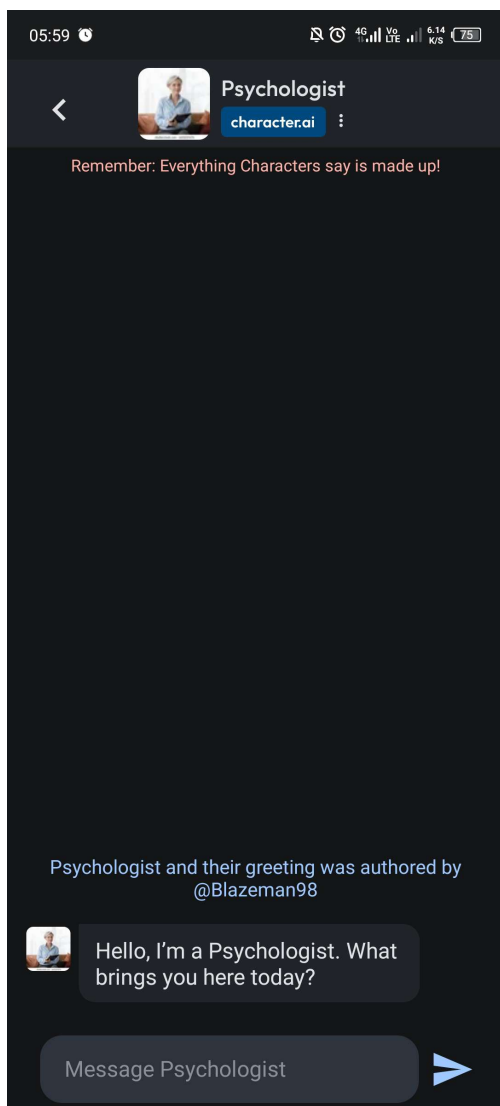
#### **5. Бот нейросеть в приложении (**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=ai.character.app>).

Надо зарегистрироваться и найти бота Psychologist. Это нейронка-психолог. Как-то один психолог, который нравится мне своим критичным мышлением, сказал, что если психологи, с которыми вы пробовали работать, ощущаются по результату хуже, чем этот бот, то психологи эти явно хреновые. Что вполне логично. Попробуйте хотя бы ради интереса. Можно писать на русском, но я общался на английском – мне кажется, что так эффективнее.

**Плюсы:** неплохо обучен и не имеет человеческого фактора, всегда доступен, никому ничего не расскажет, бесплатен. Также есть возможность поменять ответ – если бот ответил что-то и вам это не помогло или не понравилось, ответ можно заменить – сгенерируется новый. Обычно 2-3 замены хватает.

**Минусы:** не ощущается живая человеческая поддержка, чувствуются иногда паттерны общения, не окажет полноценную помощь.



## 6. Смотреть психологов на YouTube.

Тут я хочу дать небольшую подборку тех, которые нравятся мне. Критерий – критическое мышление и постоянное изучение научной литературы.

- **Пётр Звонов** - у него смотреть стримы лучше, а не видео (<https://youtube.com/@ZvonovPsy?si=iElPh-XpoL9j5sYG>), также есть канал с качественным контентом (<https://youtube.com/@99thoughtz?si=sH97jkXqWscuSLU>) и есть записи более старых "лекций" в архиве ВК (ссылку он под видео своими оставляет). Также есть канал с короткими тематическими вырезами по психологии с его стримов (<https://youtube.com/@hzvonov?si=V3rhpQGIMShDW4ON>)
- **Павел Зыгмантович** - <https://youtube.com/@pavelzyg?si=fwpyO3GTpeh4p10C>
- **Миша психолог** - [https://youtube.com/@Mihail\\_psycholog?si=3Q70pBes\\_Lu\\_W2sB](https://youtube.com/@Mihail_psycholog?si=3Q70pBes_Lu_W2sB)

Краткая характеристика каналов:

- **Звонов** - человек, который любит двачеров, изучает их культуру и помощь им. Ориентирован на решение проблем с прокрастинацией, соц. тревожностью, депрессией. Считаю, хорошо подойдёт для "амежек".
- **Зыгмантович** - занимался популяризацией психологии очень давно. Потрясающе подаёт

свой материал. Я серьёзно. Невероятно много читает научной информации и применяет её на практике.

