

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА Тема «Психология», лектор психолог Илья Суслов.

### Вопрос 1.

*Как перестать бояться жить здесь и сейчас, а не жить будущим? Как избавиться от страха потерять семью?*

Пивоварова Елена Михайловна

### Ответ:

Так обычно происходит, когда настоящее не нравится. И люди начинают жить будущим, вернее фантазиями о нем, причем положительными. Сегодня все тяжело, и вы терпите ради светлого будущего, либо надеетесь, что потом как-то само станет лучше.

Так многие думали в детстве, юности, если оно не было безоблачным, что вот мол вырастим, выучимся, заведем семью и заживем хорошо, гораздо лучше, чем наши родители... Однако, будущее неопределенно, никто не знает, как все сложится на самом деле.

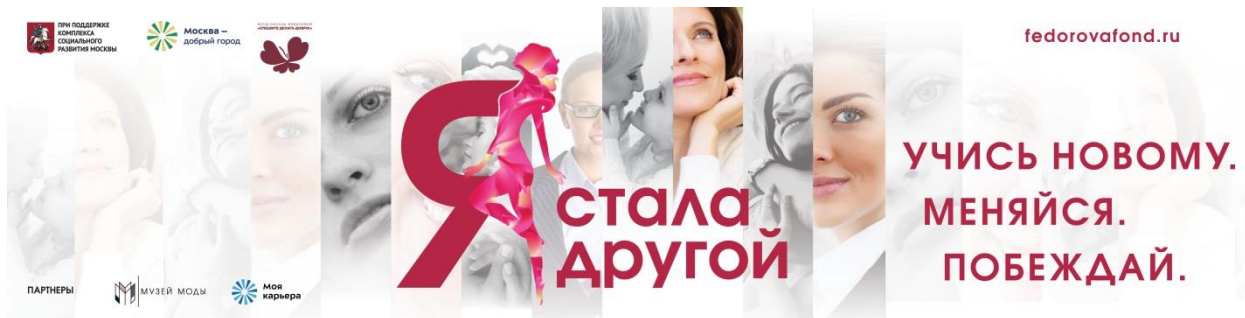
Кстати, сегодняшнее время недавно и давно считалось будущим, и оно сегодня Вас не устраивает. Тогда почему Вы думаете, что будущее, которым Вы живете сегодня, будет хорошим? Как говорится, от себя не убежишь, и в будущем Вы будете собой, и в первую очередь удовлетворенность жизнью зависит от Вашего восприятия и Ваших усилий. Все, что мы можем, это изменить себя, свое отношение к происходящему, этим и стоит заниматься. Это касается и страха потерять семью: что Вы можете сделать сегодня, завтра, чтобы минимизировать вероятность этого?

**Вопрос 2.** *Как избавиться от постоянного чувства вины, тревоги и научиться расслабляться и отдыхать, когда вокруг постоянный стресс и куча проблем?*

Степанова Анастасия

### Ответ:

Это действительно сложно, и в то же время даже на войне люди спали, отдыхали, смеялись, играли и слушали музыку. Человек не может быть в тотальном и постоянном напряжении – ему обязательно нужен отдых.



Попробуйте посмотреть под другим углом, что отдых и расслабление необходимы, чтобы восстановить силы. А Вы, мне кажется, рассматриваете отдых, как награду, которую надо заслужить. Как было в детстве у многих: сделал уроки, убрался, выполнил поручения родителей, и только тогда, ты имеешь право поделаться что-то свое. Судя по Вашему вопросу – Ваша тревога обоснована – Вы упомянули стрессы, проблемы, которые нужно решать. Это жизнь, и для многих это норма, только все воспринимают ее по-разному. И сегодня можно попытаться настроиться на то, чтоб эффективнее справляться с текущим положением дел. Может Вас поддержит то, что так будет не всегда, что трудности обычно временны, что рано или поздно Вы их решите, или Вам удастся по-другому на них взглянуть – перестать катастрофизировать ситуацию и жалеть себя.

