

A misty forest scene with large trees and fallen leaves on the ground. The trees are tall and thin, with some showing signs of autumn. The ground is covered in fallen leaves, and the overall atmosphere is soft and ethereal.

RESPONSE

MAR. 14, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 9

Silentium

В наших головах лишь шум – миллион мыслей смешались в одном маленьком человеке.

В итоге нам всем остаётся лишь ждать и надеяться на то, что вскоре наступит тишина.

Вот и ждём.

В этом выпуске мы затронули тему социума и место каждого из нас в нём же. Конечно, данная тема не сможет уместиться в нескольких статьях, однако всё то, что будет отражено на последующих страницах, заняло лидирующие позиции среди переживаний и размышлений перед сном. Возможно, вы так же сможете прочувствовать настроение и окунуться в историю 9 RESPONSE.

Самое время проверить это.

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Бабурчик Анна

Маркитанова Дарина

Каваленя Антон

Старостенко Анастасия

Костюкевич Юлия

Федосюк Эмилия

Гладкая Анна




СОДЕРЖАНИЕ



4 Человек уподобляется
человеку



6 Информационный шум



7 Самые-самые:
кафедра неврологии и
нейрохирургии



9 Дорога, которую мы выбираем



10 Необычные студенты



12 Одиночество



14 Дело рук твоих



16 Социальный паразитизм

Человек уподобляется человеку

Находясь среди людей, каждый из нас привык думать о том, что сам является частью чего-то целого, единого, будь это новый тренд, запущенный в тиктоке, или же модное веяние, повлиявшее на гардероб процентов пятидесяти представителей молодежи. Мода, творчество, музыка, культура – всё это и многое другое сейчас направлено на огромный охват аудитории, сильную огласку и, самое важное, массовость.

Массовая культура, или поп-культура, культура большинства — это культура быта, развлечений и информации, преобладающая в современном обществе. Общие ценности и принципы, схожие нормы морали для каждого и идентичные вкусы. Мы принимает это сами, добровольно, и мало найдется тех, кто под влиянием общественности сможет избежать хотя бы малейшего влияния массы.

Невольно через призму социума каждый из нас блокирует в себе индивидуальность, находясь в понятной только себе погоней за большинством. И всё это происходит так естественно, что многие из нас даже не задумываются над тем, как сильно это влияет на наше собственное и неповторимое начало, личные интересы и мысли.

Чаще всего эта первородность теряется именно в тот момент, когда человек, не очень близкий к массовой культуре, оказывается в обществе, подверженном её влиянию.

Представьте, что вы вынуждены находиться в

компании подростков, у которых непонятные вам слова, которые постоянно обсуждают тренды и совершенно неизвестные вам фильмы и сериалы. Вы ощущаете себя неловко от осознания того, что вы сильно отличаетесь, вы ничего не понимаете и совершенно не улавливаете того, что вам говорят. От этого внутри появляется чувство неловкости, мысль, что ты «какой-то не такой». Многие не могут здраво оценить то, что происходит в этот момент. И именно тогда внутри нас неосознанно появляется желание понять то, что было далеко, стать частью небольшой социальной группы, в которую нас невольно поместили. Вы подсознательно блокируете, глушите собственное «я». Именно так и влияет массовая культура на наше неповторимое. Внутри появляется конфликт между индивидуальностью и социальной природой человека.

Человек всегда был, есть и будет существом биосоциальным, поэтому общество и, соответственно, его нормы, морали и даже та призма, которую бизнес-компании на нас накладывают, становятся важными факторами для нашего благополучия, комфортного нахождения среди других людей. Человек перестаёт понимать, что было ему навязано, а что – то самое «его», «личное», что и почему на самом деле он выбирает: именно эту одежду, эту песню или ту же самую книгу, совершенно не задумываясь над тем, зачем ему это нужно.

Мы перестаём задумываться над смыслом жизни, невольно теряясь среди этой кучи новой информации,

новостей, рекламы. Нам некогда отдыхать, а значит, некогда думать над тем, кем ты являешься, что именно является для тебя важным, почему ты именно на этой работе, а не там, куда стремился раньше. Наступила эра цифровых технологий, а вместе с ней новый уровень информационной нагрузки. И невербальное воздействие на наши вкусы и интересы не позволяет нам осознать тот факт, что мы теряем что-то первородное, своё личное, что было с нами с самого начала, но так удачно стало практически невидимым в процессе.

Если говорить про литературу, которая обосновывает причину такого поведения человека, здесь мне бы хотелось упомянуть Эриха Фромма и его работу «Бегство от свободы». В этой книге были заложены основные концепции Фромма, которые получили своё продолжение в его последующих работах. Он пытался разобраться, почему люди всё чаще пытаются отказаться от своей свободы в пользу политической диктатуры (хотя рассматривать работу только в политическом плане будет некорректно). Человек буквально превращается в одну деталь общего конвейера, которую удачно обслуживают, которой дают всё необходимое. Всё, кроме свободы.

«Так запомни же, запечатлей это в своём ещё столь восприимчивом мозгу: человека страшит одиночество. А из всех видов одиночества страшнее всего одиночество душевное.»

Разве не будет случай, указанный выше, – с компанией совершенно незнакомых нам подростков – удачным примером этого самого «одиначества душевного»?

«Новая свобода неизбежно вызывает ощущение неуверенности и бессилия, сомнения, одиночества и тревоги. Чтобы иметь возможность действовать, человек должен как-то избавиться от этого».

