

A man with short dark hair and glasses is sitting in a wooden chair in a library. He is wearing a grey blazer over a black t-shirt. He is smiling slightly and adjusting his glasses with his right hand. The background is filled with bookshelves containing many books of various colors.

МИХАИЛ ХОРС

# Ментальное здоровье от А до Я

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ

КНИГА  
*тренинг*

# **Михаил Анатольевич Хорс**

# **Ментальное здоровье от**

# **А до Я. Психологические**

# **приемы самопомощи**

## **Серия «Книга-тренинг»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67854759](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67854759)*

*Ментальное здоровье от А до Я. Психологические приемы самопомощи:*

*АСТ; М; 2022*

*ISBN 978-5-17-145715-0*

### **Аннотация**

Михаил Хорс – клинический психолог, стаж с 2006 года; лауреат национальной премии «Золотая Психея»; автор и ведущий программы «На приёме у психолога» телеканала «Доктор»; создатель «ПСИ-Интернатуры»; член «Союза охраны психического здоровья».

Все мы, так или иначе, обращаемся к различным аспектам психологии. И это вполне закономерно – ведь ни одна другая наука не затрагивает столько сфер человеческой жизни. Забота о собственном психологическом здоровье – неотъемлемая часть жизни современного человека. Тем не менее, однозначно ответить на вопрос «Кого можно считать ментально здоровым?»

до сих пор не представляется возможным, и мнения специалистов разнятся. Автор выделяет критерии ментального НЕздоровья, которые позволят читателю разобраться в этой важной теме.

«Ментальное здоровье от А до Я» – это своеобразный гид по психологическому здоровью человека: от Абстинентного синдрома до Ядовитых отношений. Каждая глава книги посвящена отдельной проблеме и способам ее решения. Вы можете читать книгу от А до Я, как советует автор, или же проработать особо волнующую вас тему, уделив ей внимание в первую очередь.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Благодарности	6
Предисловие автора	8
Абстиненция	16
Боль	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Михаил Хорс**

# **Ментальное здоровье от**

# **А до Я. Психологические**

# **приемы самопомощи**

© Хорс М.А., текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

\* \* \*

# Благодарности

Моим родителям за то, что не сдавались в самые сложные времена. Они показали мне правильный пример, определили мое будущее и заложили основу моим успехам.

Моей сестре Елене и ее мужу Алексею Блохину за веру в мои проекты и поддержку.

Моей жене Елене за то, что терпеливо выносила трудности моего творчества в период написания этой книги. Спасибо тебе, дорогая, за то, что ты рядом.

Моим детям Ольге, Надежде, Вячеславу за понимание временного папкиного отсутствия в вашей жизни. Хорошие мои, все, что я делаю, – для вас!

Отдельной строкой благодарю моих клиентов, которые ставят передо мной трудные задачи, делая тем самым меня более сильным и опытным специалистом.

Благодарю моих сподвижников и соратников, которые в разное время подставляли плечо, делились энергией, временем и идеями: Дашу Сальникову, Сашу Александрова, Валерию Лисенкову, Елену Войцеховскую, Светлану Ворфоломееву, Анастасию Шорникову.

Благодарю моих учеников, выпускников ПСИ-интернатуры, которые используют в работе мои психологические инструменты, применяя их в новых клиентских кейсах.

Все вы в какой-то мере оказали влияние на меня, и это

отразилось на страницах этой книги.

# Предисловие автора

Здоровье – такое просто слово. И, как многим другим знакомым, частым в обиходе словам, ему довольно трудно дать определение.

Устав Всемирной организации здравоохранения сообщает нам, что здоровье – это состояние полного физического, душевного (ментального) и социального благополучия.

Конечно же три этих сферы переплетены между собой и влияют друг на друга. В данной книге мы рассмотрим, как формируется и поддерживается ментальное здоровье, которое, несомненно, влияет как на физическое состояние человека, так и на его социальную жизнь. Одновременно мы увидим, как социум и физиология также оказывают влияние на ментальное состояние человека, его личность.

