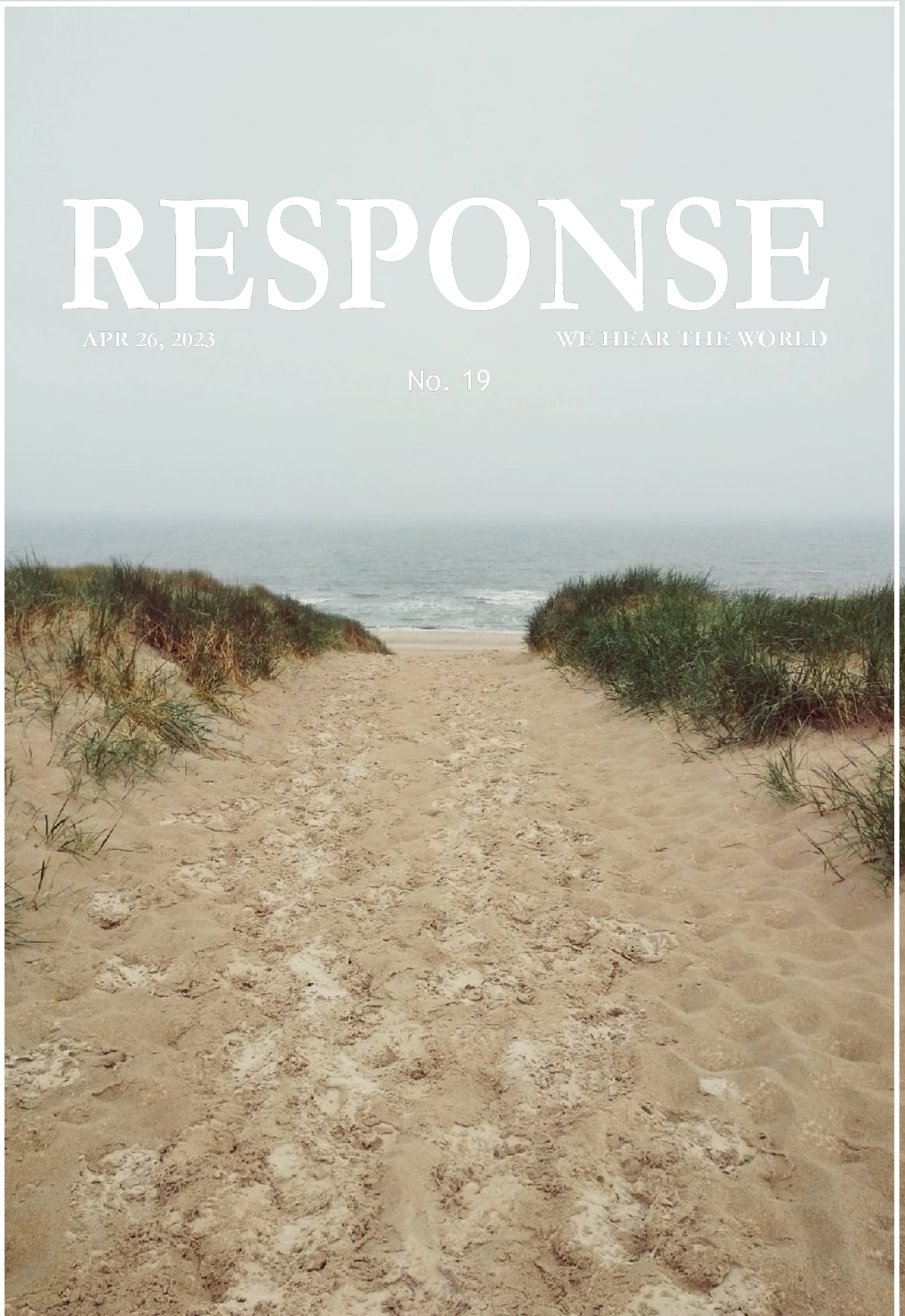


RESPONSE

APR 26, 2023

WE HEAR THE WORLD

No. 19



Blame game / Liberation

Стань ребёнком в миг до взрыва
Radiohead

Кто мы? Кто вы? Что движет всеми нами?

Есть целое множество вопросов, на которые мы пытаемся найти ответы в течение жизни. И, вне зависимости от того, как у нас это получается или нет, мы просыпаемся с первыми лучами и начинаем каждодневную маленькую жизнь вместе с ними. 24 часа как множество возможностей, и исключений здесь нет.

Каждого из нас что-то удерживает в этом мире: воспоминания прошлого, амбиции настоящего, надежда и вера в ближайшее будущее. И пусть поводы будут разными, но мы всё ещё здесь и не сдаёмся. В чём истинная сила? Возможно, именно в этом.

То, как ты видишь, гораздо важнее того, что есть.

Мы готовы представить вашему вниманию 19 RESPONSE, в котором мы попробуем сыграть в обвинителей и виновных, отыскать первоисточник и решение всех проблем.

Надеемся на вашу поддержку. Приятного чтения.

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Белозорович Ульяна

Костюкевич Юлия

Бабурчик Анна

Кутько Дарья

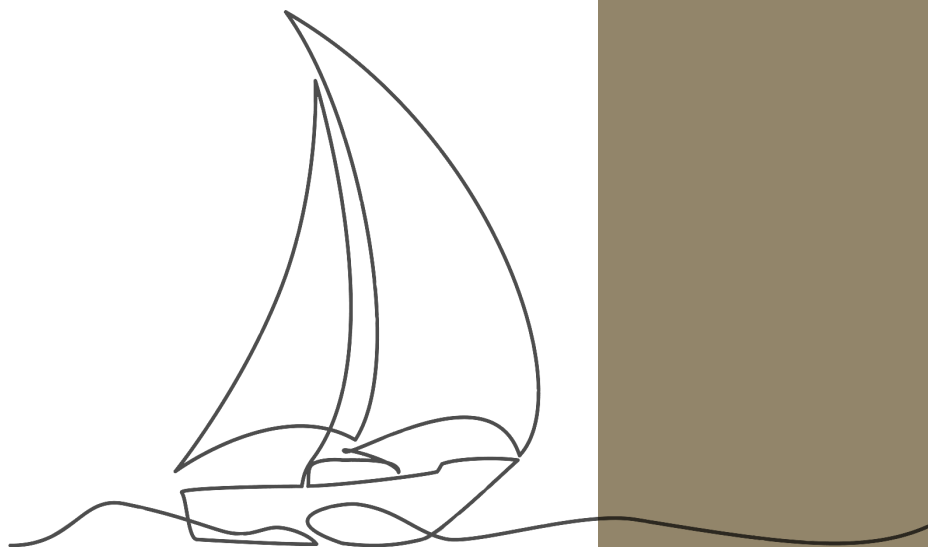
Шакун Екатерина

Бердович Екатерина

Лапука Арсений

Яблуновский Глеб


Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ



4 «Я сделаю это завтра»: феномен прокрастинации и выход из неё




6 Фрустрация - что это такое и как с этим бороться?



