

ПСИХОЛОГИЯ В МИРЕ ЛИТЕРАТУРЫ

У каждого есть свои мечты, но не каждый способен их воплотить. И дело даже не в лени или в нехватке времени, существует множество помех, которые встают у нас на пути: кого-то мучают многолетние боли, причину которых не может назвать ни один врач, кто-то страдает от психологического или физического насилия, а кто-то никак не может построить карьеру своей мечты, ведь на каждом шагу наступает всё на те же грабли, на которые наступали уже многие поколения семьи. Понять, как же всё-таки избавиться от тяжкого груза прошлого или настоящего, вам помогут книги, которые мы собрали для вас в этой подборке. Здесь каждый сможет найти для себя массу полезных знаний, вне зависимости от того, насколько он близок или далёк от психологии.

✨ Листай карусель и отправляйся в путешествие между миром литературы и психологии ✨

 И. Млодик «Долго, дорого, без иллюзий»

Книга построена в формате диалога автора-психолога и условного человека, скептически относящегося к психологии. Здесь вы найдёте ответы на самые основные вопросы о психотерапии: почему друг или супруг не может заменить психолога, всегда ли терапия — это долго, зачем она нужна и каким образом может помочь. Эта книга может оказаться полезна любому — и тем, кто желает убедить близких в пользе психологии, и тем, кто только ступает на путь её освоения, и тем, кто уже давно вовлечён в психологическую практику.

 Д. Наказава «Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить»

Болезненное прошлое — не просто метафора, многие недуги, которые мучают нас сейчас, берут начало в травмах, полученных в детстве, которые словно мелкие осколки врезаются в нашу психику и оставляют на ней шрамы. Связь бывает настолько неочевидна, что ни вы, ни ваши родители никогда бы не подумали, что эти события могли бы повлиять на качество вашей жизни сегодня. Автор стремится объяснить, как формируется эта взаимосвязь и как её можно разрушить самому или с помощью психолога.

 Б. Колк «Тело помнит всё»

Трудно не заметить порезанный палец или сломанную руку, но вот не заметить психологическую травму куда проще. Более того, ментальные потрясения могут иметь куда большие последствия, нежели физические увечья. Доктор Колк объединил свои знания о ПТСР с историями пациентов, чтобы рассказать, как психотравма мешает нормальной работе организма, а также как можно помочь человеку в данной ситуации с помощью различных практик: от медитации до театрального искусства. Однако нельзя использовать эту книгу как руководство

по излечению. Перед тем, как использовать практики из книги, лучше всё же проконсультироваться со специалистом.

 М. Уоллин «Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»

Отнюдь не всегда причина наших болей, тревог и страхов кроется в событиях из личного опыта. Доказано, что психотравмы могут передаваться на генетическом уровне. Каждый ребёнок неосознанно перенимает установки, привычки своих родных, и, к сожалению, не всегда самые полезные. Автор книги рассказывает о техниках, позволяющих выявить страхи и тревоги, отражающиеся в повседневных словах, поведении и физических симптомах. В этой книге вы можете узнать, что такое наследственная травма, как она влияет на отношения и карьеру, как избавиться себя и своих детей от наследственных травм и как восстановить связь с родителями, даже если они умерли.

 Т. Танк «Бойся, я с тобой»

Книга Тани Танк — леденящая душу повесть о том, как под маской обаяния и пленительности абьюзер разрушает жизнь своей жертвы. Повествование наполнено множеством примером из других литературных произведений, реальных историй, показывающих, как люди тонут в пучине трагической романтики. Каждая глава как руководство по распознаванию абьюзивных отношений на различных этапах, выраженное в происходящих событиях, чувствах жертвы и взгляде со стороны. С помощью этой книги вы можете узнать, как помочь себе и своим близким в ситуациях разной степени тяжести.

Я В ДЕПРЕССИИ?

