По статистике, более 60% «благополучных» европейцев и едва ли не 90% россиян пр ебывают в постоянном стрессе . А значит , собираясь вместе , образуют понятие « агрессивная среда ». Сдерживаемое напряжение периодически прорывается : спонтанным скандалом в магазине , неадекватным поведением в семье ,

собственной немотивированно острой реакцией на сущие пустяки. Социологи и психологи говорят о неизбежности стресса и даже психических отклонений в современных условиях. Что же делать: смириться? Или все-таки существует возможность хотя бы немного оздоровить атмосферу вокруг себя?

Взрыв на макаронной фабрике

Уже сто лет назад Фрейд на примере истерии показал – между «здоровым» и «больным» человеком, по сути, нет никакой разницы. Никто не знает, где проходит грань между обычным переутомлением и психическим расстройством.

Этот факт – утверждают практикующие психотерапевты и психиатры – оказывается для большинства людей самым пугающим, потому что, тем самым, устраняется призрачная грань, построенная в нашем мозгу

для
самоуспокоения
: «
Он
–
больной
, а я –
здоровый
;
значит
,
со
мной
ничего
подобного
не
случится
».

Увы, даже привычное понятие «сезонных обострений» применительно к психике сего дня
устарело
.
Стрессообразующие
факторы
преследуют
нас (
особенно
это
касается
жителей
больших
городов
)
круглый
год.
Избыточный
шум,
информационные
перегрузки
,
ускоряющийся
темп
жизни

,
деперсонифицированное
общение…
Продолжать
можно
до
бесконечности
.
Значит
,
если
нормы
нет, и
никто
не
может
ничего
гарантировать
,
необходимо
трезво
оценивать
происходящее
,
распознавать
тревожные
признаки
,
уметь
вовремя
остановить
неблагоприятное
развитие
ситуации
,
кого
бы
это
не
касалось
–
случайного
соседа
на
эскалаторе
в

метро
,
вспыльчивого
племянника-подростка
или
даже
себя
самого
. В
конечном
итоге
,
речь
идет
о
старом
добром
инстинкте
самосохранения
–
но
только
,
насколько
это
возможно
,
логически
осмысленном
и
осознанном
.

Случайные связи

Вернемся к статистике. До 80% жителей больших городов с медицинской точки зрения находятся в постоянном стрессе ,

страдают повышенной тревожностью и низким порогом агрессивности. Как распознать очаг опасности в постоянно движущейся толпе?

«Многое зависит от того, какую позицию вы займете, – считает психолог, к.п.н., директор Института групповой и семейной психологии и психотерапии Екатерина Михайлова. – Важно понимать, что часто мы готовы считать «ненормальным», а значит, потенциально опасным,

любую
непривычную
манеру
поведения
.
Например
,
заграницей
мы
практически
не
видим
«
местных
сумасшедших
»,
потому
, что,
во-первых
,
изначально
относимся
к
аборигенам
как к «
другим
», а
во-вторых
,
занимаем
позицию
наблюдателей
,
оцениваем
ситуацию
отстраненно
и
потому
,
незаметно
для
себя
,
становимся
более
объективными

.
Выступая
незаинтересованным
наблюдателем
,
мы
автоматически
ставим
себя
в
более
выгодную
позицию
,
поскольку
окружающие
в
таком
случае
не
получают
от
нас
сигналов
об
агрессивных
намерениях
.
Кроме
того
,
сторонняя
позиция
позволяет
понять
, что
многое
,
кажущееся
нам «
ненормальным
»,
на
самом
деле
имеет

вполне
безобидное
объяснение
.
Например
,
привычка
разговаривать
с
собой
вслух
(
если
еще
не
окажется
, что
человек
просто
беседует
по
мобильному
телефону
) –
присутствует
у
большинства
людей
и
означает
только
погруженность
в
собственные
мысли
,
продленное
переживание
какого-то
незаконченного
разговора
.
Будем
с
собой
честны

:
настоящую
опасность
мы
чувствуем
на
клеточном
уровне
и
прекрасно
знаем
,
когда
нужно
отойти
в
сторону
–
только
почему-то
не
всегда
следуем
внутреннему
сигналу
».

