

Содержание

Глава 1. Мы и наше «завтра».

Страхи завтрашнего дня и их последствия 7

1.1. Если производите впечатление очень страшного, то принято считать, что вы очень эффективный и сильный 8

1.1.1. Причины явлений 10

1.1.2. Простые примеры трансформации 12

1.1.3. Причины расстройств личности 15

1.2. Предпосылки устойчивости к вызовам времени 16

1.3. Каким будет завтра? 17

1.3.1. Замещение человеческого участия 19

1.3.2. Технология искусственного интеллекта 19

1.3.3. Проблема новых технологий в других сферах 21

Страх старения и смерти как проблема будущего 22

1.3.4. Развитие локальных соцсетей 23

Полезные самоограничения: соцсети и интернет

как факторы тревожности 24

Причинно-следственная связь 25

1.3.5. Проблематика коммуникации «человек-человек» 27

Социальные сети и негатив 27

1.4. Страхи завтрашнего дня. Кто их лучше переносит? 31

1.4.1. Логика ни при чём 31

1.4.2. Что развивается? 35

1.4.3. Как побороть страх завтрашнего дня

и неуверенность? 35

1.5. Методы сохранения эмоционального здоровья 38

1.5.1. Бессмысленно реагировать на критику 38

Защита от хейтфолловинга 39

За что боремся и почему? 39

1.6. Страх как сильная управляющая эмоция 40

Гендерные особенности 41

1.6.1. Ваша культура и страхи 41

Переключение проблем 43

Хороший вариант для реакции 43

1.6.2.	<i>Депрессия как условная норма</i>	44
1.6.3.	<i>Невредные советы. Страхи, тревожность, депрессия и социофобия</i>	45
	Субъективность ощущения тревоги	47
	Чтение и сон как доступные безопасные методы	47
	Важность примера	48
	Что можно сделать?	49
1.6.4.	<i>Как побороть тревожность на фоне негативных новостей?</i>	50
	Предвестники депрессии и борьба с ней	51
	Проявление депрессии у мужчин и у женщин	52
	Медикаментозные проблемы	53
	Депрессия как диагноз	54
	Можно ли продлить больничный?	55
	Что мы знаем о «весеннем» и «осеннем» обострении?	56
	Причины и рекомендации	56
	Профилактика лёгкой формы депрессии	57
1.7.	<i>Полезные метания: почему тревожность помогает стать лучше.</i>	58
	Когда беспокоит вопрос «как правильно поступить»	59
1.8.	<i>Влияние окружающей температуры на тревожность и работоспособность</i>	62
1.8.1.	<i>Чем похожи люди и дрозофила?</i>	63
1.8.2.	<i>Дрозофила как опыт</i>	64
1.9.	<i>Как почувствовать себя лучше?</i>	66
	Практическое повышение самооценки	67
1.10.	<i>Как признать тревогу и начать с ней справляться?</i>	68
1.10.1.	<i>Как повысить терпимость к неизвестности?</i> <i>Сопереживайте себе</i>	70
1.10.2.	<i>Серьёзно относитесь к осознанности</i>	70
1.10.3.	<i>Реализуйте удобный вам подход</i>	71
1.10.4.	<i>Безусловно, следуйте выбранному режиму</i>	73
1.10.5.	<i>Как повысить уверенность в себе?</i>	73
1.10.6.	<i>Сила визуализации. В копилку упражнений для личной уверенности</i>	74
	Научитесь говорить «нет» просто и быстро	75
	Ещё одна вакцина от стресса	76

1.11. <i>Натуральные эмоции.</i>	77
Витамины помогут	77
1.12. <i>Запахи против стресса.</i>	78
Польза нарезанного на ночь лимона	80
1.13. <i>Гастрономические изыски для улучшения настроения</i>	81
1.14. <i>Как справиться с синдромом панического состояния?</i>	84
1.14.1. <i>Приступы паники. Лечат ли их и как?</i>	85
1.14.2. <i>Переключение внимания.</i>	88
1.14.3. <i>Гигиена мыслей.</i>	89
1.15. <i>Как справиться с дискомфортным ощущением в тёмное время года?</i>	90
1.16. <i>Удаляйте негатив разными способами. Полезные способы фильтровать эмоции.</i>	92
1.16.1. <i>Любите себя и... не торопитесь</i>	97
1.16.2. <i>Полезное сочетание цветов для гармоничного эмоционального фона</i>	98
1.17. <i>Состояние социофобии — не приговор</i>	100
1.17.1. <i>Симптомы социофобии.</i>	103
1.17.2. <i>Эмоциональные и поведенческие признаки.</i>	104
1.17.3. <i>Способы справиться со стрессом и социальным тревожным расстройством.</i>	106
1.18. <i>Выражайте эмоции правильно и чаще радуйтесь. Как это сделать?</i>	106
Глава 2. Сам себе психолог. Психологический инструментарий. ..	111
2.1. <i>Практические возможности психотерапии.</i>	112
2.1.1. <i>Как помочь ближнему?</i>	112
Что есть оскорбление?	114
2.1.2. <i>Как защитит себя от внешней агрессии?</i>	116
Аспекты агрессивного реагирования	117
2.2. <i>Формирование любви к себе</i>	118
2.3. <i>Детские травмы и отношения с родителями</i>	120
2.4. <i>Почему популярна самодиагностика в области психических нозологий?</i>	121
2.4.1. <i>Особенности расстройства психики у молодёжи</i>	122
2.4.2. <i>Причины самостоятельного лечения</i>	123