А вот постоянное чувство вины меня насторожило. Вина - это негативное чувство, когда человек что-то сделал не так. Постарайтесь проанализировать, что именно Вы сделали неправильно, в чем Вы виноваты, как можно это исправить и тем самым искупить свою вину? Это как со штрафом за нарушение ПДД: после его оплаты вина обнуляется.

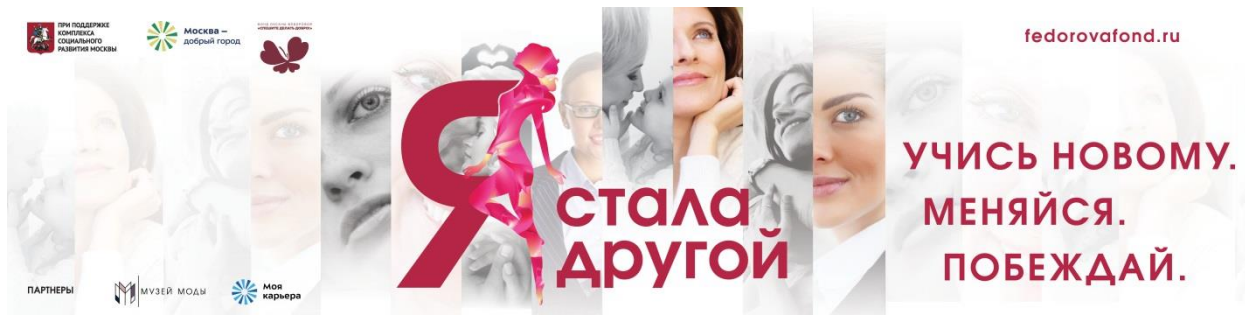
### **Вопрос 3.**

*Как обрести уверенность в себе? Я очень боюсь перемен, боюсь делать многие вещи, которые бы очень хотела, но внутренние страхи мне мешают! Как поверить в себя? Как решиться сделать определённые шаги? Как жить той жизнью, которой я хочу и не бояться осуждений со стороны???*

Фунтикова Наталья

### **Ответ:**

Для этого нужно понять какая Вы на самом деле, что Вы реально из себя представляете. Вспомнить Ваши способности, навыки, достижения и т.д. Провести такой серьезный анализ себя, своих возможностей. Так как мы часто бываем необъективны по отношению к себе – попросить об этом близких: благосклонно настроенных к Вам родственников, друзей, коллег помочь в этом вопросе. Осознав себя, получив поддержку, Вы сможете реальной посмотреть на свои желания, оценив вероятность и сроки их достижения, и...пойти за мечтой. Главное – сделать первый шаг!



Что касается осуждений со стороны, то важно понять чье мнение Вы боитесь, и почему оно до сих пор Вам так важно. Чьи ожидания Вы боитесь не оправдать или чьи запреты преодолеть?

Хочу напомнить, что взрослый человек уже сам несет ответственность за свою жизнь, а не перекладывает ее на кого-то. Представьте, как через много лет Вы посмотрите на свою жизнь, в которой Вы чего-то не сделали, потому что боялись осуждения других. Зато Вы в чьих-то глазах были хорошей...

Альфред Нобель, тот самый, создатель динамита и в честь кого названа премия, так и не женился, потому что его мама не благословила ни одну его избранницу. Так и умер в одиночестве...

К сожалению, невозможно угодить всем – всегда будут недовольные Вашим выбором и даже пострадавшие, и задача человека с этим справляться по жизни. А нравится абсолютно всем, как говорится, только 5-тысячная купюра.