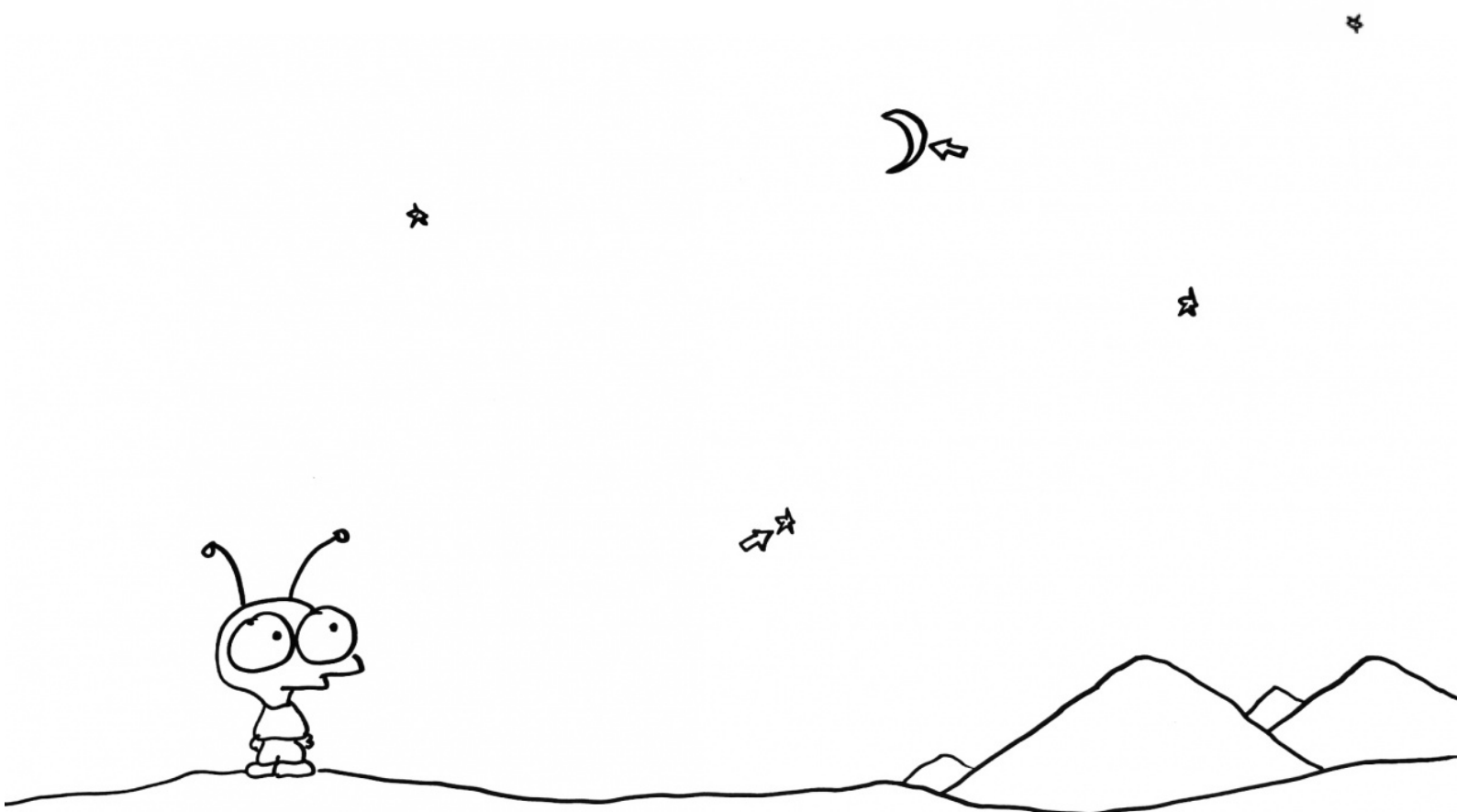
Не могу не упомянуть эту цитату, ведь здесь буквально говорится о том, что вопреки всеобщему мнению, человеку свобода бывает в тягость. И большинство людей стремятся избавиться от неё.

И тут мы приходим к той самой важной индивидуальности, про которую так долго размышляли до этого.

Отличаться от массы непросто, это бывает настолько тяжело, что человек, до этого добровольно согласившийся на путь неповторимости, сам от неё же и отрекается, неспособный бороться с последствиями того, что он «не такой, как все».

Я считаю гениальность и талант высшими проявлениями индивидуальности (но это не является её обязательной константой), а теперь достаточно вспомнить, насколько тяжело талантливым и гениальным людям жилось и живётся сейчас. Масса невольно отрекается от каждого, кто выделяется, и человек теряет своё социальное начало. Но при этом бывали случаи, когда таких «непохожих на всех» находилось несколько. Эти люди создавали свою маленькую группу, а потом все вместе стремились к тому, что было близко им, но отрекалось обществом.

Именно так в последующем и создавалась элитарная культура — культура привилегированных групп общества. Её черты — закрытость, аристократизм и ценностно-смысловая самодостаточность. Это «высокая культура», противопоставляемая массовой по типу воздействия на воспринимающее сознание, сохраняющего его субъективные особенности и обеспечивающую смыслообразующую функцию. Элитарная культура характеризуется производством культурных ценностей, образцов, которые в силу своей исключительности рассчитаны на узкий круг людей.



Информационный шум

Интернет, телевидение, люди, радио, реклама, книги, подкасты, фильмы и сериалы — это далеко не весь список того, что является источником информации в XXI веке. Наш мозг постоянно обрабатывает огромное количество информации. Он собирает, анализирует и сопоставляет факты, прогнозирует, удерживает задачи и воспоминания. С одной стороны, это даёт нам связь с внешним миром, а с другой — есть одно «но»: информация не фильтруется, происходит перегрузка мозга не только важной информацией, но и лишними данными. Такая «переинформированность» и называется **информационным шумом**.

Представьте себя в огромной толпе людей или на шумной вечеринке. Вы слышите громкую музыку, крики других людей, но не можете расслышать, что же говорит Ваш собеседник. Так же и с информацией: тяжело выделить главное и не обращать внимание на лишнее.

Однако информационный шум появляется из-за переизбытка не только ненужной информации (такой, как спам, реклама),

но и важной, когда она постоянно повторяется (например, при конспектировании).

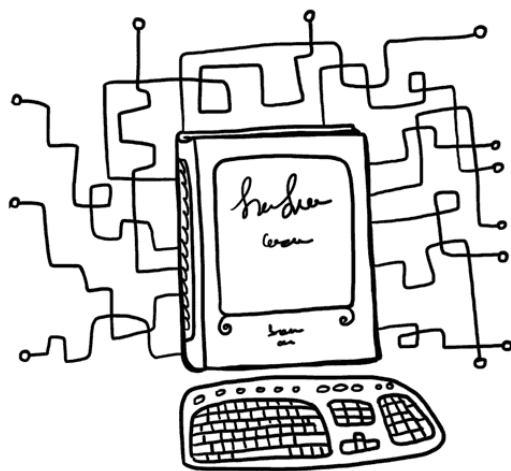
Как следствие, мы становимся зависимыми от информации. Типичный пример — зависимость от социальных сетей, когда человек бессмысленно листает новостную ленту часами, чтобы просто занять себя поглощением хоть какой-то информации. Из-за этого наш мозг находится в состоянии постоянного напряжения и тревоги, а это может привести к так называемому **синдрому информационной усталости**, при котором человек испытывает слабость, резкую смену настроения, агрессию.

Ещё одно вытекающее последствие — **наше внимание рассеивается**. Мы не просто перестаём адекватно распознавать нужную нам информацию, мы перестаём слышать себя, не понимаем, чего хотим, появляется неопределенность.

Как же избавиться от информационного шума?

Полностью — никак. Можно лишь уменьшить объёмы воспринимаемой нами информации, а это сделать не так уж и сложно:

1. Не включайте в качестве фона фильмы, сериалы или музыку. Хотя и кажется, что вы сконцентрированы на основном деле и вам не мешает ненавязчивый фон, на самом деле внимание рассеивается.



2. Наведите порядок в своих социальных сетях.

Стоит не только почистить подписки, но и перестать ставить десятки лайков и комментировать каждый увиденный пост, чтобы не создавать информационный шум у других.

3. Найдите хобби или какой-то альтернативный способ провести вечер.

Хотя я в начале статьи и упомянула как источник шума книги, качественная литература никогда не будет лишней и поможет, наоборот, «запустить» мозг, дав ему пищу для размышлений.

4. Фильтруйте информацию.