Как же ВОЗ определяет понятие ментального здоровья? Здесь мы видим следующее определение:

Ментальное здоровье – это состояние, при котором человек:

1. может реализовать свой собственный потенциал;
2. может противостоять обычным жизненным стрессам;
3. продуктивно и плодотворно работать;
4. вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Но давайте зададим следующие разумные вопросы специалистам ВОЗ:



- Как определить, какой у человека потенциал? Ведь чтобы понять, реализуется он или нет, важно измерить этот потенциал, чтобы было с чем сравнивать! Но очевидно, что никто не знает заранее, какой у кого уровень потенциала. Следовательно, этот критерий почти невозможно использовать для определения ментального здоровья человека.

- Как отличить обычные жизненные стрессы от необычных? Ведь чтобы понять, что человек не может противостоять обычным жизненным стрессам, необходимо отделить одно от другого! У разных людей разная жизнь. И то, что для жителя, например, Западной Африки является стрессом обычным, будет очень даже необычным для жителя России или Европы. Да и в границах единой культурной европейской группы люди живут очень по-разному. «У кого-то щи пустые, а у кого-то жемчуг мелкий» – известная поговорка. Следовательно, довольно трудно и этот критерий использовать для оценки ментального здоровья конкретного человека.

- Кто определяет уровень продуктивности и плодотворности работы каждого человека, оценка которого позволяет сделать вывод, что конкретный человек не продуктивен и не плодотворен? Согласитесь, уровень трудовой результативности человека – это всего лишь ожидание, которое ставит перед человеком его начальство. А это очень субъективно! Находятся и такие руководители, которых не устраивает любая эффективность труда их подчиненных. В этом случае

хочется воскликнуть: «А судьи кто?»

- Что является вкладом человека в жизнь его сообщества и как этот вклад рассчитать? В данном случае хочется привести пример из относительно недалекого прошлого нашей страны, когда некоторые работники творческого труда, такие как писатели, поэты и художники, обесценивались и назывались бездельниками, трутнями, нахлебниками и пр. просто потому, что произведения их труда не укладывались в требования текущей идеологии. Да и в сегодняшнем, казалось бы, свободном и многогранном мире вполне можно представить себе ситуацию, когда общество отвергает тот или иной результат труда человека по определенным причинам. Как в данном случае оценить, вносит ли человек вклад в жизнь сообщества или нет, т. е. является ли он ментально здоровым, исходя из определения ВОЗ?

- Ну и последний вопрос: как определить, из каких конкретно людей состоит сообщество конкретного человека? Ведь семья – это тоже сообщество. А мы знаем, что родители зачастую оценивают своих детей очень необъективно, переоценивая их вклад в жизнь семейного сообщества. И, наоборот, сообществом человека может являться некая группа в социальных сетях, в которой он состоит, члены которой ни разу не слышали о достижениях данного человека и не ощущают его вклада в свою жизнь...

Согласитесь, без четких ответов на эти вопросы вышеприведенное определение ментального здоровья теряет смысл...

Но мы все равно будем ориентироваться на эти характеристики, это позволит провести границу, отделяющую здорового ментально человека от нездорового, наблюдая за динамикой жизни человека в рамках вышеописанных параметров.

Здоровье можно было бы определить как отсутствие болезней. При этом назвав болезнь отклонением от статистической нормы. И если в вопросе физического здоровья в большинстве случаев можно довольно точно выявить наличие или отсутствие отклонений от некой здоровой нормы, то понятие психической нормы до сих пор является во многом неопределенным. Да и в случае с физиологической нормой тоже много вопросов. Ведь и статистическая норма тоже может меняться. Взять хотя бы пример с представлениями медиков о норме содержания глюкозы в крови человека. Еще 30–50 лет они были значительно ниже!

А уж по каким критериям можно определить ментальную = духовную = психическую норму – вообще не очень понятно!

В научной литературе довольно часто под психической нормой понимают отсутствие психопатологий, т. е. поведения, мешающего обществу или самому человеку (см. список литературы, пункт 1). Но и в этом понимании слишком много пространства для маневра, согласитесь. Каждый из нас периодически мешает своей деятельностью окружающим, и, наоборот, окружающие довольно часто мешают нам... зна-

чит ли это, что наше или их поведение ненормально и является признаком ментального НЕздоровья?

После постановки всех этих вопросов становится очевидно, что писать книгу о ментальном здоровье дело неблагодарное. Ибо спорное...