#### **Вопрос 4.**

*Дочь-подросток с ДЦП ушла жить к отцу. Как быть?*

Музалевская Светлана

#### **Ответ:**

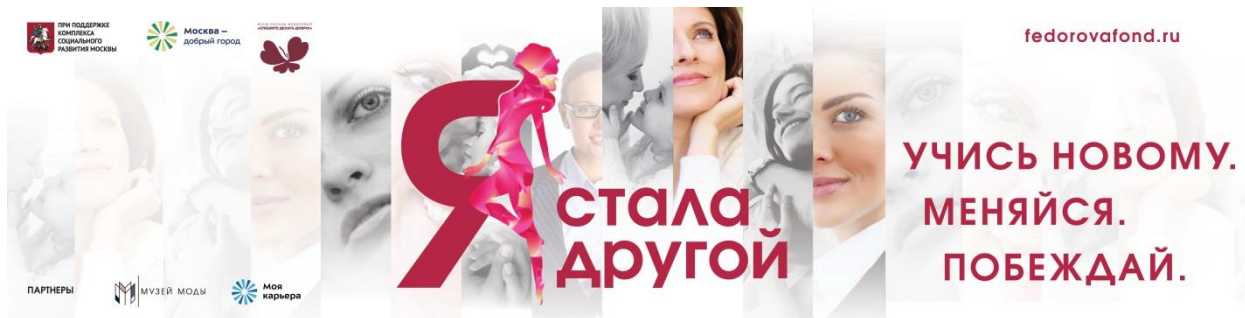
Вы боитесь за дочь или обижены? Вы ведь столько вложили в дочь, а она ушла к отцу, который не занимался ею столько, как Вы. Наверное, она уже подросток и вправе принимать такое решение, а Вам тяжело его принять... И что Вам тяжелее? Что она в принципе ушла? Или что к отцу?

Постарайтесь проанализировать, что Вы сделали такого, что дочь так поступила. И в то же время, рано или поздно это могло произойти. Родители отвечают за детей до 18 лет. А потом дети вправе жить своей жизнью.

#### **Вопрос 5.**

*Страхи, панические атаки, неуверенность в себе, нелюбовь к себе, самокритика – как с этим справиться?*

Кравченко Валерия



**Ответ:**

С такими симптомами лучше поскорее обратиться к психотерапевту с опытом лечения подобных состояний.

**Вопрос 6.**

*Как справиться с состоянием, когда ничего не хочется?*

**Ответ:**

Такое состояние называется апатией и важно понять, вследствие чего оно наступило и как часто оно у Вас случается. Что предшествовало ему в этот раз?

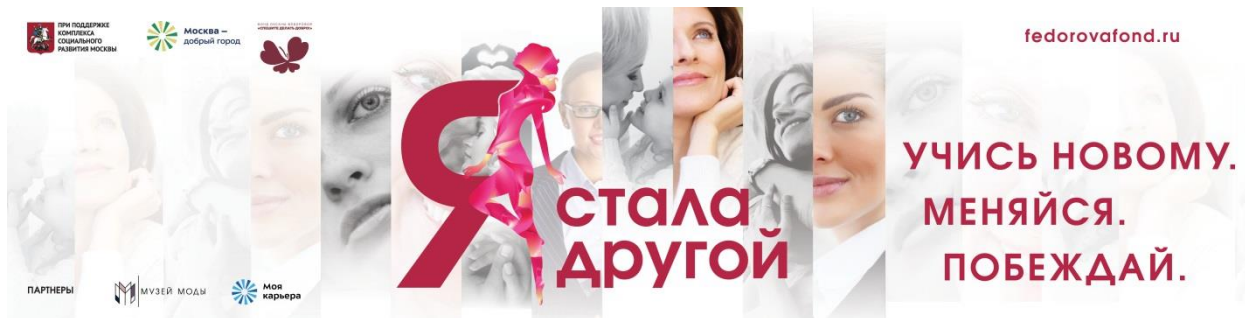
Обычно такое случается в результате:

- истощения от переутомления, когда совсем не остается сил что-либо делать
- эмоционального выгорания, когда отдачи от своей деятельности не достаточно
- стрессы, в первую очередь в отношениях, особенно, если расстались с партнером, чувство отвержения или покинутости вызывает ощущение внутренней пустоты
- гормональных сбоев или лечения (есть смысл провериться на гормоны)
- разочарования итогами предыдущих своих проектов, несбывшихся мечт, не оправдавшихся надежд и т.п.
- выполнения не свои желаний, а близких или социума.

Определив причину, будет легче справиться с апатией. Хотя есть и универсальные способы, начиная с прогулок с близкими, желательно в разные места, продолжая медикаментозным: от витаминов до легких антидепрессантов и заканчивая обращением к специалистам.