8 Необычные студенты



12 Синдром отличника



14 Дофамин. Взаимосвязь между нейромедиатором и зависимостями



16 Освобождение из созависимых отношений



18 Hope overture

«Я сделаю это завтра»

«Я и без тебя знаю, что на работу пора. Э-эй! Не пойду я никуда!»

Дядюшка Ау

В шесть часов вечера в вашей памяти неожиданно всплывает озарение – на завтра нужно подготовить письменную работу. И вы вдруг думаете, мол, сейчас сяду за стол и начну... Только сперва проверю уведомления во всех мессенджерах, чтобы не мешали. А не появились ли новые новости в любимом телеграм-канале? Наверное, надо сперва приготовить себе поесть, но насколько же трудно получать удовольствие от данного процесса, когда есть несделанная работа. Уже достаточно поздно и я хочу спать, а не заняться ли этой работой завтра утром? Поздравляю, вы попали в порочный круг прокрастинации.

Наверняка каждый человек довольно часто сталкивается с подобным. Почему же мы откладываем дела на потом, прекрасно осознавая, что ни к чему хорошему это не приведёт? Давайте обо всём по порядку.

Прокрастинация – это акт неоправданного откладывания решений или действий. Данный феномен очень часто наносит ущерб способностям людей успешно добиваться своих целей и несёт за собой широкий спектр проблем и причин в виде повышенного или хронического стресса, ухудшения физического и ментального состояния, постоянной тревожности и даже депрессии.

«Промедление – это вор времени: год за годом оно крадёт, пока всё не исчезнет, и на милость мгновения оставляет огромные заботы вечной сцены»

Эдвард Янг

Причины

Люди часто предполагают, что прокрастинация – это вопрос воли и лени, но на самом деле ситуация гораздо сложнее.

Когда нам приходится принимать важное решение или выполнять задачу, мы обычно полагаемся на свой самоконтроль, чтобы, в некоторой степени,

заставить себя довести дело до конца. Более того, наша мотивация, основанная на ожидании получения некой награды за собственные усилия, может поддерживать этот самоконтроль и повышать вероятность того, что мы сделаем что-то своевременно.

Если говорить простым языком, мы прокрастинируем, потому что нашему самоконтролю и мотивации, которым могут мешать такие факторы, как утомление и награды, которые находятся далеко

в будущем, мешают негативные обстоятельства: тревога, стресс и страх неудачи. Всё это приводит к тому, что мы не в состоянии регулировать своё поведение, а сие тесно взаимосвязано с откладыванием дел без необходимости. Вот почему промедление часто приводит к разрыву между тем, как мы намереваемся действовать, и тем, как мы действуем в действительности.

• Абстрактные цели

Мы с большей вероятностью будем отдаваться объятиям прокрастинации, когда какие-либо цели расплывчаты и неточны, по сравнению с тем, когда наши намерения конкретны и чётко определены.

• Награды, которые ждут нас в далёком будущем

Человек часто откладывает ответственность за выполнение обязанностей, связанных с поощрением, которое он получит лишь через некоторый промежуток времени после выполнения каких-либо задач, потому что существует некое обесценивание важности данной награды в будущем. Это явление называется *временное или отсроченное дисконтирование*.

• Разрыв с будущим «Я»

Иногда люди откладывают дела, потому что рассматривают своё будущее «Я» как оторванную модель от своего настоящего «Я» – явление, известное как *временная разобщённость*. Например, врач советует человеку перейти на здоровое питание, так как нынешний рацион может повлиять на жизнедеятельность через несколько лет.



· **Сосредоточение внимания на будущих вариантах событий**

Мы часто избегаем и боимся предпринимать действия в настоящем, потому что надеемся на более привлекательный курс событий в будущем. Такое мышление может привести к длительной прокрастинации и сохраняться даже в тех случаях, когда человек, откладывая дела на потом, никогда не завершает выполнение намеченного плана.

· **Нерешительность**

Люди могут прокрастинировать в том числе и потому, что они не в состоянии своевременно принимать решения.

· **Подавленность**

Откладывание дел тесно связано с перегрузкой обязанностей, с которыми человеку необходимо справиться. Чувство усталости часто возникает из-за наличия в деятельности некоторых факторов: выполнение одной задачи, которая кажется человеку несказанно огромной с точки зрения объёма, или наличие большого количества мелких задач, которые, воссоединяясь, кажутся чем-то большим и невыполнимым.

· **Тревога (которая соприкасается с предыдущим пунктом)**

Беспокойство по поводу задачи, с которой нужно справиться.

· **Неприятие задач**

Обыкновенное отвращение или отсутствие интереса к обязанностям.

· **Перфекционизм**

Существование страха совершить ошибку может в итоге привести к отказу в выполнении чего-либо («Я не смогу сделать всё идеально, поэтому вообще не буду за это браться»).

· **Страх неудачи, оценки или негативной обратной связи**



Выход из прокрастинации

- Начните с чёткого определения своих целей, убедитесь, что они достаточно значительны и реальны в выполнении.

- Выясните точную природу вашей проблемы с прокрастинацией. Вы можете сделать это, подумав и вспомнив о случаях, когда вы откладывали дела на потом, а затем определив, как и почему это делали.

- Расставляйте приоритеты в задачах, исходя из того, насколько они важны.

- Разбивайте большие и непосильные задачи на маленькие и выполнимые части.

- Устраните отвлекающие факторы из вашей рабочей среды.

- Определите, когда вы наиболее продуктивны, а когда наименее, и соответствующим образом планируйте свои задачи.

- Установите для себя промежуточные сроки на пути к своим конечным целям.

- Поставьте ежедневную цель и отмечайте периоды, в течение которых вы успешно её достигали.

- Вознаградите себя, когда вы успешно реализуете свой план действий.

- Сосредоточьтесь на целях, а не на задачах, которые вам предстоит выполнить.

- Визуализируйте своё будущее «Я», испытывающее на себе результаты вашей работы.

- Посчитайте до десяти, прежде чем поддаваться импульсу откладывания дела на потом.

- Признайте, что в вашей работе могут быть ошибки и недостатки, это абсолютно нормально.

- Развивайте веру в свою способность победить прокрастинацию.

«Только когда мы действительно узнаем и поймём, что у нас есть ограниченное время на земле – и что у нас нет возможности узнать, когда наше время истекло, – мы начнём проживать каждый день в полной мере, как если бы он был единственным, который у нас был»

Элизабет Кюблер-Росс

Фрустрация: что это такое и как с этим бороться?