После долгих часов раздумий и изучения литературы я принял решение, что в данной книге за границу, пролегающую между ментальным здоровьем и нездоровьем, правильное всего будет принимать критерий, который достаточно широко используется в судебной психиатрии.

Признаком отклонения от ментального здоровья мы с вами будем считать действия человека, несущие непосредственную угрозу для жизни самого человека или его окружению. Определение сложно назвать идеальным, но оно дает некую точку отсчета, с которой мы можем работать.

В данной книге будут перечислены конкретные факторы, приводящие к укреплению или, наоборот, к разрушению вашего ментального здоровья. А именно те действия, психические состояния и мысли, которые ведут к защите и укреплению жизни человека или к ее разрушению.

Существует одна известная медицинская шутка, в которой говорится о том, что полностью здоровых людей не существуют, есть только недообследованные. Поэтому, конечно же, мы не ставим своей задачей открыть способ достижения ПОЛНОГО ментального здоровья. Думаю, что в современном мире это практически невозможно. Однако дви-

гаться к этому состоянию возможно для каждого читателя. Важна не точка, в которой вы находитесь на данный момент, а направление движения. Необходимые для этого движения ключи и инструменты вы сможете получить в этой книге.

Кстати, критически относясь к данной книге, могу сказать, что многие из предложенных способов соблюдения ментального здоровья известны и описаны в других изданиях и другими авторами. Многое из того, что я вам расскажу, будет не ново для вас.

Ни для кого не секрет, что способно влиять на уровень ментального (и даже физического) здоровья. Но, но, но... Чаще всего люди продолжают разрушать свой организм и свою ментальную сферу, подавляющее большинство людей не пользуются имеющимися знаниями!

Исходя из этого, главной ценностью этой книги является ответ на вопрос: почему большинство людей продолжают вести себя разрушительно по отношению к собственной психике, да и вообще жизни, прекрасно осознавая, что это поведение разрушительно?!

Ответ вы получите в заключении.

Но БОЛЬШАЯ просьба, дорогой читатель, запаситесь терпением и идите к ответу на этот вопрос последовательно. Прочитайте эту книгу именно в том порядке, в котором для вас ее написал практикующий клинический психолог со стажем профессиональной деятельности с 2006 года, т. е. ваш покорный слуга!

За время моей практики я понял, что самые прекрасные решения и самые яркие открытия идут на пользу, только если они появляются вовремя. Есть прекрасная китайская пословица на этот счет. Звучит она так: «Учитель появляется тогда, когда ученик готов». Смысл этой пословицы не в волшебстве, которое приводит учителя только в нужный момент, а в том, что учителей вокруг пруд пруди, и говорят они очень важные и нужные вещи. Но ученик не услышит эту информацию, пока не будет готов ее получить и осознать. А когда появится готовность, первый встретившийся на жизненном пути носитель информации и становится учителем:)

Я написал книгу для вас с использованием тех технологий и психологических инструментов, которые использую в своей практике. И один из моих подходов заключается в последовательном подведении клиента к изменениям. Поэтому еще раз попрошу вас приступать к заключению только после того, как прочитаете все остальные разделы книги! Именно в этот момент у вас будет сформирована готовность к переменам.

Знаете, дорогие читатели, в последнее время лично я очень радуюсь, если в купленной мною книге о психологии я вычитаю хотя бы одну новую для себя мысль или получу возможность заинтересоваться каким-то новым объектом. Поэтому я постарался составить книгу так, чтобы вы могли найти что-то новое для себя в каждом разделе. Даже если эти новые мысли покажутся вам спорными, я буду искренне рад

поспорить с вами на моих страницах в социальных сетях.

# Абстиненция

Я начинаю первую главу своей книги о ментальном здоровье именно с этого, по сути медицинского термина, относящегося к наркологии и психиатрии. Конечно же, на букву А есть множество психологических феноменов, влияющих на ментальное здоровье, о которых я мог бы вам рассказать. Но начну я свой рассказ именно с абстинентного синдрома. И поступаю я так потому, что абстинентный синдром – это один из ярчайших признаков ментального НЕздоровья.