В последнее время люди всё чаще начинают говорить о своём ментальном здоровье, что, несомненно, можно считать большим достижением в нашей культуре общения. Однако, говоря, что у меня «депрессия», люди часто имеют ввиду преходящую переутомляемость, эпизод плохого настроения или небольшую апатию, что нельзя считать серьёзным заболеванием. Другие же, наблюдая, как каждый второй говорит о «депрессии», наоборот уже не особо хотят говорить о своём самочувствии, тем самым рискуя уйти в настоящее заболевание. О том, что может привести к депрессии и как она ощущается, разберём в этой статье ниже 👉

В прошлом веке возрастная группа подверженный депрессии приходилась на 40-50 лет, сегодня же этим заболеванием всё чаще страдают люди в возрасте до 25 лет. Ускоряющиеся темпы жизни и бесконечный информационный поток плохо сказываются на нашей психике. Мы постоянно слышим о войнах, терактах, катаклизмах, что повышает наш уровень тревожности и неуверенности в будущем, что ещё больше усиливается у людей с негативным мышлением. Постоянная борьба за счастье в жизни, стремление быть во всём лучшим, завышенные требования часто могут приводить к недовольству собой. Всё это может стать почвой для депрессии.

? Как понять, что у вас депрессия ?

💖 Эмоциональный фон 👉

- снижение интереса к жизни, равнодушие к окружающим;
- тревога, отчаяние, снижение самооценки, чувство ненужности;
- снижение концентрации внимания;
- социальная изолированность;
- фиксация на негативных событиях.

💪 Физиологический фон 👉

- нарушение сна;
- постоянная усталость;
- снижение аппетита/переедание;
- снижение двигательной и речевой активности;
- множество болевых ощущений (в спине, позвоночнике, грудном отделе).

Убегая от своих проблем, люди слишком поздно обращаются к специалистам, когда болезнь уже развилась и требует более серьёзного курса терапии в сочетании с медикаментозным лечением. Поэтому если вы обнаружили у себя похожие симптомы, лучше сразу обратитесь к специалисту. 🧑🏻

ТРАВМА ПРИВЯЗАННОСТИ

👩👦❤️ Привязанность – это сильная эмоциональная связь одного человека с другим, которая формируется в результате многократного удовлетворения потребностей в заботе, любви и внимании.

Чувство привязанности формируется ещё в детстве, когда родители дают своему ребёнку достаточно ласки, любви и заботы, а ребёнок принимает всё это. Потребность в привязанности особенно активно проявляется в стрессовых ситуациях (разлука, боль, отвержение, страх), когда ребёнок обращает внимание родителя на себя криком, плачем, болезнью, плохим или хорошим поведением, чтобы получить утешение, защиту и любовь. Этот процесс цикличен и выглядит примерно так ↻

потребность во внимании → крик привязанности → удовлетворение потребности → расслабление, покой → снова потребность во внимании и т.д.

При успешном и многократном прохождении этого цикла у ребёнка формируется здоровое чувство привязанности. Если же родители уделяли недостаточно внимания в стрессовых для ребёнка ситуациях или же вовсе проявляли насилие по отношению к нему, то происходит формирование травмы привязанности.

💔 Травма привязанности — это расщепление ядра личности на «я принятый» и на «я не принятый». Ребёнок вытесняет из психики травмирующие события и снова пытается вступить в коммуникацию с родителями в надежде на получение любви и заботы, а когда сталкивается с неприятием, то отдаляется. Он начинает пытаться сам себя успокаивать, а когда стрессовая ситуация слишком мощная, то может и вовсе уходить в состояние сильного торможения.

Во взрослой жизни травма привязанности может помешать в воспитании собственных детей, в отношениях с партнёром. Может приводить к созависимости, депрессии, неприятию себя, химическим зависимостям, проблемам с доверием, к выбору партнёров, проявляющих насилие и пренебрежение.