2.5. <i>Полезное от ведущих психологов</i>	125
2.6. <i>Избавление от вредных привычек</i>	126
2.7. <i>Культура критики</i>	127
2.8. <i>Золотое правило психологии</i>	129
2.9. <i>Перестаньте стесняться!</i>	130
2.10. <i>Живите — как того хотите</i>	132
2.11. <i>Доступные творческие методы для практики сохранения душевного баланса</i>	135
2.11.1. <i>Практический метод аффирмаций</i>	135
2.11.2. <i>Арт-терапия как метод эмоциональной релаксации</i> ...	136
2.11.3. <i>Работа с негативными ситуациями</i>	137
2.11.4. <i>Восьмидневная мыслительная диета</i>	138
Важные вопросы-стимуляторы	139
2.12. <i>Ментальные тренировки</i>	140
2.12.1. <i>Визуализация поставленной задачи</i>	142
2.12.2. <i>Спортивный опыт и не только</i>	142
2.13. <i>Обливания холодной водой</i>	144
2.14. <i>Баня против эмоциональных переживаний и стресса</i>	145
2.15. <i>Способы сохранения психического здоровья при новых вызовах времени</i>	148
2.15.1. <i>«Жиза» с новыми вызовами времени</i>	148
2.16. <i>Как помочь своему мужчине? Методы локализации посттравматического синдрома</i>	149
Список опорных источников	158

Глава 1.

Мы и наше «завтра».

Страхи завтрашнего дня и их последствия

«Жизнь — это не то, что с нами происходит,
а то, как мы к этому относимся...»

Женевио-Лан

В этой главе вы получите ответы на вопросы:

- ✓ Сегодня в России многие близки к панике. Больше всего людей страшит утрата стабильности и невозможность спланировать собственное будущее. Как с этим справиться?
- ✓ Какие психологические приёмы позволят справиться с тревогой?
- ✓ В чём человек, неуверенный в завтрашнем дне, может найти утешение? Советы тем, кто живёт «в эпоху перемен».

1. Определимся — кто мы

Это важно для понимания дальнейшей работы и выбора разделов с рекомендациями. Ведь не все рекомендации универсальны. А также задумываться о том — «кто я» каждому не вредно время от времени; это позволяет стать более устойчивым, уверенным в завтрашнем дне и корректировать ваши планы, сохраняя жизни и здоровье сегодня и завтра. В этом суть сей книги.

1.1. Если производите впечатление очень страшного, то принято считать, что вы очень эффективный и сильный

К сожалению, этот подход в России надо считать типичным. При этом я люблю наше любезное Отечество не меньше вашего. Нахожусь в Петербурге, иногда выезжая в командировки по стране, что позволяет лучше понимать людей и жизнь в регионах. А она разная. Декаду лет назад обоснованно сформировал свои впечатления в части того, многие вокруг заняты настолько, что задумываются о сути вещей лишь эпизодически. А потом удивляются результатам и разводят руками (по меткому выражению В. С. Пикуля «думают всегда потом и разводят руками»). Или же сильны, как говорят о французах, «лестничным умом», то есть думают уже на лестнице. К сожалению, в нашей стране это весьма типично. Но, пожалуй, лучше ошибаться, чем быть правым вместе с дураками и дурами, теми, кто, не имея опыта жизни, замещает его опытом симуляции на ПК.

Итак, традиции в нашем менталитете подобны тем, что вынесены в заголовок раздела. Внутренние ощущения вполне отражаются во внешнем облике, наподобие тому, как «о чём бы человек ни говорил, он гово-

рит о себе», никуда не деться от сей проекции, задуманной создателем. То же касается и причёсок многих мужчин... Вглядитесь в лица вокруг и вы согласитесь, что хоть и шаблонно, но так и есть. Давайте проиллюстрируем это важное для понимания всей главы наблюдение.