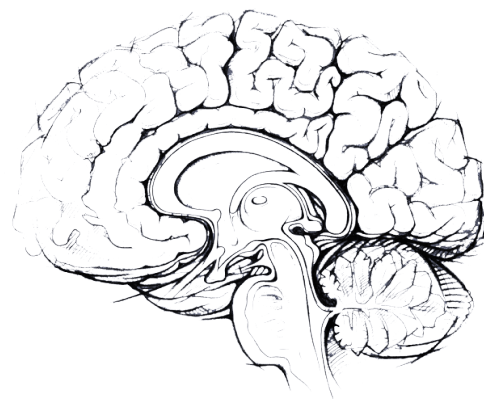
Не используйте телефон как способ скоротать время. Прогуляйтесь на природе, поговорите с друзьями (конечно же о чём-то важном). Также здесь в помощь предыдущий пункт.

Как итог, хочу сказать, что проблема актуальная и касается каждого. Но радует то, что сегодня в моде **минимализм**, и делается акцент не на яркую обложку, а на содержание. Люди сознательно сводят свое пользование Интернета к минимуму, компании отказываются от рекламных вывесок, да и в целом все избавляются от ненужных вещей, мыслей. Нам лишь остаётся принять этот тренд и надеяться, что он с нами надолго.



Самые-самые:

неврология и нейрохирургия



Нервная система — одна из наиболее важных систем в организме человека. Именно от её состояния зависит работа всего организма как единой структуры.

Проблемой диагностики и патогенеза неврологических заболеваний в нашем Гродненском государственном медицинском университете занимается кафедра неврологии и нейрохирургии.

Об истории, научной и педагогической деятельности кафедры нам расскажет заведующий кафедрой, доктор медицинских наук — Кулеш Сергей Демьянович.

Сергей Демьянович, расскажите, пожалуйста, о кафедре неврологии и нейрохирургии ГрГМУ, историю её возникновения и ту роль, которую она выполняет для системы образования?

— История кафедры начинается в 1961 году, когда она и была создана. Первым заведующим был Либерзон Григорий Яковлевич. Также был целый ряд сотрудников, начинавших работу на кафедре вместе с Григорием Яковлевичем, в частности Калкун Владимир Рудольфович, Зимина Зоя Васильевна. Изначально кафедра располагалась на базе областной больницы, которая ранее находилась на улице Карла Маркса.

Что же касается обучения, то оно начинается с 4 курса. К этому моменту студенты уже прошли общетеоретическую подготовку, имеют опыт в базовых клинических дисциплинах: пропедевтика

внутренних болезней и общая хирургия. Именно в этот момент приходит время для нашей дисциплины, которая предоставляет знания о заболеваниях, с которыми может встретиться любой врач вне зависимости от специальности. Также кафедра помогает дополнить клиническое мышление с учётом важности поражений нервной системы, которые встречаются при многих патологических состояниях. Поэтому наша дисциплина является достаточно важной в цикле образования, и мы стараемся донести все тонкости в доступном для студентов виде. Ведь сама сложность строения нервной системы затрудняет более простое восприятие патологии. Это очень важно. Негативные изменения в строении и функционировании нервной системе происходят крайне быстро, и не все врачи могут вовремя диагностировать и предотвратить нарушения, которые возникают.

Какое место кафедра занимает в обучении студентов медико-психологического факультета?

— После создания в 1993 году медико-психологического факультета, мы также расширили круг своего преподавания, так как профилем студентов этого факультета является нервная система, мозг, не только сложные психические, но и неврологические функции. Поэтому изучение неврологии и нейрохирургии происходит более углубленно, распределено на два года. На 5 курсе

происходит разбор стандартных вопросов, в то время как на 6 студенты изучают различные синдромы неврологического характера. Это очень важно для будущих врачей данной направленности. Кроме того, если раньше выпускники распределялись психиатрами-наркологами и психотерапевтами, то с недавнего времени им также сразу доступна специальность невролога. Это, я считаю, весьма оправданно, учитывая тот уровень знаний, которым владеют студенты.

После создания факультета на нашей кафедре была введена новая дисциплина — нейропсихология. Это было новинкой для и нас, преподавателей. Сфера достаточно непростая, пришлось серьёзно углубиться в неё. Нейропсихология объясняет принцип нарушений высших нервных функций при локальных поражениях мозга. Традиционно она является очень сложной, ведь нет единого подхода к изучению данных нарушений. Потому приходилось изучать множество исследований различных учёных и адаптировать их для нашей системы образования. Тем не менее, это был хороший и интересный опыт, достаточно плодотворной работой.

В процессе обучения нашими сотрудниками была вновь открыта схема организации поведенческого акта, которая ранее не была опубликована.



начале 2000 года. Будучи на короткой стажировке в Оксфордском университете, где я познакомился с большим количеством британских учёных и профессоров, мы проводили исследование риска возникновения инсульта и их факторов. Был опыт работы с немецкими исследованиями.

По итогу такая кооперация с российскими, британскими и немецкими учёными позволила усовершенствовать научно-методические подходы, корректно собрать и представить данные, касающиеся мозгового инсульта в Республике Беларусь, а конкретнее в Гродненской области.

И результатом всей этой трудоёмкой работы являются публикации в крупнейшем международном журнале, посвящённом данной проблеме: «STROKE», издаваемом в США. Это очень высокий уровень. Работа, направленная в редакцию журнала, проходит очень жёсткое рецензирование и проверку. И очень часто требуется несколько попыток, дабы пробиться в большой свет.

После беседы с заведующим кафедрой неврологии ГрГМУ становится понятна не только важная педагогическая роль функционирования кафедры неврологии и нейрохирургии в обучении студентов всех факультетов, но и её научно-клиническое значение. Ведь работающие на ней преподаватели, врачи — специалисты, что развивают медицинскую науку не только на республиканском, но и на мировом уровне. Они оказывают помощь населению, проводят обучение студентов и являются незаменимой частью общества.

Эта схема в 2000 году была представлена на всемирном конгрессе по психологии, по результатам которого нам необходимо было предоставить устное сообщение. Это достаточно серьёзный уровень. Неврологи на конгрессе по психологии докладывали материал психологам. Уникальный случай. И до сих пор эта сфера представляет достаточно большой интерес для нас. Мы продолжаем работу в этом направлении, сейчас пишется обновлённое учебное пособие. Как-то так.

Какие возможности для развития студентов предоставляет кафедра?

— Традиционно на базе кафедры свою работу осуществляет студенческое научное общество, СНО. На ежемесячные заседания мы приглашаем всех желающих. Конечно же, их тематика посвящена неврологическим заболеваниям. Совместно с преподавателями, каждый из которых ориентируется и изучает определённое направление, мы предлагаем студентам выполнить научную работу. Со своими результатами они могут выступить на конференции регионального масштаба, опубликовать исследование в различных изданиях. Ежегодно наши студенты принимают участие в республиканском

конкурсе. И, как правило, работы получают категории.

Также хотелось бы узнать о Вашей научной деятельности, пути. Расскажите о сфере своих исследований, каких-либо наработках, публикациях и написанных учебных пособиях.

