

Дата

В этот день в 1994 году было создано Российское психологическое общество, и единению знатоков человеческих душ почти не мешает приверженность к разным школам. Например, заместитель ассоциации психологов и психотерапевтов Магнитогорска Елена Белова не поддерживает модные призывы о выходе из зоны комфорта. Говорит, что иногда это нужно делать, но осознанно, постепенно.

Актёрская личность

Родители Елены Беловой – врачи Валерий и Любовь Мышинские. Отец работал психотерапевтом и наркологом, руководил профилакторием «Калибровщик», а мама была главным инфекционистом Магнитогорска. Они рассказывали детям не сказки, а истории пациентов. Это казалось очень интересным, так что со временем дочери всего лишь осталось определиться с направлением – медицина или психология.

– Ходила на подготовительные курсы и поняла, что психология ближе, – рассказала Елена Валерьевна. – Закончила МаГУ. Работать начала в 1998 году, когда училась на третьем курсе. Попала в школу № 25 и общалась с одарёнными детьми. Получила большой опыт и впервые узнала на практике, что такое игровая терапия. Влюбилась в неё сразу и использую до сих пор.

Позже, когда проводила дипломное исследование в театрах Магнитогорска, изучила нюансы актёрской личности. Это была глобальная работа. Только один из тестов включал 500 вопросов.

– Результаты показали повышенный уровень невротизма, напряжения, склонность к перепадам настроения, – вспоминает Елена Белова. – Конечно, у людей, которые используют для работы эмоции, и не может быть иначе. Зато у них была масса качеств, которых нет у других, – экспрессия, сила, разнообразный спектр выражения чувств и умение, несмотря ни на что, находить устойчивое психологическое положение. Для меня работа с одарёнными детьми и талантливыми актёрами – важные и любимые моменты. Те и другие – яркие личности, достигают больших вершин, но при этом у них бывают и немалые трудности. Между тем, многие проблемы снимаются с помощью простых поведенческих методик. Стоит снять чрезмерное эмоциональное напряжение, и человек начинает ощущать мир иначе.

Самый простой и быстрый метод – дыхательная гимнастика. Вдохните и медленно выдохните. Можно также побить подушку, подвигаться, сжимать и разжимать кулаки. Очень хорошо помогает нервно-мышечное расслабление.

– Приёмы релаксации только с первого взгляда кажутся простыми, – отмечает Елена Валерьевна. – В первую очередь нужно настроиться. Ведь многие начинают это делать с мыслями: «Что от этого изменится?» Опишу результат словами клиентки, которая звонила недавно: «Уже неделю чувствую себя кувшином с жидкостью, наполненным удовольствием от жизни, спокойствием. Очень давно не испытывала такого состояния». Это тренируемое состояние и один из самых эффективных методов для борьбы с тревогой, депрессией.

Эволюция, а не революция!

Вчера психологи отметили профессиональный праздник



Ю. Дмитрий Рухманов

Стремление к развитию

После окончания университета Елене Беловой предложили не уходить из альма-матер, и она три года работала преподавателем кафедры психологии. В то же время успела окончить аспирантуру по философии, выбрав в качестве специализации онтологию и гносеологию – познание бытия. И особенно интересным спектром в этой теме показалось искусство.

– Почему появилась потребность не просто развести костёр, погреться и поест, а ещё и нарисовать что-то? – до сих пор интересуется Елена Валерьевна. – Что к этому подвигло первобытного человека? Любое проявление себя, то, что приносит человеку удовольствие, очень полезно и необходимо для развития психики. Речь, конечно, необязательно об искусстве. Это может быть и другое увлечение, которое помогает реализоваться.

Стремление к развитию явно одна из ведущих черт и моей собеседницы. Ведь она всю жизнь учится новому. На работе в вузе, например, показалось, что не хватает практики. Так что с радостью откликнулась на предложение руководителя центра по профилактике и борьбе со СПИДом Лилии Кйтмановой.

– Наконец-то могла реализовать не только папины, но и мамыны гены, – улыбается Елена Белова. – В центре можно было помочь людям в качестве психолога и сообщая победить злобный вирус. Увлекатель-

нолога смежные области работы и похожие душевные проблемы.

– Раздражение, неврозы, снижение памяти, внимания, перемены настроения, – это всё по нашей части, – пояснил он. – Вот сейчас в неврологическом отделении лежит девочка, которая переполнена энергией. У неё много идей, повышенное настроение, масса контактов. Хочет общаться, за всё берётся, ничего не доводит до конца. Это тоже отклонение. Есть и другие крайности. Раньше люди старались быть ближе друг к другу, жили большими семьями, дружили огромными компаниями. Сегодня есть тенденция к разобщению, стремление к одиночеству, а это означает усиление психологических проблем. Появляются депрессии, тревожные расстройства. И в первую очередь с такими людьми работают психологи, а потом уже, если нужно, помогаем медикаментозным лечением.

«Да, я понимаю...»