- **Миша психолог** - довольно молод, но тоже неплохо объясняет и знает научную литературу (у него, кстати, был стрим с Глебом). Больше специализируется на проблемах связанных с социальной тревожностью, внешностью и отсутствием тьян.

### Послесловие.

Чтобы психолог действительно помогал, необходимо больше всего работать самому, как бы это банально не звучало. Необходимо многое попробовать и понять, что работает именно для вас. Это большой, тяжкий и долгий путь, но оно того стоит.

Автор **заметки**: hgreender

# Какие бывают конфликты?

## Эффективное решение проблем

Мне кажется, что можно разделить конфликты на несколько категорий.

### 1) Конфликты с неважными людьми о неважном.

Сюда можно отнести: ссоры в очереди, случайное касание (наступили на ногу или зацепили) и т.д.

Такие конфликты решаются просто. В 90% случаев стоит искренно объяснить всю ситуацию и попросить прощения. С особо конфликтными или суровыми личностями стоит попробовать перевести все в шутку или сыграть на сарказме (окружающая обстановка/обстоятельства; Ссоры в очереди - перекрыли улицу на праздник, проспал из-за стресса на учебе; наступил на ногу - не заметил вас в силу невнимательности, подтолкнул ветер или кто-то еще. Везде следует логичный переход на позитивный разговор), если имеется такая возможность. В других случаях (10%) можно проигнорировать или обойтись краткой фразой/жестом, когда, например, столкнулись с кем-то плечами.

Если же виноваты не вы, то тут все индивидуально. Я предпочитаю не идти на конфликт **именно в такой категории**. Нет смысла тратить силы на это. Пустяк.

Когда непонятно, кто виноват, думаю, стоит мирно разойтись (при условии, что человек не настроен на беседу или вы не в том состоянии, стоит взять вину на себя). Однако может попасться нехороший человек, который решит воспользоваться вашей добротой и обратиться в полицию или еще куда. Поэтому момент разрешения конфликта стоит аккуратно заснять на камеру или записать на диктофон. Я никогда, к счастью, не использовал заснятый материал, но знаю много примеров, когда такая осторожность могла сберечь кучу времени и денег.

### 2) Конфликты с неважными людьми о важном.

Сюда можно отнести: порчу имущества.

Приходим к компромиссу и никак иначе. Обязательно записываем происходящее, несмотря на настрой оппонента. Лучше всё решить мирно и без сторонних лиц, желательно сразу прямо на месте происшествия.

### 3) Конфликты с важными людьми о неважном.

Сюда можно отнести: (смотря то, что вы считаете неважным) недопонимание из-за мелочи(фильма, допустим), неправильно выразился (грубо, резко),

Если происходящее не имеет особого смысла, то можно выдернуть сорняк сразу, извинившись. Зачастую никто не настроен конфликтовать и все выбирают мирный путь, здесь намного легче объяснить свою позицию, разрядить обстановку шуткой и так далее.

Но иногда я предпочитаю продолжать спор, потому что на важных мне людей я готов потратить время, мне важно понять, что они чувствуют. В процессе правильного спора можно укрепить вашу связь.

### 4) Конфликты с важными людьми о важном.

Сюда можно отнести: всё самое глобальное, личное. Это может тянуться многие месяцы или перерасти в катастрофу за миг. Сейчас мне сложно привести хороший пример.

Только разговор. Максимальная вовлеченность. Запасаемся терпением и работаем над отношениями.

Подобного рода разделение я использую уже около полугода. Эта идея вылилась из записи в дневнике и переросла в такую вот запись. Довольно удобно. Я уделяю всем столько времени, сколько хочу и должен. Легко не перебарщивать, к чему меня постоянно тянуло.

Хочу дополнить.

1) Нужно исходить из ситуации, а все то, что я описал выше, это практически идеальный сценарий, где оппонент имеет добрые намерения.

2) Может показаться, что я всегда призываю извиняться. Нет. Просто лично я нахожу этот способ эффективным и *самым усредненным* что ли. Его точно можно посоветовать. Искреннее извинение - лучшее решение конфликта.

3) Все можно свести к шутке, но она должна быть правильной. Шутка не должна усугублять ситуацию, не должна произноситься тому, кто не настроен на приятную беседу. Анализ поможет принять правильное решение.

