



В нашей газете № 6 от 19 февраля мы предлагали читателям общение с психологом центра «Данко» Ринатом ЗАРИПОВЫМ в форме диалога «вопрос – ответ». Публикуем первые поступившие вопросы и ответы на них.

*Угличанин К. спрашивает:*

-Уважаемый психолог! Мне 25 лет, я образован, вполне способный и даже в чём-то талантливый. Но у меня проблема - страх перед обществом. Я чувствую себя беспомощным и слабым, замыкаюсь в присутствии незнакомых людей, особенно сверстников. Я очень неуверен в себе, неосознанно контролирую каждое своё действие и слово, всё время думаю о том, как меня воспринимают другие, совсем не могу расслабиться. Раньше даже были мысли о суициде. Знакомый врач сказал мне, что это – сильный невроз, предложил курс приема лекарственных препаратов. Но я не хочу принимать антидепрессанты и прочую «химию». Верю, что всё можно исправить иначе. Пожалуйста, дайте профессиональный совет.

ОТВЕТ: - Мне кажется, что Ваша проблема связана с тем, что Вы слишком поглощены собой, а других воспринимаете как врагов. Это неверно. Людей огромное количество,

все они разные, с разными мнениями. Так что даже если они что-то о Вас и подумают, пусть думают, что хотят! Не стоит волноваться и постоянно «прокручивать» в голове представления других о Вашей персоне. Говорите себе, что Вы «не пряник, чтобы всем нравиться». Кроме того, не стоит считать, что люди все время думают только о Вас. Они слишком заняты собственными проблемами, и у них просто нет времени думать о Вас!

В общем, когда разговариваете с кем-то, думайте о том, какую пользу Вы можете принести этому человеку. Также очень важно иметь чувство юмора - больше шутите с другими, смейтесь... Общайтесь с друзьями и получайте от этого общения радость. Иногда же очень полезно побыть наедине с собой, почитать книги... Запомните, самое главное - это Ваши собственные действия.

*Звонок гражданки Л.:*

- Добрый день! У меня следующая ситуация: умер мой дядя, у него осталась жена, с которой мы очень дружны. Мы живем в разных городах, поэтому единственным способом поговорить с ней является только телефон (возможности общения по скайпу и по электронной почте мы не имеем). Мне страшно услышать ее подавленный голос. А если проигнорировать эту ситуацию, то подобное будет считаться равнодушием и безразличием с моей стороны. Поэтому я решила написать ей письмо. Много разных мыслей, но вопрос: как и что писать?

ОТВЕТ: - Все, что Вы можете сделать, это поделиться своими чувствами и сказать жене дяди, что поддерживаете ее и всегда готовы откликнуться и помочь ей в тяжелую минуту. Напишите свои воспоминания об умершем родственнике, несколько теплых слов. Имейте в виду, что нужно время, чтобы «выплакать» свою боль. В своей душе будьте рядом с этим человеком, несмотря на то, что он физически далеко.

*Жительница Углича В. пишет:*

«Здравствуйте! Подскажите, пожалуйста, как вести себя с людьми, которые могут навести порчу. К сожалению, я подозреваю в этом моих родственников, а общения с ними избежать невозможно. Как можно защитить себя в этой ситуации?»

ОТВЕТ: - Надо понимать, что пожелание зла может оказать негативное воздействие только на психологически слабого человека. Если Вы сильны, то, сколько бы Вам ни желали зла, это не окажет на Вас влияния. Все, в первую очередь, зависит от Вас самой. Например, если огонь слабый, его может задуть любой порыв ветра. Когда же огонь горит ровно и ярко, от ветра он может разгореться только еще сильнее. Если Вы слабы, если боитесь внешнего воздействия, то злые слова могут причинить Вам вред. Поэтому будьте сильнее. Чтобы быть сильнее, надо научиться радоваться за других людей. Проверьте себя, представьте ситуации, что Вашей подруге муж подарил шубу, о которой и Вы сами давно мечтали, будете ли Вы рады за подругу? Если да, то «порча» Вам не страшна. Всего хорошего!

"Угличанин" №12 (365) от 2.04.2014 года

{loadposition yandex-кнопка}{jcomments on}