Автором теории фрустрации (с лат. «расстройство планов», «истребление планов») является американский психолог и психотерапевт **Саул Розенцвейг**.

На её основе психотерапевт в 1945 году создал рисуночный тест «Фрустрационных реакций Розенцвейга» — проективную методику, разрешающую изучить реакции человека (механизмы) на неудачу и его методы выходить из обстановок, которые мешают удачной деятельности либо удовлетворению потребностей.



Виды фрустрации

Человека в состоянии фрустрации называют фрустрантом (либо фрустрированным). А предмет либо явление, которое его вызывает, — фрустратором (либо фрустрирующим).

Психологи подмечают три типа фрустраторов:

Лишение. В эту группу входят средства, нужные для достижения цели, которых фрустрант не имеет.

При этом есть внешние и внутренние лишения, например, личность чувствует острую надобность зарабатывать крупные деньги. Он может быть лишён этого в силу того, что нет предложений со стороны (внешнее лишение), либо потому, что неуверен в себе и выбирает ещё обучиться, подтянуть уровень, повысить квалификацию (внутреннее лишение).

Потеря. Так же, как и лишение, потеря может быть внешняя (утрата близкого человека, потеря дома) и внутренняя (потеря власти, авторитета среди коллег).

Конфликт. Внешний конфликт может быть связан с борьбой за чужую (желаемую) должность на работе либо попыткой увести чьего-то мужа из семьи. Внутренний конфликтный фрустратор — это явление, когда человек, например, не может радоваться собственному получению недвижимости из-за чувства стыда либо смущения перед теми, у кого такой возможности нет.

Сама фрустрация также систематизируется по двум типам: **по нраву мотивов** (что подталкивает человека к цели) и **по нраву барьеров** (что мешает реализации цели). По нраву мотивов фрустрации бывают **патогенными** — они базируются на базовых надобностях в уважении, любви, безопасности; и **непатогенными** — базируются на приобретённых надобностях и не вызывают травматичного навыка и психических нарушений.

Как проявляется фрустрация?

К огорчению, это состояние не прошло мимо и многих студентов нашего вуза. В особенности это заметно на факультетах, где у студентов возникает чувство, что их специальность теряет востребованность, а рынки, на которых они планировали трудиться, сужаются. Т.е. возникает опасность того, что ты не сумеешь получить работу, о которой мечтал и которую планировал долгое время.

Основные признаки фрустрации выражаются в потере самообладания, в желании кинуть начатое дело, в присутствии грусти либо беспокойства, в снижении уверенности в себе и своих перспективах. Допустимы трудности со сном, злоупотребление алкоголем или наркотиками, возникновение депрессии.

Как выйти из состояния фрустрации

1. Принятие ситуации.

Перестаньте бранить себя, других людей, мир, обстоятельства за то, что что-то случилось, это пустая трата вашей энергии. Если есть разрушающие эмоции, необходимо отработать их, выплеснуть. Очень хорошо помогает активная силовая тренировка либо кардионагрузка, крики либо плач. Важно физически утомиться, тогда стресс в теле исчерпается. Дальше сместите фокус с «кто виноват» на «что делать».

Задайте себе вопрос, как лично вы можете поправить обстановку и начинайте выкарабкиваться из трудной ситуации с пары первых маленьких шагов.

2. Разделение ситуации и состояния.

В стрессовой ситуации следует помнить, что есть отрицательный раздражитель и ваша реакция на него. Это безусловно различные, не тождественные друг другу вещи. Если случилось что-то плохое — это не значит, что вы обязаны себя так же ощущать. Разделяйте эти два представления. Помните, что внешние обстоятельства уже случились и в принципе они не постоянно напрямую зависят от вас, а вот за своё состояние в ответе только вы сами. И именно вы можете контролировать и изменять его с поддержкой техник.

3. Анализ ситуации и выводы.

Эту технику следует применять только после того, как задействуете первые две. Попробуйте проанализировать, отчего обстановка изменилась и в какой зоне была ваша ответственность. После этого напишите выводы: что можете предпринять, дабы больше это не происходило. Плюс, максимально отчётливо пропишите, как выйти из схожей ситуации, если она всё же повторится.

4. Зеркало

Представьте, что к вам пришла менее опытная подруга и просит дать совет, как выйти из схожей ситуации. Помогите ей поделить проблему и эмоции, а после как бы со стороны проанализируйте её поступки. Некоторым такую дистанционную работу по отношению к себе как к третьему лицу сделать проще, чем разбираться с собой тет-а-тет.



Необычные студенты

“Она всегда улыбалась так приветливо, что хотелось взять и унести её улыбку с собой.”
Харуки Мураками

И снова возвращаюсь с рубрикой «Необычные студенты», на этот раз выбор пал на прекрасную девушку, которая очарует вас с первого взгляда. Вы узнаете её по яркой улыбке, особенно, если где-то рядом находятся её друзья. Хочу предоставить вам шанс узнать чуть больше о творческой, невероятно красивой и умной девушке, которая учится на нашем факультете.

Приятного прочтения.

Ну что, начнём? Расскажи немного о себе.

Привет, меня зовут Шакун Екатерина. Я студентка 2 курса медико-психологического факультета, член совета самоуправления и вхожу в состав редколлегии журнала Response. В своей жизни новых людей я предпочитаю узнавать из диалога, поэтому вы сами можете сложить своё мнение обо мне из этого интервью.

Ты уже учишься на втором курсе, и за полтора года многое изменилось, в том числе и твои представления об обучении в университете, можешь рассказать про свои ожидания, столкнувшись с реальностью университетской жизни?

Я очень изменилась за эти полтора года. И это часто отмечает моя мама. Каждый раз, когда приезжаю домой, она говорит мне, насколько я повзрослела.

Поступая в медицинский университет, я была готова к тому, что меня ждёт в учёбе, поэтому адаптация прошла довольно легко. Непривычно было после школы видеть другую систему обучения, но сейчас вы не представляете, насколько привычным стал для меня этот процесс.

Проблемой для меня являлась не столько учёба, сколько адаптация к другому городу.

Скажу честно, оставлять семью и друзей в Бресте и уезжать во «взрослую» жизнь было трудно, но я с этим справилась.

Можешь подробнее рассказать, как проходит учебный процесс, тяжело ли учиться?

Второй курс в плане учёбы для меня сложнее, но морально всё проходит более гладко, чем в прошлом году. Стало больше практических занятий, и это безумно интересно, хоть и приходится ездить по разным корпусам и больницам.

Отдельной любовью стала психология личности. Разные концепции, специалисты, у всех свой подход и мнение, но каждое имеет место быть. И я начинаю использовать эти знания в своей повседневной жизни.

А ещё я полюбила пропедевтику. Возможно, вклад в это внесла преподаватель, которая помимо основного материала рассказывает случаи из своей личной практики.