Александр Афанасьевич поздравил всех психологов с праздником и пожелал беречься от профессионального выгорания, сохранять свою личность, ресурсы как самое важное. Елена Белова, между тем, достала несколько рисунков. Один был особенно красив – с изящным деревом, плавными изгибами веток, прорисованными листочками и корешками.

– Как здорово! – восхитилась я. – На нём все признаки депрессии, – заявила Елена Валерьевна.

У многих пациентов обнаружился и повышенный уровень тревожности. Неумело нарисованный объёмный прямоугольник с кривыми углами оказался признаком сниженной оптико-пространственной ориентации, а часы с «подведёнными» стрелками обозначали низкий уровень внимания и памяти.

– Рисунки – один из самых точных признаков разных видов расстройств, – пояснила психолог. – Слишком сильный нажим – высокий уровень психоэмоционального напряжения. Прерывистая линия – тревога. Видно всё, даже примерный период, когда произошла психотравма.

Есть тесты на волевую, эмоциональную сферы и нейропсихологические. Некоторые тестирования длятся до трёх часов, самые сложные могут занять и больше времени. В день нашего визита клинический психолог уже поработала с чьим-то нарушением сна, апатией, а также навязчивыми ритуальными действиями. Если перед уходом из дома вы каждый раз возвращаетесь, включаете и выключаете свет, то это не педантизм, а психическое расстройство, и постепенно ритуалы могут заполнить всю жизнь.

– А человечки зачем? – интересуюсь, обратив внимание на деревянные фигурки на шкафу.

– Для диагностики и психокоррекции, – ответила Елена Белова. – Используем их для игровой терапии, которую проводим чаще всего для детей.

Пистолеты, машинки, куклы, мяч – оказывается, всё символизирует различные наклонности. Любые действия показывают, как человек выстраивает отношения. Придумал, что деревянные люди дерутся, потянулась рука к оружию – однозначно повышенная агрессия. Кажется при этом добрейшей души человеком? До поры, до времени. Или удаётся излить накопившийся негатив.

– В этой комнате предлагаем не сдерживать эмоции, а наоборот, проявить их со всей возможной силой, – пояснила Елена Валерьев-

на. – И с каждым занятием клиенты меняются, уже могут подумать о новых играх, в которых никто никого не обижает. Начинается процесс созидания.

– А доска для чего? – спрашиваю. – Чему обучаете?

– Проводили занятия для врачей и медсестёр, – рассказала Елена Белова. – В обществе растёт напряжённость. Это отражается и на поведении в больницах, поликлиниках. Приходит много людей с большой эмоциональной неустойчивостью. Сотрудники системы здравоохранения обратились с просьбой научить, как выходить из конфликтных ситуаций. А для этого на самом деле нужно учитывать не требования человека, а его интересы. Ему ведь нужен, к примеру, не сам талон к специалисту, главное желание – вылечиться. Есть три важных шага. Первым делом надо согласиться с другой стороной. Фраза «Да, я понимаю» даёт понять, что обратившегося готовы слышать. Второй этап: «Я правильно понимаю, что вы хотите, чтобы...» А следующая стадия – сотрудничества и согласования плана действий. Например, талонов нет. Следует объяснить, что лечение ведётся и без этого обследования, оно несёт лишь вспомогательную нагрузку. Здесь ключевая фраза «Давайте попробуем вместе...» В итоге демонстрируются понимание, желание услышать и возможность найти точки взаимодействия. Разрешить конфликт при этом намного проще.

Негативная фокусировка

Возраст пациентов Елены Валерьевны – от трёх до 85 лет. И чаще всего они плохо думают о себе. Людям кажется, что они ведут себя неправильно, делают не то и не так.

– Очень распространены негативные мысли о мире, который небезопасен, окружающих, не склонных спешить на помощь, не желающих оценить заслуги, – сказала Елена Валерьевна. – Третий фактор – негативное представление о будущем, беспокойство о том, что ничего не получится, всё будет плохо. На самом деле это ошибки мышления, негативная фокусировка. И каждую такую установку разбираем, не соглашаясь с ней. Предлагаем оценить, какова реальная действительность и на что тратится большая часть усилий человека. В ходе консультаций клиент приходит к пониманию ситуации, собственных реакций, осознаёт то, что раньше было непонятно.

В конце беседы Елена Белова дала ещё пару рекомендаций. Сказала, что надо больше общаться и выражать свои эмоции, чувства, тогда будет легче. И ещё – не стоит спешить совершать резкие движения.

– Не революция, а эволюция! – подчеркнула клинический психолог. – Всё самое важное происходит в режиме эволюции, а при революции чаще встречается ошибочное, бесполезное и неэффективное. К нам приходит с идеями немедленно развестись, уехать в другой город, уволиться. Резкие движения не продуманы и на самом деле они – не настоящее решение человека. Первое, что просим – пока не совершать никаких непоправимых действий, оставить всё как есть. Если думаете о разводе, то ничего не случится, если возьмёте паузу на неделю, месяц. Когда успокоитесь, придёте в более гармоничное состояние, то станут понятны истинные желания и уже можно выработать план действий, которые необходимы для достижения цели.

Татьяна Бородина