«Необходимо мысленно очертить «круги опасности», – советует врач-сексолог медиц
инского
центра
«
Андролог
»,
к.м.н
.
Игорь
Рогозин
.
Когда
«
что-то
не
то
»

происходит
с
вашими
близкими
,
вы
обязаны
включиться
в эту
ситуацию
.
Но
если
вы
видите
человека
,
кажущегося
неадекватным
,
на
улице
,
самое
разумное
–
просто
обойти
его,
отойти
подальше
. К
сожалению
, это
простое
правило
соблюдается
не
так
часто
;
люди
как
будто
специально
ввязываются

в
выяснения
отношений
,
препирательства
,
склоки
, а
затем
удивляются
, что
пострадали
психологически
«
от
ненормальных
».
Кстати
,
человек
,
ведущий
себя
«
не
так», – это
наименее
опасный
вариант
.
Он
,
по
крайней
мере
,
недвусмысленно
сигналит
о
нежелательности
контакта
.
Настоящего
маньяка
опознать
гораздо

сложнее
, –
продолжает
Рогозин
. –
Он
практически
всегда
выглядит
нормальным
.
Здесь
действует
другое
немудреное
правило
,
диктуемое
обыкновенным
здравым
смыслом
:
не
ходите
по
темным
пустырям
,
не
надевайте
откровенные
наряды
на
голое
тело
,
если
не
хотите
спровоцировать
повышенное
внимание
.
Иными
словами
не

создавайте
своими
руками
опасной
ситуации
.
Именно
об
этом
мы
забываем
чаще
всего
: о
собственной
ответственности
за
происходящее
».

Я тебя не узнаю

Одно из самых мучительных переживаний, с которым приходится сталкиваться кажд
ому –
в
незапная
перемена
в
близком
человеке
.
Иногда
тот,
кого
еще
вчера
вы
знали
лучше
, чем
себя
, чьи

реакции
давно
изучили
и
научились
направлять
,
оказывается
совершенно
незнакомым
человеком
.
Даже
с
незаметно
повзрослевшими
детьми
и
неотвратимо
стареющими
пожилыми
родственниками
,
хотя
мы
прекрасно
осведомлены
о
неизбежности
не
всегда
приятных
перемен
, нам
сложно
сориентироваться
и
сохранить
контроль
над
ситуацией
,
когда
это
действительно
наступает

. Еще
сложнее
воспринимаются
перемене
в
супруге
.

«Прежде всего, это происходит потому, что мы привыкли видеть в партнере раз и на
всегда
установленную
данность
.
Мы
не
допускаем
даже
мысли
, что это
живой
человек
,
который
меняется
со
временем
, так
же
как
меняется
все
на
свете
, –
считает
Екатерина
Михайлова
. –
Самое
грустное
в
этой
ситуации
то

, что
перемены
,
которые
мы
считаем
«
внезапными
»,
происходят
всегда
постепенно
.
Просто
мы
довольно
долгое
время
игнорируем
их
,
не
замечаем
. И
лишь
потом
,
когда
процесс
зашел
достаточно
далеко
,
задним
умом
понимаем
: «А
ведь
это
не
в
первый
раз!»
Вывод
очевиден
:

нужно
быть
внимательней
к
переживаниям
и
событиям
в
жизни
близкого
человека
.
Тогда
вам
не
придется
в
один
прекрасный
день
обнаруживать
, что
вы
живете
с
незнакомцем
– и,
возможно
,
не
всегда
дружелюбно
настроенным
.

Возвращаясь к подросткам, у них, сколько бы вы не следили за ними, все равно насту
пит п
ериод
тотального
отрицания
,
этакой
вооруженной
борьбы

за
независимость
».

«С точки зрения эндокринологии возраст 13-18 лет – самый уязвимый, – комментируе
т сексолог И
горь
Рогозин
. – В
организме
идет
глобальная
перестройка
, и
психика
делается
очень
уязвимой
.
Многие
психические
отклонения
закладываются
как раз в
этот
период
.
Выход
только
один
:
продолжать
общаться
с
ребенком
,
формировать
в нем
ощущение
, что
дома
его
принимают
и

поддерживают
, и при
этом
мягко
контролировать
и
направлять
его
круг
общения
,
увлечения
.
Ведь
в
настоящую
беду
, как
бы
банально
и
малоприятно
ни
звучала
эта
истина
,
попадают
дети
,
оказавшиеся
в
психологической
изоляции
в
собственной
семье
».