Для меня стало чем-то новым личное общение с пациентами, историю болезни писать было довольно интересно, хоть и слышала от студентов, что не все любят этим заниматься.

Это прекрасно, пропедевтика интересный и важный предмет для последующей клинической практики. А что по поводу межличностных взаимодействий? Что можешь рассказать о своей группе, как у вас складываются отношения?

С этого года я всё больше и больше удивляюсь, насколько дружными мы стали.

Каждый член группы – это разносторонняя личность. Интересно наблюдать за ростом одноклассников. Парни из подростков превратились в джентльменов, знающих, что такое этикет и как правильно общаться с противоположным полом, а девушки у нас самые настоящие красавицы, предпочитающие не только внешнее, но и духовное развитие.

Преподаватели называют нас «творческой группой». Моя староста Нурлана за группу горой, всегда всем поможет, всё подскажет. Хороший пример лидера.

Самой запоминающейся для меня стала зимняя сессия, во время которой мы посыпали зачётки солью и гадали на картах таро, чтобы узнать, какие вопросы нам выпадут. После экзаменов у нас отчислили одноклассника, но это не помешало нам продолжать с ним общение и интересоваться его жизнью.

В целом, я очень рада таким взаимоотношениям в группе, мы очень много работали, чтоб достичь таких результатов.

Ты уже на втором курсе попала в совет самоуправления, участвуешь в большом количестве мероприятий и в принципе являешься активной студенткой. Можешь подробнее рассказать о том, какую должность занимаешь и с чем в принципе работаешь в совете?

На данный момент я занимаю должность заместителя председателя профкома медико-психологического факультета. Профком всегда готов протянуть руку помощи студенту и порадовать нас вкусными подарками после мероприятий.



Совет самоуправления даёт мне возможность самореализации.

Самым, на мой взгляд, запоминающимся в этом году был день открытых дверей в родном городе, Бресте.

Я очень коммуникабельная, и мне было легко находить общий язык с абитуриентами и рассказывать про наш факультет и университет в целом. Особенно мне понравилось проведение методик, которое вызывало у учеников очень много ярких эмоций.

Помимо совета ты являешься частью команды журнала Response, как у тебя складываются отношения с редколлегией? О чём предпочитаешь писать, что тебе больше всего нравится в работе?

С коллективом изначально были рабочие отношения, однако, как только мы решили устраивать больше встреч, мы стали намного дружнее.

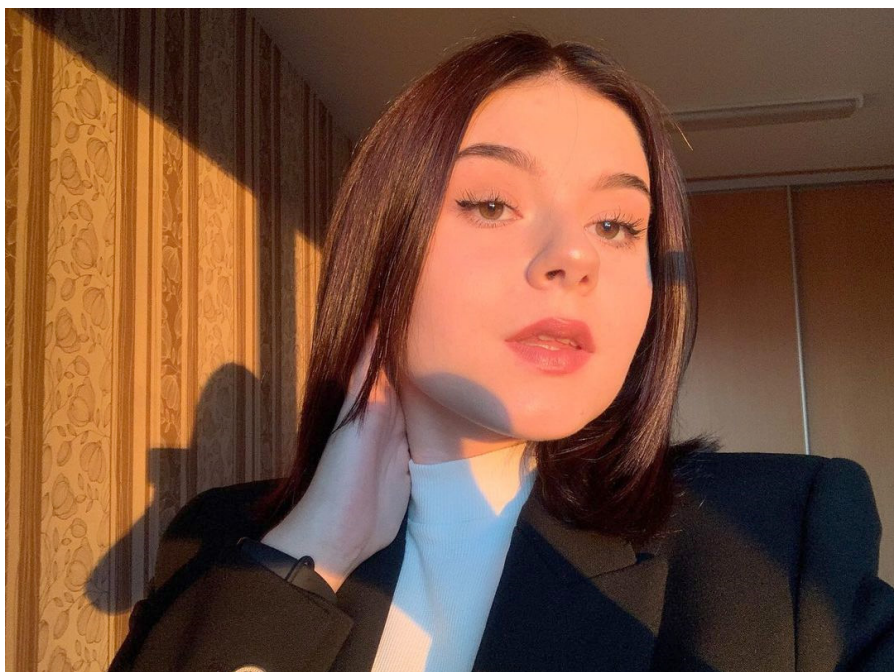
Приятно наблюдать, как каждый член нашей команды стремится к построению

дружеских отношений, параллельно не испытывая каких-либо проблем или стресса.

Журнал подразумевает под собой большое количество работы, о которой читатель не всегда задумывается.

Мне больше всего нравится способность реализовывать свой потенциал и творчество.

Есть моменты, которыми я не всегда могу поделиться со своими близкими, но они отлично записываются на бумагу. Так и появляются статьи, посты в инстаграме. Темы всегда разные, но актуальные.



Не сказала бы, что держусь за какую-то определённую тематику. Некоторые мысли всплывают в моей голове картинками, но рисовать я умею только палочки и огуречики, из которых обычно человек у меня не выходит, поэтому идею рассказываю Арсению или Ане, людям, отвечающим за графическую часть нашего журнала, и они уже создают из этого красивый рисунок.

Response не единственное твоё внеучебное увлечение, ты ведь ещё и поёшь. Можешь поведать нашим читателям побольше о музыкальной сфере твоей жизни?

Ещё с детства музыка занимает огромную часть в моей жизни. Я училась в музыкальной школе, но не могу сказать, что мне там очень нравилось. Когда я подросла, услышала фразу от своей преподавательницы по вокалу: «Петь надо от души». Это и стало моим девизом в музыке и пении. Я действительно очень много пою, когда я счастлива и нахожусь в комфортной обстановке. У меня есть сложности в пении перед публикой, но, если я очень доверяю людям, рядом с которыми нахожусь, с радостью это делаю.

В прошлом году, из запоминающегося, были общажные «концерты» с Аней Бабурчик.

Концертами полноценными их не назвать, это скорее дружеские встречи, на которых она играла на фортепиано, а я пела.

Кстати, именно для развития голоса я научилась играть на укулеле. С укулеле смешная история получилась. У нас с подругой вышел обмен укулеле на футболку.

Также обожаю слушать музыку. Недавно удивилась, когда увидела, что за день прослушала около сотни треков. Для меня они пролетели незаметно. Я меломан, и выбор треков полностью исходит из настроения. А ещё люблю ассоциировать людей и воспоминания с музыкой. И самое для меня грустное – это осознавать, что человека рядом со мной уже нет, а песня всё ещё мелькает в плейлисте.

Хорошо, я, как ценитель ещё одного твоего увлечения, хотела бы чуть побольше узнать ещё и о нём. Ты создаешь украшения из бисера и творишь необычайную красоту, скручивая проволоку.