Если переводить этот термин с научного языка на русский, то можно написать следующее: абстинентный синдром – это дискомфортное состояние, «ломка» наркомана, которую он чувствует, оставшись без своего наркотика.

Фактически именно наличие абстинентного синдрома и является самым ярким признаком наличия зависимости от любого объекта. А интенсивность абстинентного синдрома указывает на интенсивность и стадию зависимости. Подробнее о стадиях зависимостей, через которые проходят люди, употребляющие наркотические вещества, читайте в разделе на букву З – зависимость бытовая. Также в этом разделе вы найдете информацию о том, почему некоторым людям удастся жить всю жизнь на ранних стадиях зависимости и не сдвигаться к более тяжелым, разрушительным стадиям, а некоторые деградируют очень и очень быстро.



Может быть, вы удивитесь такому началу книги о ментальном здоровье. Скажете: при чем же здесь я? Зачем мне про это читать? Это для наркоманов всяких, деградантов... Вот пусть они и читают. Ко мне это не имеет никакого отношения.

Однако, уверяю вас, и к вам лично, и ко всем, кого вы знаете, термин «абстинентный синдром» имеет самое непосредственное отношение.

Ведь каждый из нас является наркоманом, т. е. зависимым человеком. Два этих слова тождественны. Мы привыкли, что наркоманы – это страшные, опустившиеся создания с пустым взглядом. Нас пугает это слово. Однако пугаться тут нечего. Да, вы, я и любой другой человек – наркоманы.

С опаской мы часто относимся и к слову «наркотик». Совершенно не понимая, что любое вещество или объект вызывающий зависимость – это наркотик. Алкоголь, никотин, сахар... это узаконенные, т. е. легальные вещества, вызывающие зависимость. Большая часть общества к ним так не относится. Однако они таковыми являются.

И здесь, дорогие читатели, вы тоже можете мне возразить и сказать, что у вас нет никакой зависимости от перечисленных веществ (сахар, алкоголь и никотин). Дескать, вы их употребляете, только когда этого сами хотите. Если есть желание – пьете алкоголь, а нет такого желания, то и не пьете. А я в ответ вам скажу, что в большинстве случаев вы ошибочно используете слово «желание» применительно к алкоголю,

никотину, сладкой выпечке, конфетам и другим наркотическим веществам. А подробнее об этом я расскажу в главе на букву «Ж», слово Желание.

Но и вышеприведенный список не является полным. Наркотиком может стать и другой человек, например. Люди довольно часто вызывают друг у друга эмоциональную зависимость. Это факт, с которым скорее всего каждый человек сталкивался в своей жизни.

Понять, зависимы ли вы от другого человека, можно по наличию/отсутствию абстинентного синдрома. Если без другого человека вы чувствуете себя грустно и одиноко, не находите себе места, то получается, что вы чувствуете страдание без него, а значит, этот человек для вас является наркотиком и у вас от него зависимость. Зависимость от другого человека часто путают с любовью к нему. Не путайте, это совсем разные понятия, ведь любовь – это положительное отношение к человеку такому, какой он есть. А зависимость – это страдание без человека, если его нет рядом.

Кстати, чаще всего сильную эмоциональную зависимость мы испытываем от тех людей, которые интенсивно проявляют качество личности, которое называется психопатией. Про психопатические личности я буду говорить в разделе на букву «Я» – ядовитые (токсичные) отношения.

Зависимости бывают врожденные. Это, например, зависимости от еды, воды, воздуха. Согласитесь, лишившись этого, мы чувствуем себя дискомфортно. Голод, жажда, уду-

шье – это очень даже болезненные абстинентные состояния. Но с такими зависимостями мы рождаемся. Нас такими создает природа для того, чтобы любой живой организм понимал, когда ему необходимо потреблять вещества, нужные для жизни. Поэтому врожденные зависимости не являются признаком душевного нездоровья. Они являются признаком нормы, т. к. мы с ними рождаемся.

Люди, которым за время своей жизни удастся избавиться от врожденной зависимости, являются психически нездоровыми. Конечно, человек не может избавиться от «воздушной» и «водяной» зависимостей. Ведь их нехватка очень быстро нас убьет.