Автор **заметки**: Просто Руслан

# Как поддержать человека в тяжелой ситуации?

Недавно у меня вернулся небольшой интерес к психологии. Натолкнула меня на это ситуация из жизни, после которой захотелось себя проверить и понять, а правильно ли я сам действую в ситуациях, когда другим людям плохо и им нужна поддержка? Один психолог с многолетним стажем практической работы в направлениях КПТ и РЭПТ дал ответ на мой вопрос.

## Как поддержать человека, когда ему плохо с точки зрения психологии?

В психологии есть понятие валидация, если простым языком, валидация это:

- принятие и признание
- отражение чувств, эмоций и мыслей других людей

Принятие и отражение используется здесь как "признание как факт наличия тех или иных эмоций", а не их одобрение, поощрение и оценка.

## 8 основных пунктов для поддержки других людей в тяжелых ситуациях:

### 1. Поощрение выражения эмоций

Когда мы находимся в тяжелой ситуации, переживаем сложные эмоции и рядом с нами появляется некто, кто готов нас поддержать, будет очень здорово, если этот некто своими фразами, своим участием и присутствием, даст нам понять, что наши эмоции он готов слушать, слышать и отражать. Могут помочь фразы похожие по смыслу на: "Что ты сейчас чувствуешь/переживаешь/испытываешь?". Когда они будут в контексте, звучать они будут более естественно, а не так как в этом тексте. Такие фразы могут стать хорошим стартом в отражении переживаний другого человека. Мы даём человеку понять, что его переживания нам не безразличны.

### 2. Отражение боли

Фразы похожие по смыслу на: "Я вижу как ты переживаешь/как тебе тяжело/как ты стараешься справиться с этим". Эти фразы показывают нашу заинтересованность и вовлеченность в процесс переживания другого человека. Позволяют человеку понять, что

его эмоции нам понятны, показывают наше присутствие здесь и сейчас.

### 3. Наполнение чувств смыслом

Один из самых важных моментов, он помогает другим людям понять, что их переживание не совсем бессмысленные. Когда человек расстраивается из-за чего-то, грустит или тревожится, мы можем сказать, что в его эмоциях и переживаниях определенно есть смысл, условно: "Я понимаю почему ты себя так чувствуешь".

### 4. Снижение боли

Спорный пункт, но иногда может работать эффективно, главное не уйти в обесценивание. Фразы похожие по смыслу на: "Я полагаю, что в такой ситуации многие люди испытывали бы тоже самое". Тут мы даём человеку понять, что его переживания не уникальны. Ещё лучше, если мы можем разделить эти переживания: "Да, мне это знакомо/я тоже такое испытывал/в таком находился". Это может найти отклик в сердце делящегося и помочь ему почувствовать себя лучше.

### 5. Расширение диапазона эмоций

Тут подразумевается помощь человеку в понимании/осознании тех эмоциональных переживаний, которые находятся за границами его понимания в текущий момент времени. Очень часто, переживая сложное событие, нам кажется что всё ужасно, всё черное, всё серое, всё неприглядное, но зачастую, события в жизни не делятся настолько категорично и именно поэтому, фразы по типу: "Что еще ты чувствуешь/какие эмоции ты испытываешь?" могут быть полезны.

### 6. Отсылка к ценности

Похож на третий пункт и тоже довольно важен. Допустим, вы знаете, что ваш друг переживает расставание, вы знаете насколько для него значимо построение близких отношений. И в свете его переживаний вы можете сказать что-то вроде: "Да, я знаю насколько для тебя важно найти человека который будет идти с тобой по жизни/знаю насколько для тебя важно строить близкие отношения/прекрасно понимаю насколько плохо ты себя чувствуешь потеряв их".

### 7. Уважение к моменту

Также очень важный пункт, фразы которые скорее НЕ помогут: "Забей, не бери в голову; не парься, это всё фигня". Кому-то они могут помочь, но это большой риск и зачастую они звучат как обесценивание и неуважение к эмоциям другого человека. Когда человеку плохо - ему плохо. В этот момент мы вряд ли можем сказать: "Это фигня" и добавить, что ему должно быть хорошо. Эмоции других людей это не наш контроль и если бы мы в ситуации N чувствовали себя замечательно, это не означает что другой человек должен испытывать тоже самое. Понимание того, что эмоциональные переживания другого обоснованы, уместны и важны - это то, что может помочь человеку.