Чем ты вдохновляешься, с чем обычно работаешь, и как происходит сам процесс создания украшений?

Желание заниматься бисером ко мне пришло, когда я увидела в каком-то магазине простое ожерелье из бусин, нанизанных на леску. Однотипные украшения очень легкого плетения встречались во многих магазинах, но мне хотелось чего-то более сложного и интересного. Так я стала плести для себя и каждое украшение старалась делать интереснее другого.

Идеи для создания я обычно беру из Pinterest, зарубежных интернет-магазинов аксессуаров и одежды, свадебных салонов. Мне достаточно просто посмотреть, и я уже понимаю, как и что делать, хотя изначально делала всё исключительно по видеороликам с YouTube.

С материалами проблема, в том плане, что в магазинах для рукоделия небольшой выбор и маленькие пакетики бусин. Но, к счастью, люди придумали интернет, откуда можно заказать всё необходимое.

Процесс создания украшений проходит в приятной атмосфере за просмотром фильмов. Это довольно кропотливая работа, на которую я трачу много времени и сил. Даже простое с виду плетение могу делать пару часов. Из личных достижений – сумка, которую плела 3 дня.

Что ты испытываешь, когда видишь людей, которые носят украшения твоего авторства, в университете или на улице?

В первую очередь, чувствую радость за то, что могу сделать девушек ещё прекраснее.



М И И М Muse
— Feeling Good

Неоднократно слышала, как они получают комплименты с вопросами: «где такое можно купить?». И вот именно в этот момент я чувствую себя счастливой, осознаю, что стараюсь не зря.

Давай немного поговорим о специальности, думала уже о том, кем именно хочешь стать?

Поступая на этот факультет, я уже знала, что хочу быть психотерапевтом. В любом случае, я готова к любой специальности, на которую меня распределят, ведь это опыт, а в профессии врача он очень важен. Сейчас всё больше и больше задумываюсь о прохождении курсов после окончания университета, ведь знания лишними не будут.

И, напоследок, три слова, с которыми у тебя ассоциируется Resopnse.

Комфорт, творчество и трудолюбие.

inst: gardenistt



Синдром отличника. Предпосылки его возникновения и пути преодоления

Сталкивались ли вы с синдромом отличника в реальной жизни? На собственном примере или же на примере из своего близкого окружения? Если ваш ответ положительный, то данная статья поможет вам лучше понять и разобраться с чем же всё-таки связано появление данного синдрома и каким образом его можно разрешить, а также возможно ли это в принципе...

К сожалению, в наши дни всё больше и больше людей приобретают данную проблему и при этом не задумываются, с чем она может быть связана и во что может вылиться в дальнейшем.

Казалось бы, такое добросовестное отношение к делу не может негативно влиять на жизнь, разве нет? Но сознание человека с данным синдромом будто отключается, ведь адекватно оценить собственные силы он просто-напросто не способен. Такой персоне жизненно необходима оценка окружающих: похвала и хорошие слова.

Стоит отметить, что общество ошибочно называет такого человека перфекционистом, что конечно же не является правдой. Перфекционисты нацелены, в первую очередь, на себя, на идеальное выполнение своей работы, а для «отличников», как мы упомянули ранее, важна похвала и положительная оценка со стороны других, ведь она компенсирует неуверенность в себе, чувство одиночества и малой значимости.

Жить с синдромом отличника безумно сложно, ведь каждое новое задание

– новая цель, которую ты обязан выполнить как можно идеальнее, чтобы в очередной раз что-то доказать самому себе и окружающим. Но, в конечном счёте, мы получаем безмерное обвинение себя в том, что *«можно было выполнить это задание куда лучше, приложить намного больше усилий для реализации поставленной цели»*, из-за чего люди с синдромом отличника, как правило, либо «зависают» на каком-то определённом этапе выполнения задачи, потому что хотят не просто решить её, а решать идеально без ошибок, либо, что бывает чаще, не берут ответственности за те задания, в выполнении которых они сами не уверены.

Для «освобождения» от такой, как выяснилось, непростой проблемы, рассмотрим возможные предпосылки её возникновения.

Как все мы с вами прекрасно знаем, многие вещи формируются в нашем детстве, в семье, в которой мы росли и воспитывались.

Причинами данного синдрома могут стать особенности отношений внутри семьи.

Рассмотрим некоторые из них:

Компенсация родительских неудач.

Успехи детей могут быть продолжением амбиций взрослых. Родители ориентируют ребёнка на достижение целей, значимость которых признана обществом, пренебрегая при этом

интересами, желаниями и состоянием здоровья самого ребёнка. Через успешность школьника в учебной деятельности, спортивных соревнованиях, творческих конкурсах они повышают собственный социальный статус, получают признание родственников, педагогов, коллег.

Высокие требования.

В семьях, где ценится общественное признание и формально зафиксированные достижения (школьные отметки, грамоты, медали, звания, должности), люди стремятся быть успешными. Внутренние установки и модели поведения родителей неосознанно передаются детям.

Недостаток внимания.

Похвала родителей за отличную школьную оценку рассматривается ребёнком как проявление любви. Поощрение подкрепляется разрешением дольше смотреть телевизор, покупкой игрушек, красивой одежды. Успех ребёнка становится условием родительского внимания, получения материальных благ.

Заниженная самооценка.

Хорошей учёбой, спортивными достижениями ребёнок пытается компенсировать неуверенность в себе, комплексы относительно внешности, социального статуса семьи, отсутствия друзей. Официальное признание успехов, способностей и положительных качеств временно повышает самооценку.

Первые «симптомы» в виде стремления к победе прослеживаются уже с дошкольного возраста.

Такие дети могут длительное время переживать свой неуспех и без желания браться за аналогичные задания. В последующем люди с данной проблемой вырастают с нестабильной самооценкой и чувством неполноценности, которую, как мы указали ранее, они восполняют похвалой со стороны общества.

Неудачи, критика, недостаточная похвала провоцируют аффективный всплеск – плач, истерику, ругань. При невозможности справиться с этими трудностями проявляется подавленность, апатия и в некоторых случаях даже депрессия. На этой основе могут сформироваться осложнения.

К примеру, у младших школьников с данным синдромом часто наблюдаются непроизвольные мышечные подёргивания, навязчивые действия, например, мытьё рук, головокружения, частые простуды. У подростков же наблюдаются социальные страхи – боязнь публичных выступлений или общения со сверстниками. В зрелом возрасте, при отсутствии психологической помощи, данный синдром не ослабевает, а напротив, переходит в неврозы и психосоматические заболевания.

Коррекцией, как правило, занимается врач-психотерапевт, который с помощью методик изменяет

систему ценностных ориентаций и личностных установок пациента. На первых этапах терапии врач проводит индивидуальные беседы с пациентом для выявления имеющейся проблемы, анализа её причин и обсуждения возможных решений.