А вот те, кто взломал свой мозг и избавился от врожденной пищевой зависимости, встречаются довольно часто в последнее время. Это больные нервной анорексией, например. Они отказываются от пищи под воздействием личностных или социальных факторов. Ломают природный инструмент (голод), который заставляет человека принимать пищу. Часть из них настолько сильно боятся приема пищи, что этот страх преодолевает голод. Другие отключают голод, мотивируя себя надуманными социальными поощрениями. Мы не будем здесь подробно разбираться с этим заболеванием. Этот феномен требует отдельной книги. Упомянул я его только с той целью, чтобы показать, что взлом природных механизмов приводит к болезненным проявлениям в нашей ментальной сфере.

Теперь перейдем к зависимостям приобретенным. Ниже приведу вам неполный список наркотиков, которые формируют приобретенные зависимости, без которых мы рождаемся, но которые человек успевает «нахватать» за свою недолгую жизнь:

- сладкая и жирная пища;
- алкогольные напитки;
- никотиносодержащие вещества;
- порнография;
- различные химические наркотики, психически-активные вещества;
- социальные сети;
- новостной информационный поток;
- компьютерные игры;
- телесериалы;
- социальное одобрение, в т. ч. в виде лайков;
- азартные игры.

Наличие/отсутствие приобретенных зависимостей также определяется по дискомфорту, который чувствует человек, если лишается одного из этих объектов. И, если вы мне скажете, что без всякого душевного дискомфорта (т. е. без абстинентного синдрома) спокойно готовы отказаться от всего вышеперечисленного, то я готов признать вас полностью ментально здоровым человеком, живущим безо всяких зависимостей... или лгуном.

Современное общество поражено зависимостями на-

столько, что большинство из вышеперечисленных объектов социально даже и не считается наркотиками. Зависимости, которые вошли в жизнь человечества настолько прочно, что перестали считаться чем-то опасным и(или) порочным, называются бытовыми.

Но важно понимать, что широкое распространение и толерантное отношение общества к той или иной зависимости вовсе не отменяет разрушающего влияния этой зависимости на конкретного человека и на общество в целом.

Почему я уделяю столько времени этому вопросу? Потому что одним из ярчайших признаков ментального здоровья является стремление к СВОБОДЕ. Стремление человека к свободе – это психическая норма. Это движущая сила, мотиватор для подавляющего количества наших поступков!

Свобода – это возможность делать то, что хочешь. Ради приобретения новой степени свободы мы получаем образование, ходим на работу, путешествуем, общаемся, получаем новый опыт. И, к сожалению, многие люди воспринимают ограничение в употреблении наркотиков как ограничение их свободы! А это большая ошибка!

Удивительное дело! Большая часть мира действительно считает, что, когда их призывают к отказу от бытовых наркотиков (табака, алкоголя, сладко-жирной пищи, интернета или азартных игр и т. д.), это означает, что их пытаются ограничить в свободе. В этом я усматриваю отличную работу маркетологов соответствующих компаний, которые перевер-

нули все с ног на голову! После их профессиональной работы употребление веществ, которые вызывают зависимость, а значит, ограничивают свободу, большинство людей воспринимает как возможность расширить свои границы.

Во время своей практики психолога-аддиктолога я повидал немало людей, находящихся на крайних стадиях зависимости, которых волоком тащили лечиться родственники. Большинство из них считают, что друзья и родные пытаются ограничивать их в правах и свободах, что над ними совершают насилие, когда заставляют отказываться от употребления наркотика. Это равнозначно не только для алкоголя и табака, но и для тех веществ, которые принято называть наркотиками.

К «своему наркотику» они относятся с большим уважением и благоговением. Как только не называют алкоголь и табак пьяницы и курильщики, находящиеся на серьезных стадиях зависимости! Для них это и лучший друг, и любимый продукт, радость жизни, единственная отдушина... При этом они могут иметь серьезные заболевания, связанные с употреблением этих веществ. У них рушатся семьи, прогорает бизнес и карьера, ломаются судьбы. Но несмотря на это, зависимые люди слепо верят, что объект их зависимости приносит им возможности и свободу, которую они теряют, остановив употребление.