💔 Но вовсе не стоит отчаиваться, если в этих проблемах вы увидели себя. Травма привязанности излечима, и можно получить устойчивый результат, пройдя курс психотерапии. Наши специалисты всегда рады помочь вам в излечении травм, а также показать вам, что здоровые отношения может построить каждый.

БЕССОННИЦА, КОШМАРЫ

 Сон занимает четверть нашей жизни, а у самых сонных из нас может занимать и целую треть. Ни в коем случае не стоит считать, что время во сне потрачено зря. Когда мы спим, наше тело восстанавливается и настраивается для следующего дня, вырабатываются определённые гормоны. Но что делать, если спать никак не выходит? А самое главное, почему так происходит?

 Самым распространённым нарушением сна считаются ночные кошмары. Когда-нибудь каждому из нас они снились. Чаще всего ночной кошмар — это отголосок прошедшего дня: стресс, нервное состояние, пугающие события, оставившее сильное впечатление, или новости о них. В ночь после подобных случаев кошмары могут считаться нормой, но вот если жуткие сновидения стали мучать чуть ли не каждую ночь, стоит прислушаться к своему организму.

Иногда причина кошмаров кроется в них самих, обратите внимание на элементы, которые могут повторяться. К примеру, сны, в которых вы ощущаете нехватку дыхания, могут говорить о проблемах с сердцем или с дыхательной системой. Если вам часто снится, что вы куда-то падаете, то это скорее всего связано с предстоящими переменами в жизни. Вы можете даже говорить и не думать о них, но мозг на самом деле всё фиксирует.

 Эти же факторы могут влиять и на возникновение бессонницы. Переизбыток информации, ссоры, беспокойство за себя и своих близких, употребление некоторых лекарств — всё это может быть причиной бессонных ночей. Если вы резко просыпаетесь посреди ночи, то это может говорить о наличии экзистенциальных переживаний или признаков депрессии.

Вы можете попытаться самостоятельно справиться с этими проблемами. Создайте для себя вечерний «ритуал» отхода ко сну: не просматривайте новости, социальные сети за 2 часа до сна, проветрите помещение, не смотрите возбуждающих психику фильмов и передач, откажитесь от компьютерных игр, приглушите свет, включите музыку для релаксации.

Однако если проблемы со сном не покидают вас, стоит не откладывая обратиться к психологу, чтобы не допустить невротических нарушений, тревожного расстройства, снижения концентрации внимания и многих других проблем.

 Помните, что наши специалисты всегда готовы помочь вам развеять мрак ваших сновидений, вернуть вам здоровый сон и стабилизировать ваше психо-эмоциональное состояние :)

СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ

Наверняка, каждому из вас знакома ситуация, когда родные так и норовят влезть в вашу личную жизнь, прохожие читают нотации, когда ваш ребёнок плачет, а соседка настойчиво пытается привить вам любовь к благоустройству двора. Все эти люди испытывают огромное желание почувствовать себя нужными и нередко страдают от синдрома спасателя — состояния, при котором человек готов пожертвовать всем, что у него есть, только бы почувствовать себя любимым, ценным и значимым.

💔 Однако такие люди редко добиваются желаемого результата. Помощь оказывается неуместной и лишь нарушает личные границы того, кому она адресована. Так называемый спасатель обижается на весь белый свет, считая всех окружающих неблагодарными эгоистами, хотя его никто и не просил об этой помощи.

🌟 Ярким пример такого поведения можно наблюдать в фильме «Родня», где Нонна Мордюкова в роли простой русской женщины пытается помочь наладить личную жизнь своей дочери, при этом жертвуя своей собственной, но в итоге все её старания приводят к ещё большему ухудшению ситуации. Ещё более гипертрофированно образ спасателя выражен в фильме, основанном на реальных событиях, «Похороните меня за плинтусом». Где Светлана Крючкова в образе бабушки, занимаясь воспитанием внука, берёт под контроль каждый его шаг и лечит от болезней, которыми он на самом деле никогда не болел.