Выделим некоторые распространённые методы психотерапии:

Когнитивно-поведенческая терапия.

В ходе терапевтических бесед происходит осознание и открытое обсуждение проблем: наличие заниженной самооценки, неумение выделять приоритеты, проигрывать, учиться на ошибках, выстраивать дружеские отношения.

На стадии коррекции поведения в повседневную жизнь постепенно внедряются новые шаблоны: в режиме дня выделяется время для отдыха и развлечений, вводится расслабление и продуктивная концентрация в стрессовых ситуациях (при нехватке времени, совершении ошибок, получении критики).

Семейная терапия.

Взаимоотношения с супругом или супругой, родителями часто становятся источником синдрома и основной сферой получения подкреплений – похвалы, признания, любви. Для преодоления негативных эффектов необходимо изменить не только личность пациента, но и ожидания, поведение близких людей. На психотерапевтических сеансах обсуждаются продуктивные способы взаимодействия, смещающие акцент с оценки результата на качества личности. Членам семьи рекомендуется хвалить и поощрять трудолюбие, целеустремленность, ум, креативность, не сопоставлять достижения ребёнка (взрослого) с успехами других людей, поддерживать при неудаче, помогать анализировать ошибки с ориентацией на будущий успех.

Групповые тренинги.

Работа в команде является важной составляющей овладения практическими навыками, необходимыми для личностных изменений.

В играх пациент пробует занимать различные позиции, принимать роли – ведущий, ведомый, победитель, проигравший, «запасной игрок», «режиссёр» (невидимый игрок). Учится изменять мотивацию с внешней, формальной стороны деятельности на содержательную, ценить процесс, акцентируя внимание на удовольствии, дружеских отношениях, заинтересованности заданием. После игры психотерапевт проводит обсуждение трудностей, ошибок, успехов и переживаний пациента.

Дофамин. Взаимосвязь между нейромедиатором и зависимостями

Организм человека устроен очень сложно. Учёные веками стараются найти ответы на вопросы, касающиеся его функционирования. Исследований с каждым годом становится всё больше и больше, наука развивается, каждый новый опыт интереснее предыдущего. В ряду экспериментов были обнаружены гормоны и нейромедиаторы, которые оказывают регулирующее действие на организм человека. Среди таких веществ и был найден **дофамин**, вызывающий особенный интерес у психиатров.

Дофамин синтезируется из аминокислоты тирозина и связан с удовольствием, мотивацией, памятью, процессами обучения, психоэмоциональным состоянием человека, его нередко называют «гормоном счастья». Доказано, что воспоминания о поощрении также вызывают выработку нейромедиатора. Помимо этого, он также увеличивает силу сердечных сокращений и почечную фильтрацию, повышает артериальное давление, тормозит перистальтику желудка и кишечника.

На самом деле, как и у любого другого биологически активного вещества, количество дофамина должно находиться в норме, иначе можно будет увидеть и негативные стороны этого нейромедиатора.

Люди с низким уровнем дофамина, в поисках удовольствия от жизни, могут, сами того не осознавая, искать не там, где нужно, впадать в различного вида зависимости.

Давайте подробнее разберём этот момент.

Употребление жирной и сладкой пищи.

Как приятно вознаградить себя сладеньким после успешно завершённого дела... Это же приносит большое количество удовольствия. И правда, сначала так и будет. Увеличение уровня гормона, а потом спад.

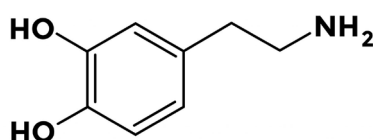
Дофамин прекрасно адаптируется к искусственному повышению. Далее синтез при употреблении такого же количества пищи снижается, нужно съесть больше и больше, чтоб получить ту порцию удовольствия, которая была ранее.

Употребление наркотических веществ.

Чувство эйфории, расслабленное состояние, счастье. Приём наркотического вещества увеличивает выработку дофамина в 5-10 раз, потом наступает резкое уменьшение уровня нейромедиатора. Тут всё так же, как и с едой: после адаптации дофамина возникает желание повысить дозу.

Алкоголь, сигареты, азартные игры.

Все происходит по сценарию, сходному с предыдущими пунктами. Подобные методы «самолечения» могут привести к соматическим и психическим проблемам.



«Дофаминовая» любовь.

Находишься в состоянии, когда всё идет не так, как надо, кажется, что началась чёрная полоса в жизни, и тут появляется он... Погоня за партнёром, идеализация его образа, ощущение, что лучше этого человека уже не будет, дрожь по телу перед встречей, постоянные мысли в голове и накручивание себя, отказ от своих целей, желаний, планов из-за партнёра – вот они, признаки такой любви. Появляется острая потребность и даже зависимость от человека. Дофамин вырабатывается в предвкушении получения какого-либо результата, но в этом случае его получение стоит под вопросом, происходит снижение уровня другого немаловажного гормона – серотонина.

Компульсивные покупки и социальные сети тоже вызывают выработку дофамина.

Наиболее склонными к формированию дофаминовой зависимости являются люди с низкой стрессоустойчивостью, проблемами с самооценкой и семьёй.

Дофамин играет большую роль в развитии таких заболеваний, как обсессивно-компульсивное расстройство, синдром дефицита внимания, шизофрения, депрессия, биполярное расстройство и другие. Помимо этого, он влияет на процессы старения, импульсивность и характер человека.

В случае, если счастье и удовольствие от жизни начало уходить, жизнь заиграла серыми красками, необходимо знать, как правильно справляться с данной проблемой.

Как повысить уровень дофамина?

1. Увеличить потребление белка. Употребляйте пищу, богатую тирозином (предшественником дофамина). К ней относятся мясо, яйца, орехи, молочные продукты, морепродукты, семечки, бананы и авокадо, фасоль, соя, пшеница.

Тирозин можно синтезировать и из фенилаланина. Эта аминокислота содержится в большом количестве в сыре, курятине, красном мясе, скумбрии, сельди.

2. Проверить здоровье. Не забывайте следить за своим желудочно-кишечным трактом, чтобы обеспечить правильное переваривание и усвоение не только тирозина, но и других питательных веществ.

3. Снизить потребление жиров. Доказано, что потребление большого количества трансжиров не только затрудняет выработку дофамина, но и препятствует нормальному функционированию интеллекта.

4. Сон. Способствует регуляции многих процессов, происходящих в организме, улучшает работоспособность, даёт силы и обеспечит бодрость на весь день.

5. Физическая активность. Это необязательно должны быть занятия в зале с большими рабочими весами, сюда можно отнести и пешие прогулки на свежем воздухе, йогу и пилатес.