Но и те, кто не дошел еще до последних, разрушительных стадий зависимости, зачастую идеализируют психоак-

тивные вещества, присваивая им поистине уникальные качества. Пьющие и курящие люди, да и переедающие тоже, считают, что их наркотики одновременно:

- снимают стресс и, наоборот, помогают сосредоточиться;
- помогают общаться и дают возможность побыть наедине с самим собой;
- помогают взбодриться утром и успокоиться перед сном;
- помогают занять себя во время скуки и эффективно трудиться, когда много дел.

Согласитесь, выше перечислены взаимоисключающие свойства. Ну не может одно и тоже вещество, принимаемое одним и тем же человеком в одинаковых количествах, быть одновременно и релаксантом, и стимулятором. Это невозможно! Любой разумный человек заподозрит здесь обман.

Однако миллиарды людей, употребляющих никотин, алкоголь, сладкую и жирную пищу и другие бытовые (и не очень бытовые) наркотики, именно так и считают. В чем же заключается секрет этих веществ? Почему люди, их употребляющие, не видят отсутствие логики в своих убеждениях?

Ответ кроется в названии этого раздела – абстинентном синдроме. Дело в том, что этот дискомфорт, возникающий у зависимых людей при невозможности употребления наркотика, снимается употреблением того же самого наркотика. Проще всего это показать на жизни курильщика. Это будет равнозначно для любой другой зависимости.

Курильщик употребляет табак (никотин) ровно столько

раз в день, сколько требуется, чтобы не чувствовать абстинентный синдром, т. е. страдание без табака. Сигаретой он снимает этот дискомфорт, когда он уже есть, или предупреждает его, если абстиненция еще не началась.

Курильщик, как и любой другой наркоман, вынужден поддерживать определенный график употребления своего наркотика. Ведь если он этого не будет делать, он начнет страдать, испытывать раздражение, тревожиться, чувствовать себя не в своей тарелке.

Да, его страдание (абстинентный синдром) не будет болезненным в физиологическом плане, как у героиновых наркоманов, например. Но тоже неприятным и достаточно болезненным в эмоциональном плане. Аналогично у большинства пьющих людей, которые регулярно выпивают по пятницам или в конце рабочего дня. Ведь если они этого не сделают, то почувствуют, что лишены смысла... Также и у людей, которые без шоколадки или булочки не могут закончить трапезу, чувствуют себя обделенными и расстроенными.

Про абстинентный синдром осталось рассказать только одну важную вещь. Ответить на вопрос, откуда у людей, употребляющих наркотики, появляется это страдание и дискомфорт без них?

Все очень просто, абстинентный синдром, или, если хотите, «ломка», появляется из-за употребления наркотиков. Человек, который никогда в жизни не курил, не будет испытывать тревожных состояний без сигарет.



Человек, который никогда в жизни не употреблял алкоголь (удивитесь, но таких людей достаточно много), не будет испытывать разочарование, если свадьба приятеля окажется безалкогольной.

Человек, который никогда не ел сладкой выпечки, не почувствует себя обездоленным и обманутым, если дома закончатся конфеты и пирожные.

И то же самое можно сказать про любой вид наркотика!

То есть сами наркотики создают страдание без себя, и сами же это страдание на время снимают. Именно в этом и заключается то отсутствие свободы, тот замкнутый цикл, в который попадают зависимые люди на любой стадии своей зависимости, даже на самой ранней, когда абстинентный синдром еще ненавязчивый и слабо ощутимый. Зависимые люди вынуждены ходить по этому кругу, все больше и больше лишаясь возможности жить без объекта своей зависимости.

Чем больше и чаще вы употребляете любой наркотик из вышеприведенного списка, тем больше у вас шансов потерять возможность качественно жить без него! Таким образом, вы теряете данную вам от рождения свободу жить без наркотика. И это приводит к ухудшению вашего ментального здоровья.

Наоборот, если вы стараетесь отказаться от тех веществ или объектов, которые ограничивают вашу свободу, ваше ментальное здоровье улучшается! Да, для того, чтобы отказаться от употребления любого наркотика, вам придется

пройти через страдание, боль абстиненции. Но это того стоит! Ведь следом к вам придет новая степень свободы, т. е. возможность жить качественно, без унижительной необходимости снимать абстинентный синдром тем веществом, которой и создает эту ломку.

# Боль

В этом разделе мы поговорим с вами про феномен боли и про то, как она влияет на наше ментальное здоровье.