## 8. Осознание ограничений собственной поддержки

Увы, мы не можем заставить человека чувствовать себя хорошо. Какими бы ораторскими дарованиями и психологическими техниками мы не обладали бы. Мы не всегда сможем помочь другому почувствовать себя лучше в моменте. Фразы по типу: "Я понимаю, что мои слова могут не даровать тебе желаемого облегчения, но я рядом/я готов помочь/я открыт для диалога" могут быть полезны.

## Подведем итоги и сделаем вывод

Основным является ваше присутствие и искреннее желание и намерение помочь человеку когда ему плохо. Наши слова не всегда помогают другим людям, но наша заинтересованность в том, чтобы другому человеку стало лучше или не так сильно плохо, а также наша готовность быть с ним рядом в момент когда ему тяжело - может даровать ему небольшое облегчение даже в самых тяжелых ситуациях.

**Помните, вы стараетесь помочь, но из этого не следует, что ваша помощь обязательно достигнет своей цели.**

Источником является ответ специалиста с канала: <https://www.youtube.com/@MEDNAUKA>

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)



# О чем следует знать перед применением психологических техник

Последнее время, рефлексирюя в голосовых чатах Нашего Сообщества, начал приходить к некому общему знаменателю касаясь саморазвития, в частности смены модели поведения аля "начинаю вводить отказ от сладкого, бросаю скроллинг соц. сетей, читаю по X страниц в день и т.д."

Концепт всех этих прекрасных начинаний понятен - закрыть какую-то потребность. Очень часто у людей потребности размыты, перескакивают и пересекаются между собой: "Хочется быть стройным, но одновременно хочется сочную колбасу, а что подумает друг, если увидит меня в мясной лавке, ведь я уже похвастался, что начал новую жизнь как веган?..." и этот круг может очень долго продолжаться. И чтобы разобраться обычно человек пробует своими силами понять и **решить** дилемму. Когда ничего не выходит долгий промежуток времени, (исключаем расстройства вызванные расстройствами личности, их ворох и маленькая тележка, гормональный сбой и повреждения мозга) напрашивается поход к психологу.

Вот я счастливый выхожу из кабинета со стеком техник, вооруженный пониманием "что, как зачем, когда" проблема возникала иду в будущее своей новой беспроblemной жизни, которая spoiler **не наступает**.

Может ошибка в выборе специалиста? А может бихевиоризм мне не подходит надо было идти к КПТшнику? А может мне стоит сходить к психиатру?

Проблема тут вот в чём, современная **психология прекрасно научилась описывать процессы, но способы коррекции паттернов поведения до сих пор находятся в бета версии и тестируются**. С развитием нейросетей Ренессанс психологии не за горами, просто подождите. DSM становится все увесистей а решений крайне мало. Почему так?

Однажды преподаватель, практикующий психотерапевт сказал: "любая школа, техника, идея в психологии опирается на некую **теорию**"

Т.е. специалист может вам сказать (потому что у него есть протокол) что делать, но обещать результат он не имеет права, потому что нужны условия чтобы теория смогла быть доказана, и привести в вашу жизнь удовлетворение, и закрытие потребности.

А теперь самое интересное, психологические практики в основе своей были выведены на основе ментальных опытов, живых опытов, результатов исследований и некоего преобразования опыта социума.

Все эти инструменты чужды нам, воспринимаются инородно и не естественно, когда психолог оглашает "план решения проблемы", именно их оторванность от **контекста** нашей жизни делает их неэффективными априори.

Т.е. да, в том что психологические техники не работают виноваты Вы :)...но есть нюанс.

Часто вы сами того не понимая **применяете** психологические техники еще с пеленок, без корочки Института психоанализа и смс.

Пример: рерайтинг - переписывание истории и внесения деталей в событие которое с вами уже произошло.

"Павел без спроса взял ваше масло жожоба, вы были рассержены, но ничего не сказали, а потом спустя время, говорите себе: "Вот блин, надо было ему выговорить это" и чуток меняете картину, ведь в реальности вы промолчали"

Психика в этот момент старается как и метаболизм привести вас к гомеостазу, только ментальному.

Базовые психологические техники изначально вшиты в нас, но не выведены на уровень **осознания их владения**.