— В научно-педагогическом бэкграунде мой путь и становление происходило в стенах Гродненского государственного медицинского университета.

В 1990 году я поступил в клиническую ординатуру, после чего стал работать в качестве ассистента кафедры. В 1997 была защищена кандидатская диссертация. Она касалась оценки биохимических нарушений у пациента с ишемическим инсультом, значимости данных нарушений в патогенезе и диагностике заболевания.

В последующем тема мозгового инсульта, ввиду своей актуальности, всё так же привлекала моё внимание, и в 2012 году я предоставил свои исследования в качестве докторской диссертации, в РНПЦ Неврологии и нейрохирургии. Параллельно этому я сотрудничал с московскими неврологами. Мы также занимались проблемой инсульта, вместе участвовали во всероссийском проекте в



Дорога, которую мы выбираем

20 марта отмечается Международный день счастья. Каждый человек хоть раз в жизни задаётся вопросом: “Что же такое счастье?”

Один мудрый человек сказал: “Счастье – это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью идёшь домой”.

Именно о правильном выборе профессии я хочу сейчас поговорить. Не секрет, что далеко не все люди относятся к своей профессии с любовью. Занятие нелюбимым делом не только не приносит радости, но иногда и угнетает.

Причин, по которым мы занимаемся тем, что не любим, очень много. В большинстве случаев причина заключается в том, что дети идут по стопам родителей, либо родители заставляют их поступать в определённый вуз, потому что видят своего ребёнка только в конкретной профессии или пытаются реализовать свои несбывшиеся мечты. Иногда бывает, что представление о выбранной специальности не совпадают с реальностью, ведь сложно до конца представить, что именно нас ждёт. Кто-то при выборе будущей профессии не может определиться, чего он хочет, и поступает на востребованные специальности или просто за компанию с друзьями. А познакомившись ближе с профессией, понимает, что ему это вовсе не интересно.

Но не у всех хватает смелости уйти. Некоторые считают, что уходить уже поздно. Но даже в случае, когда вы продолжаете учиться по нелюбимой

специальности, можно заниматься тем, что нравится, развиваться в том направлении, в котором хотите вы. Главное, чтобы было желание делать это, не нужно постоянно находить себе оправдание. Можно, конечно же, говорить, что у вас недостаточно времени на интересующие вас дела, что вам тяжело совмещать учёбу с чем-то ещё, но в этом случае ничего не изменится. И чем дольше мы ничего не делаем, тем сложнее потом будет что-то изменить.

Некоторым не хватает мотивации, или они боятся, что у них ничего не получится, боятся своих желаний. Это, кстати, одна из причин, почему некоторые отказываются от профессии, которая им действительно подходит по призванию. Но что же делать, если у вас нет никаких интересов, и вы не знаете, чего хотите? В этом случае придётся побыть исследователем. Хотя бы раз в неделю погружайтесь в новую тему: слушайте лекции, посещайте тренинги и мастер-классы. На этом этапе не надо выбирать дело всей жизни. Просто постарайтесь максимально расширить кругозор. Когда у вас появится список альтернативных занятий, вы сможете выбрать то, что вам действительно интересно.

Иногда, даже разочаровавшись в учёбе, в любимых предметах, мы всё равно заставляем себя всё учить только потому, что так надо. В такие моменты наступает чувство апатии. Человек понимает, что он уже ничего не хочет, всё наваливается, и совершенно непонятно, как из этого выбраться. В этом случае всегда нужно сесть и хорошо подумать,

задать себе вопрос: “А чего на самом деле хочу для себя я? Смогу ли я и дальше этим заниматься, или же мне нужно что-то поменять?”

Если вы сами не можете справиться со своими переживаниями, найдите человека, который вам в этом поможет, подскажет, как действовать дальше. Лучше всего, конечно же, если это будет близкий человек, ведь ему в таких вопросах довериться намного легче, чем какому-либо специалисту. Но бывает и такое, что мы находимся в зависимости от мнения наших родителей. Нам сложно идти против них, потому что нам кажется, что они лучше знают, как поступить в той или иной ситуации, даже если наши мнения расходятся и мы хотим совершенно другого. Тогда необходимо побеседовать со специалистом, который поможет нам привести свои мысли в порядок и найти правильное решение.

Главное – не заниматься самоедством, а понять, чего тебе не хватает для твоего профессионального, а может, и личностного, роста. И дальше в себе это не убивать, а понять, что нужно сделать для того, чтобы себя развить и дальше идти по этому пути. Потому что, когда ты себя грызёшь изнутри, уходит всякое желание работать, уходит вдохновение. И не стоит бояться изменить сферу профессиональной деятельности.

Ведь, как сказал Конфуций: “Займись тем, что тебе по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня”.

Необычные студенты

Совсем недавно произошло знаменательное событие в жизни шестого курса нашего университета — предварительное распределение. Буря эмоций, неопишное волнение и ощущение будущего, которое уже совсем близко. Многие строили планы, у кого-то всё вышло немного иначе, кто-то всё же получил заветное место там, где хотел.

Так же случилось и с моим другом, Галузой Павлом, который, несмотря на то, что всё время учился на лечебном факультете, всё же получил заветное распределение психотерапевтом.

Паша уже достаточно долго планировал связать свою жизнь с этой сферой и по итогу пришёл к тому, о чем так долго мечтал. Получается, невозможное возможно? Мне захотелось немного больше узнать об увлекательной истории этого человека и рассказать её вам.

Как чувствуешь себя в конце долгого пути длиной 6 лет?

— Долгие 6 лет, как бы это абсурдно ни звучало, пролетели невероятно быстро, однако чувств, характерных для ощущения конца, почему-то совсем нет. У меня просто появляется чёткое осознание того, что проделанный путь является лишь началом куда большего и, кажется, очень интересного пути уже в сфере выбранной мною профессии.

Было ли что-то, о чём ты жалеешь, или, наоборот, что хотел бы повторить?

— Я не жалею о проделанном пути, но повторять его я бы не стал по

ряду понятных причин. У всех бывают моменты спадов и подъемов, у меня тоже были. И это не тот опыт, который я хотел бы повторить, но и забывать его нельзя. Он сделал меня таким, какой я есть сейчас.

Я знаю, что большую часть времени ты прожил в общежитии номер 3, что ты можешь рассказать об этом месте? Хотел бы ты потом вернуться и ещё пару годиков прожить так?

— Замечательное место, весьма комфортное для жизни, полное необычных и интересных людей. Тут было много замечательных моментов, хотя отпечаток времени даёт о себе знать.

Третье общежитие даёт очень много возможностей для общения с другими студентами. Наверное, феномен этого общежития в том, что администрация умеет договариваться и вести диалог со студентами.

Мне очень запомнилось это место, и я просто не могу не рассказать о своем соседе, который выпустился в прошлом году и с которым мы прожили очень много времени в одной комнате. Болика (Болеслава) знал каждый в общежитии. Я не могу сказать, что это был глупый или же не очень умный человек. Это довольно интересный парень, который отличался исключительной ленью и неорганизованностью, но при этом почему-то всегда выходил сухим из воды.