Прежде всего мы с вами разделим боль физиологическую и боль эмоциональную, то есть душевную.

Физическая боль испытывается нашим телом. Причина физической боли – это нарушение в работе органов, вызванные старением, неправильной их эксплуатацией или травмами.

Под душевной болью мы будем понимать весь спектр отрицательных эмоций. Горе, тревога, страх, разочарование, злость, раздражение, недовольство, чувство вины и стыда – все это болезненные психические состояния разной интенсивности.

Надо понимать, что два этих разных вида боли (физическая и душевная) абсолютно разные по своему происхождению, но имеющие схожую цель в нашей жизни: и та и другая боль несут в себе некое предупреждение о нарушении нашего здоровья.

Далее в этом разделе мы будем говорить о душевной боли. Большинство людей боль воспринимается как нечто плохое, нежелательное в жизни, и этим, конечно же, пользуются фармацевтические компании, которые изобретают и продают все новые и новые болеутоляющие средства от бо-

ли физиологической и фармацевтические препараты от боли душевной, например антидепрессанты.

В этот тренд вписываются и другие представители рыночных сегментов, например производители алкоголя и табака. Не секрет, что product placement (то есть неявная реклама) алкоголя и табака позиционирует их как средство от стресса, как возможность залить или закурить негативные переживания.

Да и некоторые мои коллеги-психологи рассматривают боль (в данном случае душевную) как то, от чего нужно срочно избавлять человека. Уверен, вы не раз слышали на страницах социальных сетей скептические замечания о том, что обижаются, т. е. испытывают боль обиды, только неудачники. И что всегда нужно быть жизнерадостным и счастливым, если хочешь быть успешным. А если, дескать у тебя будут негативные мысли, то ты обязательно привлечешь к себе негативные события... А сообщение о том, что уныние – это тягчайший грех, можно встретить не только в соцсетях.

Однако попытка убрать эмоциональную боль из жизни человека приводит к ухудшению и к снижению его жизнеспособности. Я довольно часто наблюдаю в сегодняшнем мире новый феномен, который называется «молодежная депрессия», появившийся как раз из-за такой попытки воспитать нового человека, живущего без боли.

В последнее время родители все чаще и чаще стараются воспитывать детей, ограждая их от трудностей, негативных

переживаний (душевной боли), конфликтов. С раннего детства детей стараются занимать, загружать их играми, «развивалками» и прочими активностями, чтобы ни в коем случае ребенок не испытал боль скуки... Конечно, это делается с благими целями. Но приводит это к тому, что ребенок не учится занимать себя самостоятельно. И начинает страдать каждый раз, когда предоставлен сам себе. А ведь привычка самому видеть дела, которые можно сделать, для взрослого человека очень и очень полезна. В результате ребенок растет-растет, пока не подрастет. Но с ним постоянно возятся, водят его по кружкам и секциям и т. д. Лишь бы дитяtko не скучало, не оставалось в одиночестве.

А потом, когда сыну-дочке исполняется 18–20 лет, выясняется, что у него напрочь отсутствует навык находить себе занятость самостоятельно. И это состояние незанятости/скуки настолько для него болезненное, что он действительно мучается и страдает от этого напряжения. Что и называется молодежной депрессией. И самое простое в этом случае для него – уйти в наркотики, алкоголь или интернет-игры. Лишь бы не чувствовать эту боль.

Тот же эффект я вижу, когда забота о ребенке выливается в попытку максимально удовлетворить все его желания. Родители стремятся дать ребенку все, что он хочет. И, если человек привыкает к тому, что его желания постоянно удовлетворяются, что он почувствует, когда столкнется с каким-то непреодолимым препятствием во взрослой жизни? У него

появится сильная боль, ведь соответствующего опыта у него нет, он никогда ранее не сталкивался с чем-то, его не мог получить сразу или чуть погодя, когда родители поддаются напору детского «хочу-хочу-хочу!». А нормальная взрослая жизнь, которая полна не только возможностей, но и ограничений, покажется такому подрастающему члену общества серой и несправедливой. Ведь родители не познакомили его с реальностью в процессе воспитания! И снова здравствуй, молодежная депрессия!

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.