«В то же время «подростковые трудности» – это самый оптимистичный пример из вс
ей
области
психологических
проблем

–
считает
Екатерина
Михайлова
. –
Общество
в
какой-то
мере
делегирует
подростку
право
быть
«
трудным
». А
кроме
того
, у нас
всегда
сохраняется
надежда
, что
когда
этот
взрывоопасный
период
закончится
, с
ребенком
снова
можно
будет
нормально
общаться
и
жизнь
войдет
в
свою
колею
».

Противоположность этой, в общем-то, светлой перспективе, составляют перемены, п

роисходящие
с
пожилыми
родственниками
. В
раздражении
на
вполне
невинную
,
на
самом-то
деле
,
забывчивость
или, в
общем
,
терпимую
навязчивость
скрывается
наш
протест
против
неумолимого
течения
времени
,
против
того
, что
люди
, в
которых
мы
привыкли
видеть
опору
,
перестают
быть
ею
.
Бессознательно
в
нашей

реакции
проявляется
также
страх
самим
–
через
определенное
время
–
ступить
на
тот
же
путь
.
Рецепт
в
данной
ситуации
известен
всем
–
хотя
он
не
всегда
нравится
и
почти
никогда
не
оказывается
простым
:
терпение
,
эмпатия
,
бескорыстная
поддержка
и
постоянное
участие
в
эмоциональной

жизни
близких
.

Что со мной?

Психологи и психотерапевты единодушны: залог психологической безопасности – в с
охранении
собственной
душевной
стабильности
.
Раздраженный
,
ищущий
,
на
кого
бы
выпустить
накопившийся
негатив
,
персонаж
бессознательно
выбирает
наиболее
уязвимую
жертву
.
Причем
ориентируется
не
только
на
невербальные
сигналы
(
напряженная
поза
,
отраженные

на
лице
страх
,
гнев
,
вызов
),
но
даже
на
гормональные
изменения
. «
Посредством
лимбического
обоняния
,
играющего
для
человека
не
меньшую
роль
, чем для
животных
,
пусть
мы
и
не
всегда
отдаем
себе
в
этом
отчет
,
мы
не
только
выбираем
оптимального
сексуального
партнера
–

хотя
именно
этот
аспект
действия
феромонов
наиболее
разрекламирован
.
Агрессор
буквально
«
чует
»
свою
жертву
, и
этот
сигнал
отправляется
непосредственно
в
центры
реагирования
,
минуя
сферу
сознания
и
логики
», –
объясняет
Игорь
Рогозин
.
Но
как
понять
, все
ли
с
вами
в
порядке
?

«Самое сложное – заметить проблемы в себе, – продолжает Игорь Рогозин. – Как правило, мы склонны обвинять в неадекватности других людей, в то время как на самом деле окружающие служат отличной «лакмусовой бумажкой» нашего психического статуса. Если нас все раздражает в случайных попутчиках, коллегах или родных – голоса, прикосновения, внешний

вид, это, в
первую
очередь
,
сигнал
мозга
и
центральной
нервной
системы
о том, что
собственному
организму
необходим
отдых
.

«По отношению к себе мы должны понимать две вещи – считает Екатерина Михайлова . – Во-первых ,

какими
бы
подготовленными
,
уравновешенными
и
здравомыслящими
людьми
мы
не
были
,
мы
неизбежно
сталкиваемся
с
ситуацией
,
которая
выбивает
из
колеи
,

на
которую
у нас
идет
совершенно
непосредственная
,
очень
детская
с
точки
зрения
психологической
зрелости
реакция
:
крик
,
истерика
,
испуг
,
бегство
.
Очень
важно
не
ругать
себя
за
это,
усугубляя
полученный
стресс
чувством
вины
.
Но
– и это
второе
–
необходима
постоянная
критическая
рефлексия
.

Спросить себя: «Что это было?», «Чем я напугана?», «Была ли у меня возможность поступить иначе?», перевести ситуацию из разряда неудач в позицию полезного опыта, который должен быть учтен в дальнейшем – это и есть зрелое отношение к себе и к жизни и, в конечном итоге, лучший способ сохранять

психологическую
стабильность
».

Постоянный адрес статьи Что такое психологическое здоровье?