Я помню очень много смешных и интересных моментов, связанных с ним, но никогда не забуду, как на третьем курсе у него была уже последняя пересдача по экзамену. Кажется, это была фармакология.



Почти всю ночь он сидел за компьютером и не готовился, но самое интересное, что потом всё же сдал. Хотя говорят, что та пересдача очень сильно его напугала. Преподаватели ещё никогда не видели его таким бледным. Так Болик и прошёл шесть курсов, а на последних вообще работал на скорой помощи фельдшером, где получил очень большую базу знаний

И нет, я не хотел бы вернуться и ещё пару лет прожить в этом месте, всё должно быть в своё время, не стоит заикливаться на одном моменте, даже если он такой интересный и веселый.

Ладно, давай перейдём к одной из самых интересных, как мне кажется, частей. Как ты все-таки пришёл к психологии?

— Моя мама психолог. Ещё я с детства очень любил читать книги (и до сих пор люблю), а дома в шкафу всегда было очень много книг, посвященных этой теме. Так что совокупность этих факторов и привела меня к психологии, а потом и к психотерапии, в которой я активно развиваюсь сейчас.

Не чувствуешь ли ты, что тебе не хватает каких-то знаний по психологии, которые изучают ребята на медико-психологическом факультете?

— Скорее всего да. Лечебный факультет крайне скуден в плане психологического знания. Да и психиатрического тоже. По моим наблюдениям, у большинства даже не успевает сформироваться корректное представление о причинах появления и способах проявления некоторых заболеваний. У них формируется какое-то мифическое мышление, совсем не связанное с психологией, психикой и её структурами. Это как идти на хирургию, не зная анатомии. Психологическая база всё же очень важна при изучении психиатрии и наркологии.

Хватало ли тебе времени для саморазвития, пока ты учился в медицинском университете? Всё-таки тебе пришлось поднять большую базу по психологии, чтобы дойти до того багажа знаний, который у тебя сейчас за спиной.

— Да, хватало. Даже на первых трёх курсах, которые считаются самым сложным временем в учёбе. Мне кажется, что самое главное – это мотивация идти вперёд, развиваться и получать новые знания. Оглядываясь назад, я действительно осознаю, что багаж моих знаний стал на порядок больше.

Что насчёт курсов? Я знаю, что ты прошёл немало курсов по психотерапии. Можешь рассказать нам немного о них?

— Я могу сказать, что любые техники очень хорошо дополняют друг друга, и нескольких техник может быть достаточно для хорошей работы психотерапевта, но это не значит, что не стоит учиться остальным.

Из тех курсов, что свежи в памяти – курсы по метафорическим картам.



Это набор картинок размером с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Представленные на них образы становятся зримой метафорой наших ценностей, страхов, желаний, или связаны ассоциативно с нашим внутренним опытом. Ещё я очень чётко помню курсы по «социальной панораме», а на данный момент я изучаю Эриксоновский гипноз.

Что можешь посоветовать ребятам, которые хотят связать свою жизнь с этой довольно интересной сферой?

— Самый главный совет – начинать интересоваться самостоятельно и уже сейчас. Когда вы постоянно откладываете всё «на потом», или у вас всё время не выходит – это значит, что вы просто не хотите развиваться, вот и всё.

Я также хочу посоветовать вам грамотно подойти к поиску современных экспертов и авторитетов, чтобы в последующем учиться у них. Благо, в наше время есть множество материалов в самых разных форматах. Например,

сейчас мне очень нравится смотреть видео фонда им. Милтона Эриксона.

Можешь составить свой топ-пять лайфхаков по учёбе в медицинском? Как не потерять себя и сохранить немного личного времени?

1. Соблюдать режим сна.
2. Делать акцент на том, что тебе интересно
3. Не учиться через силу, ты должен сам хотеть, а иначе никакого толку от такой учёбы не будет.
4. Заниматься спортом (хотя бы немного). Это неплохо помогает разгрузиться и поддерживать своё тело в форме
5. Иметь хобби, чтобы периодически отдыхать от учёбы.
6. Повторять мантру: «Болик сдал, и я сдам!»

Одиночество

Карьера – чудесная вещь, но она никого не может согреть в холодную ночь.

Мерлин Монро

Что такое одиночество?

С научной точки зрения одиночеством называют эмоциональное состояние человека, имеющее социальные и психологические предпосылки, характеризующееся отсутствием близких доверительных отношений в результате вынужденной или добровольной социальной изоляции, имеющей психологические причины. Обывательское определение объясняет суть этого понятия отстранённостью человека и нереализованной потребностью в общении в силу отсутствия возможностей или желания.

Кратковременные приступы одиночества могут возникать у многих людей в какой-то момент их жизни. Эти типы чувств, как правило, кратковременны, и не считаются хроническими. Однако, когда чувство одиночества и изоляции ухудшается и продолжается длительное время, могут появиться более серьезные признаки и симптомы, которые следует знать так же, как и шаги, которые вы можете предпринять, чтобы помочь справиться с хроническим одиночеством.

Каковы основные признаки и симптомы хронического одиночества?

Симптомы и признаки хронического одиночества могут отличаться в зависимости от того, кто вы и в какой ситуации находитесь. Если вы постоянно чувствуете некоторые или все из нижеперечисленных, возможно, вы имеете дело с

хроническим одиночеством:

- Неспособность общаться с другими людьми на более глубоком, более интимном уровне. Возможно, в вашей жизни есть друзья и семья, но взаимодействие с ними находится на очень поверхностном уровне и не приносит удовлетворение, и это разъединение кажется бесконечным.

- Никаких близких или «лучших» друзей. У вас есть друзья или знакомые, и вы чувствуете, что не можете найти никого, кто действительно «понимает» вас.

- Подавляющее чувство изоляции, независимо от того, где находитесь вы и кто находится вокруг. Вы можете быть на вечеринке, в окружении десятков людей, и всё же чувствовать себя изолированным, обособленным и отстранённым. На работе вы можете чувствовать себя отчуждённым и одиноким. То же самое в автобусе, поезде или на прогулке по оживлённой улице. Как будто вы находитесь в своём собственном непробиваемом пузыре.

- Негативные чувства неуверенности в себе и низкой самооценки. Эти чувства долгосрочные и являются ещё одним возможным симптомом хронического одиночества.

- Когда вы пытаетесь включиться или протянуть руку, вам не отвечают взаимностью, вас не видят и не слышат.

- Истощение и выгорание при попытке участвовать в общественной жизни. Постоянное чувство

опустошенности может привести к другим проблемам, таким, как: проблемы со сном, ослабленная иммунная система, плохое питание и многое другое.