6. Домашние питомцы. Наблюдение за черепашкой или рыбками в аквариуме, прогулка с собакой, обучение попугая словам, поглаживание кота принесёт вам определённое количество удовольствия.



7. Телесный контакт. Сюда можно отнести объятия, различные виды массажа, которые помогут расслаблению, а также сексуальные практики с любимым человеком.

8. Близкие люди и атмосфера любви. Никого не оставят равнодушными посиделки с родными, душевные разговоры, прикосновения. Хорошее окружение будет побуждать двигаться дальше, хвалить и поощрять за поступки.

9. Саморазвитие Достижение как мелких, так и больших целей, принесут вам гордость за проделанную работу, а ещё порцию счастья и радости. Стоит находить больше времени для хобби и дел, приносящих удовольствие.

10. Сеансы психотерапии. В проблемные моменты стоит обратиться за помощью к квалифицированному специалисту, самопомощь не всегда может быть уместна. К тому же, результат работы с врачом окажет положительное влияние и поможет адаптироваться к сложившейся в жизни человека ситуации.

11. Прослушивание музыки и просмотр любимых фильмов. Вызывают положительные эмоции и чувство спокойствия.

12. Отдых. Для продуктивной работы необходимо хорошо отдыхать, и лучше всего научиться не винить себя за это.

Дофамин, наряду с другими биологически активными веществами, играет огромную роль в функционировании нашего организма.

Он поддерживает не только биологические, но и психические процессы, вызывает приятные ощущения: радость, удовольствие, счастье. Как недостаток, так и избыток дофамина, могут привести к не самым приятным последствиям.

Необходимо постоянно прислушиваться к сигналам, которые подаёт наше тело, чтоб сохранять здоровье и чувствовать себя хорошо.

Освобождение из созависимых отношений

Что же такое созависимые отношения?

Созависимые отношения – нездоровая привязанность одного человека к другому.

Часто люди путают её с большой и сильной любовью, однако эти понятия не имеют ничего общего. Созависимость — одна из самых распространённых проблем, мешающих полноценной жизни.

Созависимость из детства

Как правило, всё, что есть у людей во взрослом возрасте, приходит из детства. Можно говорить о том, что созависимости обучают родители и другие значимые взрослые, которые не выстроили границы между ребёнком и взрослым, оказались неспособны нести никакой ответственности за воспитание ребёнка. Например:

1. Детей посвящали в проблемы взрослых, за которые ребёнок ещё не может нести ответственность. Вопрос отношений, развода, смены работы. В результате человек вырастает с убеждением:

«Я несу ответственность за чужие действия. Как я скажу, так и будет, а если случилось не так, значит, я плохо сказал.»

2. Если девушка выросла без отца или он был эмоционально недоступной фигурой, во взрослом возрасте она может искать мужчину, который будет проявлять схожую эмоциональную скупость: не раскрывать до конца подробности своей жизни, находиться вдали от самой партнёрши, избегать откровенных разговоров.

Видя модель своей семьи в этих отношениях, она будет твёрдо уверена, что сможет всё изменить, исправить ошибки. Если в данной ситуации родители развелись, то девушка этого не допустит и её дети будут в полноценной семье. Но «инстинкт дома» приведёт её к повторению модели поведения её родителей.

Признаки и проявления созависимых отношений

- Страх самостоятельно принимать решения;
- Готовность сделать всё, что угодно, лишь бы избежать конфликта;
- Полное погружение в жизнь партнёра;
- Беспочвенная ревность;
- Тотальный контроль;
- Попытки изменить и подстроить партнёра под себя.

Проявляться созависимость может в различных моделях поведения.

Модель «Отрицания»

Такие люди часто недостаточно понимают потребности и чувства других. Думают, что могут позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим, с трудом определяют, что они чувствуют, воспринимают себя абсолютно преданными благополучию других.

Модель «Низкой самооценки»

С трудом принимают решения сами, с трудом признают ошибки, Нуждаются в том, чтобы выглядеть «правильно» в глазах других, и могут солгать, чтобы казаться хорошими.



Модель «Уступчивости»

Чрезмерно терпимы и преданы, откладывают свои интересы для того, чтобы делать то, что хотят другие. Боятся выражать собственную точку зрения и убеждения.

Модель «Контроля»

Должны чувствовать себя нужными, чтобы строить отношения с другими. Вызывают у других чувство вины и стыда, чтобы манипулировать ими. Делают вид, что соглашаются, чтобы добиться своего. Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе. Используют сексуальное внимание для получения одобрения и принятия.

Модель «Избегания»

Строго судят то, что думают, говорят и делают другие. Избегают эмоциональной, физической, сексуальной близости для поддержания дистанции. Отказываются

применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения. Убеждены, что проявление эмоций — это признак слабости. Сдерживают выражение признательности и одобрения.

Медицинская точка зрения о созависимости

Общепринятая медицинская модель утверждает, что созависимость является наследственным заболеванием, вызванным неизвестными причинами, или болезнью, связанной с алкоголизмом, или рождением в дисфункциональной семье. В любом случае, она считается неизлечимой. Согласно медицинской модели, надеяться можно в лучшем случае на длительное лечение и систему поддержки, с помощью которой вам удастся избежать фактора зависимости (от других созависимых людей), а, следовательно, уберечься от установления деструктивных созависимых взаимоотношений.

Группы поддержки и психотерапия рассматриваются как существенно важные средства, помогающие человеку обрести жизнь без зависимости, поскольку без этой поддержки его выбором станет деструктивный путь с зависимостью.

Считается, что судьба человека находится вне его сознательного контроля и является всего лишь результатом внутренних и подсознательных зависимых реакций, которые могут легко пересилить сознание.

Другими словами, у вас нет надежды освободиться от этой болезни.

Освобождение от созависимости

С медицинской точки зрения, освобождение от созависимости, можно назвать лечением. Существует метод персонального выздоровления, который рассматривается как расширенный 12-шаговый процесс.



Его можно описать следующим образом:

1. Предположите, что существует проблема, которую вы не можете решить при помощи ресурсов и информации, имеющихся у вас на сегодняшний день.
2. Изучите реальные причины вашей проблемы.
3. Научитесь идентифицировать симптомы данной проблемы в соответствии с реальной ситуацией в ваших взаимоотношениях.
4. Прекратите перекладывать вину за ваши проблемы на других.

5. Перестаньте винить и терзать себя за свои ошибки и недостаточное совершенство.

6. Прекратите использовать силовые игры и манипуляции, чтобы получить то, чего вы хотите.

7. Будьте готовы просить о том, чего вам хочется.

8. Научитесь ощущать полноту своих чувств, и выражать все ваши чувства.

9. Предпринимайте шаги, направленные на более полное внутреннее осмысление своих чувств, мыслей, ценностей, потребностей, желаний и мечтаний.