Сотрудники правоохранительных органов, которым и я когда-то был, похожи друг на друга, как будто бы у них один папа. Если ты сотрудник, общающийся с гражданами, систематически действующий на территории, то также легко опознаваем.

В своё время в 90-е годы XX века мужчины коротко стриглись, только если занимались бандитским промыслом или были их антиподами в МВД. О военнослужащих не говорю, там вся жизнь повёрнута вокруг устава, и тех можно определить по аккуратному «кантику» сзади.

Как правильно заметил Ярослав Гашек (а также научные деятели, изучавшие проблематику), у нормального человека должно быть от 60 до 70 тысяч волос на голове. Ну, допустим, у кого-то их меньше, ибо есть обратная сентенция о том, что человек с лысым черепом, на котором удобно что-то написать, к примеру, химическим карандашом — объявление об услугах — имеет больше ума, чем многоволосый. А есть случаи, когда отсутствие растительности на голове компенсируется буйной порослью в иных местах, имею в виду на груди, плечах, руках и ногах. Один из примеров выдающийся актёр А. Калягин в зрелые годы. Так что, конечно, дело не в волосах и не в причёске. А написал всё это с тем, чтобы вы улыбнулись. А если улыбнулись или, может быть, подумали на манер того, «да в себе ли этот автор?», сие уже недурно; недурно то, что вы вообще думаете... Ибо одного генерала, скажем так, от инфантерии, спросили однажды: «Генерал, думаете ли вы?» И знаете, что он ответил? — «Думаю, что думаю».

Синтаксический знак прошу вас в этой фразе поставить самостоятельно, ибо это некоторый тест, определяющий вашу способность всё воспринимать серьёзно, а, следовательно, и некоторые ваши реакции на вызовы времени. Право, у нас с издателем нет времени так подробно входить в положение каждого читателя, хоть вас мы уважаем всемерно, нет времени и ресурсов — ибо так мы никогда не закончим.

На самом деле предположение «если производите впечатление очень страшного, то принято считать, что вы очень эффективный и сильный» как характерный признак свойственно большой социальной страте современного российского общества. Это ещё и форма психологической защиты. Она важна, когда предстоит борьба в конкурентном обществе, где мало ресурсов, но много претендентов на них. Корректные формы

Глава 2.

Сам себе психолог. Психологический инструментарий

В этой главе вы узнаете о том:

- ✓ Как создать для себя условия эмоционального комфорта. Это может привыкнуть к тому, что социальные контакты безопасны
- ✓ Как перестать переживать о будущем
- ✓ Что делать, если вы часто чувствуете себя неловко
- ✓ Как защититься от агрессии
- ✓ Как справиться с «ужасающей» неизвестностью
- ✓ Как жить в гармонии души и тела
- ✓ Как распознать психическое расстройство по манере общения
- ✓ Как помочь своему мужчине преодолеть посттравматический синдром

2.1. Практические возможности психотерапии

Психотерапия может быть краткосрочной или долгосрочной — зависит от выбора метода и специалиста. Психотерапия позволяет познакомиться человеку с собой, узнать разные грани личности с помощью другого человека с профессиональной компетенцией. Этот другой важен первому по двум причинам.

Во-первых, очевидно, что люди рассказывают о себе охотно первому встречному, в ком чувствуют сострадание. Иногда под влиянием минутных настроений могут рассказать о себе всю историю жизни впервые встретившемуся соседу по купе в поезде. Это удобно, так как понимаешь, что больше этого человека ты не увидишь, кроме того, в общении идёт взаимный обмен мнениями, историями, уточнение позиций и можно почерпнуть что-то новое для себя из опыта и мудрости другого. Так называемая доступная и «горизонтальная» психотерапия, когда человеку требуется другой в качестве слушателя, понимающего, сопереживающего субъекта. Мы живём в мире, где сострадание, искреннее сопереживание стало дефицитом. В старину на Руси говорили не «я тебя люблю», а «я тебя жалею» — это симптоматично. Были и такие глаголы, как «понежить». Красиво, не правда ли?

2.1.1. Как помочь ближнему?

По сути, перед вами книга, которая также наделена свойствами горизонтальной доступной психотерапии, то есть помогает вам разобраться в сути некоторых вещей самостоятельно, где психотерапевтом, кстати, по свойствам публичного произведения, обращённого от одного к массам, не требующим от вас раскрытия вашей истории, автор просто даёт обоснованные рекомендации и, может быть, заставляет вас задумываться; это главное в моём сейчас терапевтическом эффекте, обращённом через нашу книгу к вам, дорогой читателей. Ежели вы начали задумываться, всё будет хорошо, авторская цель достигнута. Но главное во всём этом, разумеется, ваша собственная цель — цель вашей жизни.