Если не контролировать эти симптомы хронического одиночества, вы можете подвергнуться большому риску возникновения более серьезных медицинских и эмоциональных проблем, в том числе:

- Депрессия
- Нарушения сна
- Диабет 2 типа
- Болезни сердца
- Высокое кровяное давление
- Проблемы с психическим здоровьем и эмоциональные проблемы
- Употребление психоактивных веществ

Все мы сталкиваемся с чувством одиночества, хочется нам того или нет. Оно может появиться внезапно или быть нашим постоянным спутником. В любом случае, важно научиться замечать этот фактор и правильно с ним работать. И едва ли кто-то поможет в этом лучше, чем профессиональные психотерапевты. Ведь им (впрочем, как и всем нам) знакомы самые разные эмоции.

Вот несколько простых советов от экспертов, как справиться с чувством одиночества.

1. Принять свои чувства
Как и с любыми другими эмоциями, с ощущением одиночества невозможно справиться, если не признавать его. Специалисты отмечают, что такое чувство — сигнал к тому, чтобы принять собственную уязвимость.

Подмечая перемены в своём эмоциональном состоянии, вы уже делаете первый шаг к тому, чтобы почувствовать себя лучше.

2. Искать общение
Поддерживайте связь с окружающими через социальные сети и мессенджеры. Это поможет выровнять эмоции. Не обязательно писать только близким — используйте любую возможность, чтобы познакомиться с новыми людьми.

3. Выплеснуть эмоции
Найти связь не только с окружающими, но и с самой собой. Для этого можно вести личный дневник.

4. Прогуляться
Ещё один способ перезагрузиться — посетить красивый парк или просто подышать свежим воздухом. Исследования показывают, что прогулки снижают симптомы тревоги и депрессии и повышают настроение.

5. Начать новое хобби
Когда мы заняты, нам гораздо проще заглушить негативный внутренний монолог, который во многом способствует ощущению грусти и изолированности.

Как же всё-таки понять, что ты одинок? Вот несколько примеров деятельности одиноких людей:

- В 90% случаев ты включаешь телевизор, чтобы создать себе фон, пока сидишь в Интернете, а смотришь шоу лишь в 10% случаев.
- Ты смеешься над чужими шутками, слушая разговор, в котором не участвуешь и который понимаешь лишь отчасти.
- Тебе нечего делать в Интернете, но тем не менее ты всё равно онлайн.
- Ты готов написать сообщение даже тем, кто тебе не нравится.
- Ты говоришь сам с собой.
- Ты лайкаешь что-то, что сам же постишь.
- Ты ходишь в клубы и танцуешь с какими-то незнакомыми людьми, не спрашивая их согласия.
- Субботний вечер ты проводишь дома с чуваком по имени Иван Ургант.
- Тебе не мешает, когда механический голос из компьютера уведомляет тебя о том, что пришло новое письмо — даже наоборот, ты рад.
- Ты выходишь из дома только на учёбу и за едой.
- Каждый вечер для тебя — это кино под чипсы или поп-корн с последующей сессией жалости к себе самому.
- У тебя больше домашних животных, чем друзей. Например, один кот.
- Ты не помнишь, когда в последний раз был в кафе или в кино не один.
- Когда тебе хочется куда-то пойти, ты приглашаешь всех подряд и никто не соглашается.
- Ты много покупаешь.
- Ты любишь долгий горячий душ и ванну.
- Ты чувствуешь симптомы приближающейся депрессии.



Дело рук твоих

Одиноко — это как?

Когда ты наедине со своими мыслями, и сказать, и добавить тебе нечего? Когда твои собственные мысли играют злую шутку?

Я раньше думала, что сильный — это когда ты сам можешь взвалить любую ношу, любую тяжесть, и не просто донести её до пункта назначения, а даже не споткнуться. Короче, донести с таким видом, как будто несёшь перышко.

Только это показное, если честно. Ведь ноша-то тяжелая. И для кого-то это — красиво. Только я теперь вижу — это глупость. Если тяжело — надо сделать легче, если больно — надо ослабить хватку, если трудно — всегда можно вернуться и забрать то, что не захватил с собой сразу. Почти всегда.

Эти камни под сердцем, которые мы носим (каждый из нас), и мы думаем, что это делает нас сильнее. Но насколько сильным можно стать, если твоей силой будет говорить правду открыто? Когда и страдать не нужно будет, когда для боли не найдётся места. Потому что всё будет заполнено простотой и добротой.

Конечно, когда больно и страшно — это укрепляет, закаляет. Только это и сломать может — мы же привыкаем к вечной ноше. Эй, жить вовсе не обязательно должно быть трудно! Что-то новое и неприятное — вполне может быть, только это уже как ты отнесёшься к происходящему!

Одиночки обычно наваливают этих камней побольше, в это самое сердце, которое никому и не нужно, даже им

самим. И эта ноша — это их оправдание, зачем они вообще живут каждый день. Только кому оправдания нужны? Это гордый народ, эти одиночки.

И мы находимся в мире, полном людей, одиночек в том числе. Ходит по интернету цитата про каждого человека, который ведёт свою внутреннюю борьбу, и что нужно быть вежливым с каждым. Чёрта с два. Это если все в порядке — тогда не будет никаких проблем с людьми, с миром. А если внутри эти камни, если тяжесть прибывает ко дну, то другие люди не важны.

Да ты и сам не важен, тебя поглощают собственные трудности.

Наверное, здесь уместно сказать, что нужно вовремя находить подобные трудности — и облегчать себе жизнь. Да, вежливым быть неплохо, но только если это исходит из тебя и так. А если нет — то вполне можно и набить кому-то морду, почему нет?

Я хочу сказать, быть одиноким — это выбор каждого человека. И неплохо быть интровертом, или как ещё можно обозначить этот народ, который сидит дома и ему нормально.

Только если сидишь дома 24/7, мир вокруг не изменится, и даже больше — он о тебе не узнает. Это я к чему? Чтобы мир вокруг начал меняться, об этом надо заявить! Крикнуть «Я здесь, и я готов, чтобы жизнь била ключом!» Это как с зарядкой с утра — телу нужно дать понять, что пора жить этот день. И оно начнет жить.

А взаимодействие с миром — штука не такая уже сложная, да и не то чтобы очень простая. Но начать можно с действительно простого, на первый взгляд. Говорить, что для тебя важно, заявлять о своих желаниях (не быть эгоистами, ладно? мир это не ярмарка тщеславия, хочется верить). Словом, вести честную игру, говорить о том, какие твои намерения, и что сделает тебя чуточку счастливее. И тогда мир не только услышит, он может тебя заметить. И ты больше никогда не будешь один.

И если всё-таки ты честно заявил миру (именно миру, а не человеку или паре людей) о своих намерениях, о том, что чувствуешь, и мир не успел оправдать твоих ожиданий, не стоит обижаться. На самом деле, мир, в котором мы живём, штука гибкая, он буквально живой, и если ты меняешься — меняется и он.

В обществе принято, что одиночество — это красиво. И это и правда неплохо, только нужно уметь быть самостоятельным, независимым, но когда нужно, когда рядом близкий человек, — не покрыть его налётом холода и выдержки.

Я имею в виду, что нужно справляться с трудностями, которые переживает каждый человек, в одиночку, не рассчитывая на других людей, но когда можно показать себя ранимым, обнажить свою душу — так важно это понять и всё же суметь осуществить.