## Решение:

Шаг 0 - понять данную схему:

## Ощущения<-->Чувства<-->Эмоции<-->Действия

Шаг 2

Обратиться к выбранному лично вами специалисту (он должен вам искренне нравится, это послужит дополнительной мотивацией для внедрения практик в вашу жизнь, про важность коннекта между клиентом и специалистом опишу может быть в другом посте) , получить анализ, схему решения. Мы берем только те, что подразумевают применение техник.

Шаг 2.5

Если в процессе работы с психологом появилась **вера в изменение** = хороший результат. Без этой веры следующий шаг будет невозможен.

Шаг 3 (апофеоз)

Создаем почву, чтобы техники вплелись в вашу личную историю и стали частью вас.

Критический момент, **нельзя** "на сухую" впихивать ,в пример, анализ эмоций в ваш google-календарь. Вспоминаем, что Вы-старый, в принципе, и так неплохо жили и необходимости в

такой штуке как трекер эмоций не нуждались, однако жить хочется счастливо, поэтому работаем далее.

Почти все психологические блоки вызваны ошибками интерпретирования событий. Пример: "Надо мной издевались потому что я был импульсивен."

Решение - создать образ холодного и отчужденного, дабы не задирали.

Схематически это выглядит так:

Скованность в районе горла<-->пустота, отчужденность <-->безразличие<-->игнорировать подколы

Как видно блок был выстроен, но в центре его находятся далеко не позитивные ощущения, которые сыграют в будущем свою неожиданную роль, которая может генерализоваться до недоверия к окружающим в целом или **глухоте** к своим эмоциям. Помним, что **психика стремится к расслаблению** поэтому так или иначе этот паттерн поведения вызовет систематический сбой, рано или поздно.

3.1 Рассказываем самому себе, своим **простым языком** технику специалиста методом Феймана, чтобы убедиться что она понятная вам на 100%.

3.2 Всегда держим под рукой **схему 0**

3.3 Создаем такие события, чтобы вероятность применения техники была на очень высоком уровне. Еще раз.

Мы не смотрим на техники как на объекты которые надо вставить в нашу жизнь. Отныне, мы рассматриваем их как **процесс** который неразрывно связан с другими процессами в нашей жизни.

Люди — как игральные кости: мы бросаем себя вперёд по жизни.

- Жан-Поль Сартр

А что выпадет на них не зависит от нас, концентрируемся только на том, что в нашей власти прямо сейчас и с **твердым намерением** идем к цели.

Автор **заметки**: Vlad K

# Что такое травма, и почему над ней важно работать?

Успешные и высокоэффективные люди отнюдь не защищены от травмирующего опыта. Напротив, многие используют карьерные достижения и трудоголизм как способ ухода от болезненных переживаний, загоняя травму вглубь. Однако рано или поздно непрожитая травма начинает проявляться через различные симптомы, влияя на все сферы жизни, даже если внешне человек выглядит благополучным. Именно поэтому участникам Простого Сообщества, стремящимся к личностному росту, крайне важно уметь распознавать признаки травмы и не игнорировать их. Осознание и проработка травматического опыта позволит освободиться от ограничивающего груза прошлого, обрести большую аутентичность и полноценно раскрыть свой потенциал.

## Что такое травма?

Травма - это реакция психики на перенесенный стресс или болезненный опыт, значительно превышающий наши обычные способности совладать с ситуацией. Это может быть единичное событие (например, пережитое насилие, авария, катастрофа) или длительный период хронического стресса (буллинг, токсичные отношения, невнимание к эмоциональным потребностям в детстве).

Когда происходит травматический опыт, он оставляет глубокие следы в психике, эмоциональной и даже физиологической сферах. Травма словно "застревает" в нас, продолжая истощать ресурсы и вызывать постоянное напряжение или тревожные симптомы даже спустя много времени после первопричины.

## Важность проработки травмы

Распознавание и проработка травм критически важны по нескольким причинам:

1. Непрожитая травма регулярно дает о себе знать через проблемы в отношениях, работе, заниженную самооценку, нарушения сна, тревожность и другие симптомы.
2. Травматический опыт влияет на наше мышление, эмоции и поведение подспудно, без нашего осознания. Проработав травму, мы освобождаемся от ее негативного влияния.