10. Научитесь определять свои психологические границы во взаимоотношениях с другими людьми.

11. Научитесь быть близкими с другими людьми, чтобы получать от них необходимую информацию, учиться у них поддержке и установлению отношений, для того, чтобы излечиться от созависимости.

12. Научитесь жить в условиях соблюдения гибкого баланса взаимоотношений своего истинного "Я" с другими людьми, предоставляя максимальные возможности для развития вашего полного потенциала.

Ресурсы для освобождения

- Фиксированные отношения с другим человеком, который также готов разорвать свои модели созависимости.

- Подборка книг и статей о выздоровлении от созависимости.

- Курсы и мастерские, дающие необходимую информацию о причинах и способах лечения созависимости.

- Средства, которые помогут вам использовать свои внутренние возможности, такие как медитация, дыхательные упражнения, ведение дневника, йога, анализ мечтаний, творческая работа, работа с зеркалом, работа с вашим "внутренним ребёнком", работа с чувствами, некоторые приёмы восточных боевых искусств, например тай цзи и айкидо.

Но данных ресурсов будет недостаточно для освобождения от созависимости, поскольку проработать все ключевые моменты одному просто невозможно.

Ключевую роль в освобождении играет своевременная диагностика, принятие самой проблемы, разбор и терапия.

Поэтому для того, чтобы выйти из таких отношений, требуется помощь квалифицированного специалиста, а своевременная помощь и диагностика проблемы, будут являться началом решения.

Во всём мире большинство людей сами не осознают, что находятся в созависимых отношениях, считая их нормой. Есть модель семьи, среды, в которой они живут, и именно её многие люди используют как эталон. Порой даже осознав, что находятся в таких отношениях, люди не торопятся ничего менять, испытывая страх нового, неизвестного.

Но нужно помнить о том, какой пример мы будем подавать собственным семьям в будущем. Ведь не решив проблему сегодня, мы получим её завтра в более сложной форме.

Hope overture

*В то утро мы оба заметили,
что что-то изменилось.*
Еса

Если бы вам разрешили повторно прожить любой день из своей жизни... Куда бы вы отправились? В какие уголки памяти? Краски каких моментов озарили бы пространство вокруг ещё один раз?

Возможно, вы пожертвовали бы этим маленьким путешествием ради исправления какой-то ошибки из прошлого. А может, наоборот, отправились бы в свой самый счастливый день или же вовсе отказались от затеи игр с перематкой времени. Так или иначе, это был бы только ваш выбор и ваши последствия на выходе. Почему-то люди сейчас всё чаще забывают об отдаче, совершая те или иные поступки. Мы всё чаще следуем за эмоциями и сиюминутными желаниями, теряем голову и несёмся в никуда.

I have limits

У всего есть свой потолок, так же как и у меня есть свой предел. Иногда я перешагиваю через эти границы заряженного воздуха и гравитации. В такие дни всё валится из рук, и ты с самого начала понимаешь, что ритм уже задан и либо ты подстроишься под него, либо безопаснее будет остаться дома. Иногда меня заносит слишком далеко, и тогда я останавливаюсь посреди дороги, пытаюсь восстановить дыхание. В такие моменты понимаешь, что «что-то» всё же не так. Только вот иногда не совсем хочется с этим «чем-то» разбираться.

*I'm singing 'la la la' in empty
rooms that carry sounds like
hollow caves*



Мои по-детски наивные попытки разбиваются о время и тревогу. А что именно я пытаюсь сделать... Это сложно. Сложно, ведь порой мне приходится выдумывать причину, по которой я должна дожить до конца дня. Становится ещё сложнее, когда день всё же подходит к концу, а ты не можешь повторить за ним, потому что тебя ждут и будут продолжать ждать в месте, которое ты уже начал скромно называть «домом». Иногда я не справляюсь, но не думаю, что прохожу через подобное в одиночку. Уверена, нас таких много. Я продолжаю думать об этом всё время того, как меня обнимают надёжные руки не менее надёжного человека, и мне стыдно за себя и свою голову в такие моменты. Такой собой я стараюсь не показываться другим людям — не смогла бы объяснить. Мне редко когда бывает спокойно.

'La la la' for every ship that
was set to sail but got washed
away

Постепенно пришла к выводу о том, что люди, которые до сегодняшнего вечера попадались мне на карте жизни, не нуждаются в конкретно моём присутствии как таковом. Исчезни я, оставив на месте себя кого-то ещё, они бы не заметили подмены. А те, кто всё же искренне хотели оставаться

рядом, не в состоянии целиком принять человека вроде меня, оставив идею оценки, штамповки, не предпринимая попыток сделать понятной для «ума». Существует целое множество причин, по которым некоторые люди нуждаются в шуме на фоне, и они действительно быстро находят себе таких же, как они сами, и заглушают остаток мыслей. Говорят, что наркотическая и алкогольная зависимости одни из самых сложных в плане борьбы. Но возможно над ними всеми стоит куда более серьёзный враг — желание забыться. Бесконечный сладкий сон без начала и конца. Вот только лучше никак, чем так.

Раньше я думала, что если что-то идёт не так, то только лишь только потому что это я поставила фигурку не на ту клетку и, если бы использовала план номер 1 миллион 04, всё было бы по-другому — конечно же такие мысли сопровождалось самопоеданием, если такое слово вообще существует. Мне потребовалось ещё немного времени для того, чтобы прийти к тому, что в шахматы играют двое. Все мы должны брать ответственность хотя бы за самих себя.

I'm singing 'la la la' in
desperate hopes that when
it bounces back I hear the
octave change

Качество общения, одежды и еды с каждым годом всё хуже. И мы можем сколько угодно играть в игру «найди виноватого», потратив ещё немного жизни на разборки, так и не придя ни к чему в итоге — всё это очень «почеловечески», привычно, любимо большинством.

Я люблю жизнь и продолжаю надеяться, несмотря на всё вышесказанное. Правда на что конкретно я надеюсь, сказать сложно. Но ведь должно быть хоть что-то, чтобы оставаться на плаву, так почему не надежда? Многие дороги начинались с её участием. И многие корабли возвращались из плавания, не имея ничего кроме неё. Возможно, когда-нибудь и я отправлюсь на одном из них далеко-далеко. Кто знает? У нас всё может получиться. Главное не забывать об этом.

Увертюра звучит перед поднятием занавеса. А что именно будут показывать сегодня, завтра, через 10 лет, зависит только лишь от того, осмелитесь ли вы поставить свою тему.

Настало время освободиться. Правда пора.

Всего один единственный раз. И что же ты выбрал, дорогой читатель?

⏮ ⏪ ⏩ ⏭ Flatsound —
I'm So Concerned
About The Ending
That I Don't
Even Know The Plot



WE ARE **R** HEAR



Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response