Другими словами, довериться, отбросив свою броню «человека, который может всё».

Какой посыл я хочу донести?

Ты никогда не бываешь одиноким. У тебя есть твоё «я», ты только прислушайся. Твоё сердце стучит, и оно точно знает, какая дорога верная. Просто послушай, приложи ладонь к груди и услышишь, как этим стуком оно напоминает тебе: ты жив, ты можешь чувствовать, ты можешь доверять. Говорят, доверие начинается с себя. Наверное, это правда.

Ты никогда не бываешь одиноким, потому что твоё сердце ведет тебя. Это не маяк, который может рухнуть от шторма, это нескончаемый столб света в детстве и свеча уже попозже, с возрастом. Это огонь, который можно, конечно, ослабить, но он будет тянуться туда, вверх, и напоминать, что одиночество — это холодная маска, которую ты носишь, потому что так страшно доверять.

И если ты приложишь ладонь к груди, если сердце у тебя стучит, остановись ненадолго, дай себе минутку. Попробуй поверить, принять как факт: ты больше никогда не будешь один. С тобой твоё «я», и весь этот мир.

Аминь.

P.S.

Если, бывает, кажется, что проще выбрать одиночество и прежнюю дорогу, какую выбираешь всегда, но есть вариант выбрать другой путь — можно и рискнуть. И ты не знаешь, что будет на том пути, понятное дело, это будет что-то новое для тебя, незнакомое. И, пройдя по этой тропинке, ты станешь таким, каким ты и не ождал стать. Можно выбрать одиночество, чтобы отстраниться, чтобы не меняться. Сохранить вакуум, где весь мир знакомый и понятный. Но это так скучно, да и человек превращается в сухофрукт. Наши сердца готовы переживать что угодно, и большинство людей сильнее, чем они считают.

Я думаю, одиночество — это вопрос неверия. И если ты согласишься, что можешь пройти по незнакомой тропинке, то обязательно пройдёшь весь маршрут. И я веду к тому, что если поверить в себя, то и в человечество согласишься. А значит, не будет больше страха. И одиночества. Потому что ты будешь полон света — как новогодняя ёлка, тебе будет не до тоски и жалости, в тебе зародится теплое, такое знакомое чувство. Вера рождает чудеса, и в жизни каждого есть место для чуда.

С тобой
твоё Я
и весь
этот мир



Газлайтинг: форма психологического насилия или социальный паразитизм

В современном мире психология вошла в так называемые тренды, и практически на любой площадке – особенно Instagram, TikTok – можно найти посты и видеоролики, так или иначе касающиеся психологии. Одно дело, когда авторство таких публикаций принадлежит к настоящим специалистам, другое – когда термины популяризируют те, кто пытается романтизировать психические расстройства или абьюзивное поведение, или те, кто попросту не знает их достоверного значения.

Я не слежу за «психологическими новинками» мира соцсетей, но даже у меня в ленте всё чаще мелькают термины, означающие те формы поведения, с которыми я часто сталкивалась, но не знала их названия. Поэтому, когда на экран очередной раз попало слово **«газлайтинг»**, мне наконец захотелось разобраться, что же это всё-таки такое. Да и термин, как оказалось, на самом деле возник ближе к середине XX века.

Газлайтинг — это форма психологического насилия и социального паразитизма, главная задача которого — заставить человека мучиться и сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности через постоянные обесценивающие шутки, обвинения и запугивания.

Само понятие «газлайтинг» корнями идёт от пьесы **Патрика Гамильтона «Газовый свет»** (буквально *gaslight*) **1938 года** и её

экранизаций **«Газовый свет» 1940 и 1944 годов**, где смоделирована устойчивая психологическая манипуляция, применяемая главным героем по отношению к своей жертве.

По сюжету главный герой женится на юной девушке с корыстной целью – присвоить её фамильные драгоценности. Чтобы добиться желаемого, он переставляет в доме мелкие предметы, прячет вещи, обвиняет жену в краже и забывчивости, чтобы создать у неё впечатление, будто она теряет память и рассудок. Название фильма указывает на светильный газ, использовавшийся в домах в викторианскую эпоху. Главная героиня замечает, что вечерами, как раз, когда её муж уходит на работу, свет в доме слегка меркнет, в то время как сам её муж настойчиво повторяет, что ей это только кажется. При этом освещение действительно меняется из-за того, что главный герой включает газовый свет на чердаке, где ищет спрятанные драгоценности. **В психологии понятие «газлайтинг» было введено в оборот начиная с 1960-х годов.**

При такой форме поведения всегда существуют двое: тот, кто использует газлайтинг, и тот, кто является его жертвой. Человек, который при общении с кем-то прибегает к манипуляциям, унижению, стремится контролировать другого человека, называется абьюзером,



психологическим насильником, но этот термин, как правило, все уже слышали. Газлайтер тонко играет на чувствах жертвы и умело выбирает тактику действий. Он не станет кричать или угрожать, наоборот: спокойным и снисходительным тоном будет убеждать свою жертву, что его поступки не несут в себе злого умысла, выставит всё так, будто бы это жертва неправильно поняла, подумала, представила, сделала ошибочные выводы, когда сам он на самом деле хотел лишь помочь и проявить заботу.

Такая модель поведения реализуется, как правило, в нездоровых отношениях, где в результате жертва перестаёт осознавать, что подобное отношение к ней ненормально, испытывает чувство вины и стремится оправдать поступки абьюзера. Манипулятор, в свою очередь, стремится поставить под сомнение подлинность воспоминаний жертвы о конкретных событиях и действиях, выставить её психически нездоровой, чрезмерно чувствительной и разрушить её уверенность в себе.

Для жертвы газлайтинга такие действия представляют серьёзную угрозу.

Газлайтинг может затрагивать любые сферы человеческих взаимодействий: семья, работа, отношения.

Газлайтером обычно оказывается человек, с которым жертва проводит много времени. Часто газлайтерами могут выступать родители, которые отрицают факт физического насилия над ребёнком, или лгут ребёнку, пытаясь исказить его восприятие мира. Супруги, практикующие физическое насилие по отношению к своему партнёру, но решительно отрицающие, что проявляли жестокость. Родственники, обвиняющие в сумасшествии жертву инцеста. Муж, считающий любые слёзы и недовольство жены проявлениями проблем с её психикой и отмахивающийся от обсуждения конфликтных ситуаций. Газлайтинг может возникать также между психотерапевтом (или психиатром) и пациентом, в случае, когда пациент считает своего врача всеведущим и воспринимает свои внутренние переживания только из его толкований, постепенно начиная сомневаться в собственных оценках своего состояния.

Всех таких людей обвинить в осознанном психологическом насилии нельзя. Причины могут быть разные – другой человек действительно не помнит происходившего, интерпретирует инцидент по-своему, или ему просто стыдно признать себя неправым. Часто за газлайтингом стоит страх увидеть собственный вклад в проблему, потерять собственное одобрение и ощущение «я хороший».