**Вопрос 7:**

Имею высшее образование экономист-менеджер (МГУДТ), после декрета потеряла работу, долгое время теперь не могу устроиться никуда. Отказывают из-за возраста (мне уже 43г), и из-за наличия ребенка дошкольника, мол будет часто болеть. А он действительно астматик и часто приступы случаются. Безденежье уже достало. Родители давно умерли,



помогают мне только мои сестры и братья. Кто вещами, кто деньгами, и тп. Сама берусь за любые подработки, но официально никто не хочет оформлять. Мужа нет, (во время моей беременности испугался теста что ребенок может быть даун. сказал что ему не нужен такой ребенок). Я воспитываю одна сына, плюс родня помогает. Ребенок слава богу нормальный. С логопедом постоянно занимаемся (была задержка речи), первые годы кололи ему кортексин и пили всякие лекарства что выписывал невролог.

*Как справиться со страхом неудачницы и научиться проходить собеседования, убеждать работодателей, что мамы в возрасте после 40 тоже хорошие работники и больше заинтересованы в сохранении своего рабочего места?*

**Ответ:**

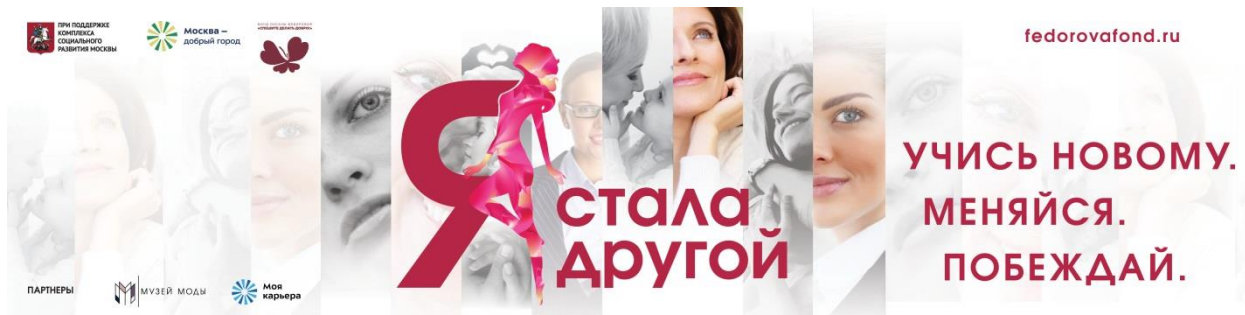
Я думаю, что справившись со страхом неудачницы – убеждать никого не придется, потому что Вы будете уверенней выглядеть и вести себя. Дело в том, что Вы сами себя считаете таковой, и это может стать состоянием души. И только Вам решать, это приговор или временные трудности, которые последнее время Вас одолевают. Еще мне кажется, что Вы сами сомневаетесь – стоит ли выходить на работу, потому что сын часто болеет – кто будет сидеть с ребенком, когда он будет заболеть? И потенциальные работодатели это могут считать по вашему поведению на собеседовании.

**Вопрос 8:**

*Как перебороть страх школы? я боюсь 1 сентября больше ребенка. Этот страх видимо передался ему. Сын начал говорить, что не пойдет в школу так как все равно будет двоечником. Я с 3 по 5 класс в школе сама сталкивалась с буллингом, 2 года выдержала бойкот в классе. И боюсь за ребенка, чтобы у него такого не случилось. Вот такие страхи появились у меня. Я плохая мать, не могу дать сыну все что могут дать полные семьи. Как побороть эти страхи и начать жить заново?*

**Ответ:**

Очень сочувствую Вам, что пришлось пережить такое. Раз это длилось так долго, возникает вопрос, что делали Ваши родители, чтоб Вам помочь в ситуации травли, в которой Вы оказались. Так часто бывает, что родители



даже не знают об этом или не могут ничего толком предпринять или отделиваются простыми советами – дать сдачи, не обращать внимание, чего ребенок выполнить не может. Итог один – проблема никак не решается, и ребенок, оставаясь не защищенным, мучается в школе, терпя издевательства сверстников.

