



По статистике, более 60% «благополучных» европейцев и едва ли не 90% россиян пребывают

*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»

»

ч

еловеком

,

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

аходятся

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 медицин-
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 наступит период тотального отрицания, такой вооруженной борьбы

за
независимость
».

«С точки зрения эндокринологии возраст 13-18 лет – самый уязвимый, – комментирует сексолог И
т
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

малопривлекательно

ни

звучала

эта

истина

,

попадают

дети

,

оказавшиеся

в

психологической

изоляции

в

собственной

семье

».

«В то же время «подростковые трудности» – это самый оптимистичный пример из всей 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
«
чувствует
»
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 Rogozin. – Как пр
авило

,
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 Михайлов
а . – Во-пе
рвых ,

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?](#)