3. Лишь пройдя через принятие и осмысление травматического прошлого, мы можем залечить душевные раны и стать более целостными людьми.

4. Непрожитая травма передается из поколения в поколение в виде неосознанных паттернов и деструктивных семейных сценариев.

## Оценка своего опыта

Вопрос о том, имеете ли вы травматический опыт, не всегда имеет однозначный ответ. Легко не заметить травму из-за защитных механизмов психики, особенно если речь идет о детском опыте. С другой стороны, не стоит драматизировать каждую неприятную ситуацию.

Вот несколько ориентиров, которые могут указывать на наличие непрожитой травмы:

- Навязчивые мысли, кошмарные сны или внезапные воспоминания о болезненном событии, которые вызывают сильные эмоции.
- Избегание людей, мест, тем, связанных с травмирующим опытом.
- Чрезмерная настороженность, проблемы с концентрацией, бессонница.
- Трудности в построении близких отношений, чувство отчужденности.
- Проблемы с управлением эмоциями, склонность к вспышкам гнева или уходу в себя.
- Низкая самооценка, чувство вины, стыда или отвращения к себе.
- Употребление психоактивных веществ, пищевые расстройства или другие способы ухода от реальности.
- Ощущение, что определенные поведенческие паттерны или убеждения мешают вам жить полной жизнью.

В то же время, опыт переживания в целом нормативных событий (развод родителей, неудача, потеря близкого) может не быть травмирующим, если вы получили достаточную поддержку и у вас были внутренние ресурсы для его переработки.

Если вы действительно испытываете проблемы, связанные с возможной травмой, лучший совет - обратиться за консультацией к квалифицированному специалисту. Только профессионал сможет всесторонне оценить вашу ситуацию и определить необходимый подход. Помните, ранняя диагностика и проработка крайне важны - ведь прожитый опыт, как бы ни был он болезнен, это часть вашей истории, которую можно осознать и принять, чтобы стать более цельным и свободным человеком.

Автор **заметки**: Дениска

# Как другие люди могут помочь исцелить травму

Травму невозможно исцелить в одиночку, людям нужны люди

Возможно изучать, рассматривать, описывать, выражать...

Но исцеление происходит только с принятием и поддержкой от людей

Психотерапия предназначена именно для того, чтобы помогать людям справляться с ментальными проблемами, с которыми невероятно тяжело / невозможно справиться в одиночку

Я нашел свою психотерапевтку на Авито по запросу ДПДГ (отличная техника для проработки травматичных реакций).

Другие хорошие запросы: IFS, схема-терапия, КПТ. Хороший ресурс для поиска специалистов в психологии: [b17.ru](https://b17.ru)

☐ Могу посоветовать также:

- Выбирать только травма-информированных специалистов. Такие обычно указывают, что работают с травмой. Углубленное понимание конкретных проблем невероятно важно, чтобы не навредить
  - Заниматься по графику, а не произвольно, и лучше очно - это способствует выстраиванию качественных отношений.
  - Постараться дать себе свободу выражения чувств специалисту, особенно в плане недовольства совместной работой. Очень важно учиться выстраивать границы и создавать для себя комфортную обстановку. Вы занимаетесь не для того, чтобы страдать. Если специалист вас не слышит - можно попробовать обратиться к другому, терапевтические отношения выстраиваются не со всеми и это нормально
  - Постараться дать себе время. Постараться не унижать себя за то, что ваше самочувствие становится хуже, вы используете старые дезадаптивные стратегии (отвлечения, зависимости, ...), за то что «прогресс откатывается».
- Стараться понимать, что меняться - это большой труд: мозг нейропластичен, но при слишком быстрых изменениях стремится вернуться к простому и понятному.
- Стараться понимать, что мозгу нужны какие-то стратегии справления с огромным потоком тяжелых чувств, и если ему недоступны умные и здоровые стратегии - мозг может возвращаться к старым и нездоровым, и это часть исцеления.

Можете делиться этим опытом с близкими и просить о помощи

- Постараться не жалеть на себя денег, времени и других ресурсов. Токсичный стыд может пожирать, страх остаться в нищете может пожирать, страх быть непродуктивным может пожирать. Можно использовать заземление, чтобы вернуться в реальность и понять, что вам действительно нужна помощь, чтобы со временем стать счастливее и перестать наступать на старые грабли

Автор **заметки:** Дениска