Но бывают ситуации, когда окружающие, обычно близкие люди, планомерно и систематически отрицают реалистичность нашего восприятия. **Отвечая на вопрос, может ли газлайтинг свести с ума:** можно сказать, что теоретически это возможно, при условии предрасположенности к шизофрении. Чаще же у жертв газлайтинга развиваются тревожные и депрессивные расстройства.

Страшным примером газлайтинга является техника Zersetzung (в переводе с немецкого «ржавчина, разложение»), которую использовали сотрудники Штази, германского аналога КГБ. Для того, чтобы деморализовать нужного человека, на него оказывалось виртуозное психологическое давление. В доме у него происходили странные вещи – одни тарелки заменялись другими, вдруг появлялась картина, которой никогда не было. На улице незнакомые люди называли человека другим именем. Раздавались странные звонки посреди

ночи, ломалась бытовая техника, машины. Подобного рода события полностью деморализовывали человека и, вкуче с другими приёмами (компрогат, угрозы родственникам) нередко становились причиной самоубийства.

Типичная жертва газлайтера – неуверенный человек со слабой психикой, чрезмерно доверяющий манипулятору. Чаще жертвами газлайтеров становятся женщины. Попытки противостоять психологическому насилию отнимают очень много сил, и в итоге жертва пускает все ресурсы на сохранение связи с реальностью и уже не способна прервать общение с газлайтером.

Распознать газлайтера несложно, для этого существует несколько признаков. Инициатор газлайтинга:

1. Вынуждает задуматься о вашей эмоциональной стабильности и адекватности.

Одна из частых фраз: «У тебя не все в порядке с головой! Тебе нужно лечиться».



Часто газлайтер старается вовлечь жертву в конфликт на людях, с целью вывести её на эмоции и таким образом обзавестись свидетелями её «неадекватного» поведения.

3. Ставит под сомнение адекватность вашей реакции, отрицает чувства, эмоции и факты, которые важны для вас.

Цель таких шуток не развеселить, а оскорбить и унижить. Он насмехается над жертвой, дает ей обидные прозвища, тем самым выражая



2. В качестве защиты использует нападение.

Газлайтер испытывает удовольствие, когда жертва сомневается в своей компетентности, интеллекте и привлекательности. Ему нравится видеть, как она теряет свою уверенность. Мужчины с нарциссическим расстройством любят плести любовные интриги. Таким образом они получают власть над жертвами, намеренно заставляя их испытывать ревность. При попытке уличить благоверного в измене, жертва будет обвинена в ревности без причины, паранойе, неадекватности и неуверенности в себе. Такая реакция позволяет газлайтеру отвести от себя подозрения и продолжить изводить партнера.

Выражать эмоции абсолютно нормально, однако газлайтер знает, как использовать это в свою пользу. «Ты слишком остро реагируешь!» — именно такая фраза является наиболее частым инструментом газлайтера. Газлайтер стремится убедить жертву, что ее реакция на что-либо неадекватна, упрекая в чрезмерной эмоциональности. Это происходит потому, что самому газлайтеру безразличны чужие переживания.

4. Пытается переводить обидные вещи в шутку.

Отличным примером, показывающим, что такое газлайтинг, являются едкие и неприятные шутки, которые могут сильно задевать жертву.

неуважение. При этом он убеждает оппонента, что тот не понимает юмора и проблема в нём, а не в неуместности шутки.

5. Избегает разговоров о своем поведении.

Газлайтер стремится пресечь любую попытку обсудить его проступки. При попытке что-то обсудить он скажет, что вы заикливаетесь на прошлом.

6. Убеждает, что источник всех проблем — это вы.

Газлайтер никогда не признает свою вину в чем-то и не позволит уличить его в неправоте. Он будет пытаться переложить ответственность за свои поступки на окружающих людей. «Проблема в тебе, а не во мне!» — характерная позиция газлайтера.

7. Ставит под сомнение подлинность воспоминаний.

Газлайтеры – крайне жестокие люди, склонные вводить жертву в заблуждение, заставляя её усомниться в своей адекватности и реальности происходящего. Пример: «Не придумывай! Не может быть, чтобы я такое когда-то сказал!» Газлайтер будет настаивать, что жертва придумывает то, чего не было, навязывая ей своё видение ситуации, даже несмотря на то, что вина полностью лежит на нём. Со временем жертва начинает сомневаться в своём психическом здоровье и теряет контроль над ситуацией.

Как противостоять газлайтингу?

Если вы осознали, что являетесь жертвой газлайтинга, в первую очередь позаботьтесь о своём эмоциональном состоянии и психическом здоровье. Ни в коем случае не пытайтесь перевоспитать газлайтера – это бесполезно.

Доверяйте только непровержимым фактам, своим чувствам и убеждениям, не поддавайтесь на уловки и доводы манипулятора.

Развивайте умение доверять себе. Не перепроверяйте события в своей памяти, так как подобного рода

проверки поселяют все большее сомнение в реальности фактов и чувств.

В спорной ситуации не пытайтесь переубедить оппонента. Обозначьте, что у вас свое мнение относительно сложившейся ситуации и вы не намерены от него отступать. Дайте понять, что вы доверяете своим чувствам и памяти.

Прямо сообщите агрессору, что не позволите дать себя в обиду и обвинять без причины. Дайте понять газлайтеру, что его тактика вам ясна, четко обозначьте свои границы и сообщите, какое поведение для вас недопустимо, либо прекратите общение с ним.

Если манипулятор пытается уклониться от обсуждения беспокоящей вас проблемы, **попытайтесь настоять и привести аргументы, что сейчас самый подходящий момент для этого. Если собеседник не реагирует – оставьте ситуацию и прекратите разговор.**

Когда манипулятор нападает на вас, не вступайте в конфронтацию, дайте себе время на раздумья и восстановление моральных сил, отстранитесь от общения с ним. **Если вы чувствуете, что не справитесь – не вступайте в диалог, постарайтесь оставаться при своем мнении и не тратить силы впустую.** В случае, если человек не реагирует на ваши аргументы и

продолжает применять газлайтинг по отношению к вам – полностью прекратите общение с ним.

При необходимости опросите независимых наблюдателей. Замечают ли другие люди «странности», о которых вам постоянно говорит муж (жена, мама)? Ведь далеко не всегда указание на ваши эмоциональные срывы является газлайтингом. Может быть и так, что все вокруг понимают, что у вас есть проблемы, но вы не хотите их слушать.

Если вы подозреваете, что газлайтинг имеет место в вашей семье, обратитесь к семейному психотерапевту. Семейная психотерапия поможет распутать сложный клубок сводящего с ума взаимодействия. Нередко бывает так, что человек, практикующий газлайтинг, понимает это только на сеансе у психотерапевта.

Понимать, что такое газлайтинг, и уметь его распознавать — очень важно. Многие в силу воспитания могут долгое время терпеть едкие шутки и пренебрежительное отношение, бояться постоять за себя, не понимая, что это – психологическое насилие.

WE ARE **R** HEAR



Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response