Я уверен, что Вы будете на чеку и защитите своего сына, не позволите ничему подобному произойти. И значит, он уже по-любому так не пострадает. Притом, что сегодня травля в школах встречается гораздо реже, чем в наше время: дети стали менее злыми, а учителя более ответственными и понимающими. Появились школьные психологи, которые реально могут решать сегодня вопросы, и жаловаться стало попроще, чтоб директор школы быстрее принял меры – никому не нужен такой позор.

Конечно важно вселять уверенность сыну, в том, что все будет хорошо, что он сможет и справится, что Вы, если что – поможете и защитите. И что двоечника будете тоже любить, притом, что не факт, что они им будет.

Вы переживаете, что Вы не можете дать все, что могут в полных семьях. Не стоит их идеализировать – в них тоже много проблем, в том числе из-за детей.

Везде свои проблемы, главное как мы их воспринимаем, и как решаем.

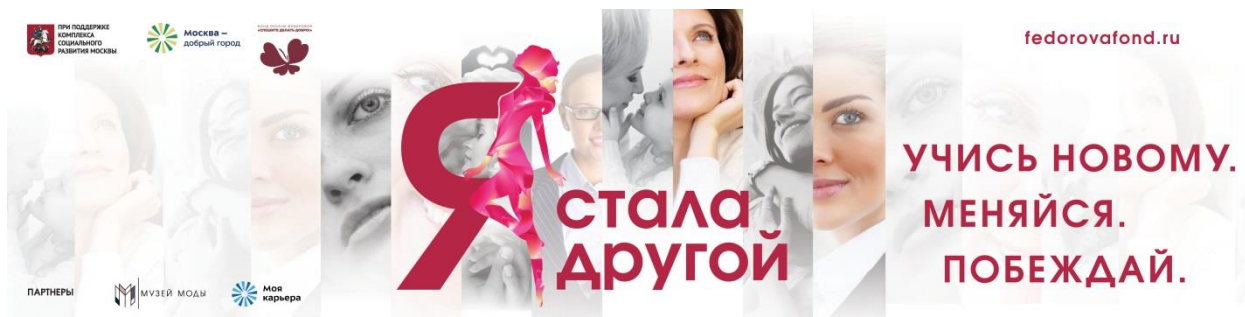
### **Вопрос 9:**

*Подскажите, пожалуйста, как преодолеть страх того, что сам или близкие могут заболеть коронавирусом?*

### **Ответ:**

Действительно мы все последние месяцы перепугались от этой страшной заразы, и в то же время сегодня уже более менее понятно, что это такое и как его лечить, даже разработали эффективные лекарства, отладили протоколы лечения. Вы интересно написали – заболеть... Но насколько я понимаю, это не конечный страх, дело в последствиях этой болезни: боятся либо осложнений либо фатального исхода.

1. Предлагаю сначала посчитать вероятность заболевания этим вирусом, изучив статистику. На 20.07 в России всего 788 тыс. заболевших и 12,5 тыс.



умерших при 146,75 млн. жителей, итого 0,53% заболевших и 0,0085% умерших от общего числа жителей России. Каждый день заболевают около 6 тыс. человек по стране, это менее 0,0043%, а умирают около 0,0001%.

По Москве цифры соответственно заболели 234 т.человек (1,92%) и умерло 4,3 т.человек (0,03%), каждый день заболевают 500-700 (0,005%) и умирают 30-40 в день (0,0003%). По Московской области – заболело 61,9т.ч. (0,8%) и 1061 (0,002%), заболевают 0,002%, а умирают 0,0002%.

Эти цифры совсем не велики, так что вероятность заболеть ничтожно мала.

2. Принимайте адекватные меры предосторожности
3. Ограничьте просмотр СМИ в части негативных новостей про пандемию
4. Примените свой личный опыт преодоления тревоги.
5. Помните: все проходит, и это пройдет.

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ВИДЕОЛЕКЦИИ И  
ПРЕЗЕНТАЦИИ ЭКСПЕРТОВ НА САЙТЕ ПРОЕКТА**

**[HTTPS://FEDOROVAFOND.RU/2020/](https://fedorovafond.ru/2020/)**