👨👩 Конечно же, эти люди не виноваты в том, что они взяли на себя эту героическую роль. Корни подобного поведения часто уходят в модель семьи, которую человек наблюдал в детстве: мать, которая откачивает пьяного отца, недостаток внимания со стороны родителей или же наоборот тотальный контроль — всё это искажает представления человека о заботе и заставляет действовать нерационально.

Хуже всего, когда синдром спасателя встречается у людей, работающих в сфере помощи другим людям (медицина, психология, благотворительность). Сфера деятельности лишь возбуждает их порывы к безграничной опеке, специалист проецирует свои травмы и переживания на подопечного или клиента, тем самым никак не помогая ему. Также при таком раскладе очень легко быстро выгореть и быть не в состоянии работать.

Узнали здесь себя или своих близких? Тогда самое время обратиться к специалистам нашего центра и превратить тотальный контроль в экологичную заботу и поддержку 🌱.

ТОП-5 ПОЛЕЗНЫХ КНИГ ДЛЯ ПСИХОЛОГА

Никак не можете найти интересную литературу на тему психологии? Мы решили вам помочь в этом нелёгком деле и подобрали несколько замечательных книг, которые могут быть интересны как психологам, так и людям, которым просто любопытно побольше узнать о своём ментальном мире и о мирах других людей. В наш топ-5 книг вошла как научная литература, содержащая в себе полезную информацию о работе с травмами, методах психологического консультирования, так и художественная, где реальные люди рассказывают свои тяжёлые, но увлекательные истории. Листай карусель и выбирай книгу по душе 🙌

📖 Питер А. Левин, Энн Фредерик «Пробуждение тигра — исцеление травмы»
Это захватывающее путешествие по лабиринтам мира травмы и по путям её исцеления. Тигр — как метафора зажатой где-то в глубине души и тела энергии, высвобождение которой помогает излечить травму. В книге описана работа с ПТСР, механизм защитных реакций человека на стресс и способы излечения травмы через телесные реакции.

📖 Урсула Виртц «Убийство души. Инцест и терапия»
Книга посвящена довольно тяжелой теме травмы инцеста и путям её излечения. Книга ориентирована в большей степени на профессиональных психологов, она не содержит в себе универсальных «ключей» излечения травмы, но включает в себя много полезной информации о вариантах терапии. Здесь речь идет о поиске омертвевшей души и истинного Я. Урсула Виртц затрагивает духовную составляющую этой темы, задаваясь вопросом о смысле и о возможности процесса восстановления после такой тяжелой травмы.

📖 А. С. Петрушин «Резонансное консультирование (консультант-центрированный подход)»

Основной темой книги является интегративный метод психологического консультирования, основанном на вхождении в состояние резонанса при работе с клиентом, активизируя его эмоционально-чувственное восприятие. Это позволяет значительно ускорить терапию и снизить энергетические затраты специалиста. В книге можно найти примеры упражнений, необходимых для резонансного взаимодействия.

📖 Виктор и Розмари Зорзы «Путь к смерти. Жить до конца»

Эта книга — рассказ родителей об уходе их больной раком дочери в мир иной. Рассказ выглядит очень откровенно и живо. Здесь описывается хоспис, где для смертельно больных людей создают все условия для того, чтобы их последние мгновения жизни прошли как можно легче и приятнее. За это время близкие научились помогать дочери и в ответ получили от неё больше, чем дали ей сами.

📖 Доктор Лиза Глинка «Я всегда на стороне слабого»

Доктор Лиза — это ник, под которым Елизавета Глинка в 2005 году начала вести блог, чтобы рассказывать истории больных, проживающих свои

последние дни, часы, минуты в основанном ею хосписе в Киеве. Она верила в то, что каждый человек имеет право уйти достойно — без боли, без унижений, не брошенный, не забытый. Эту веру она пыталась пробудить и в других.