



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 2

2018

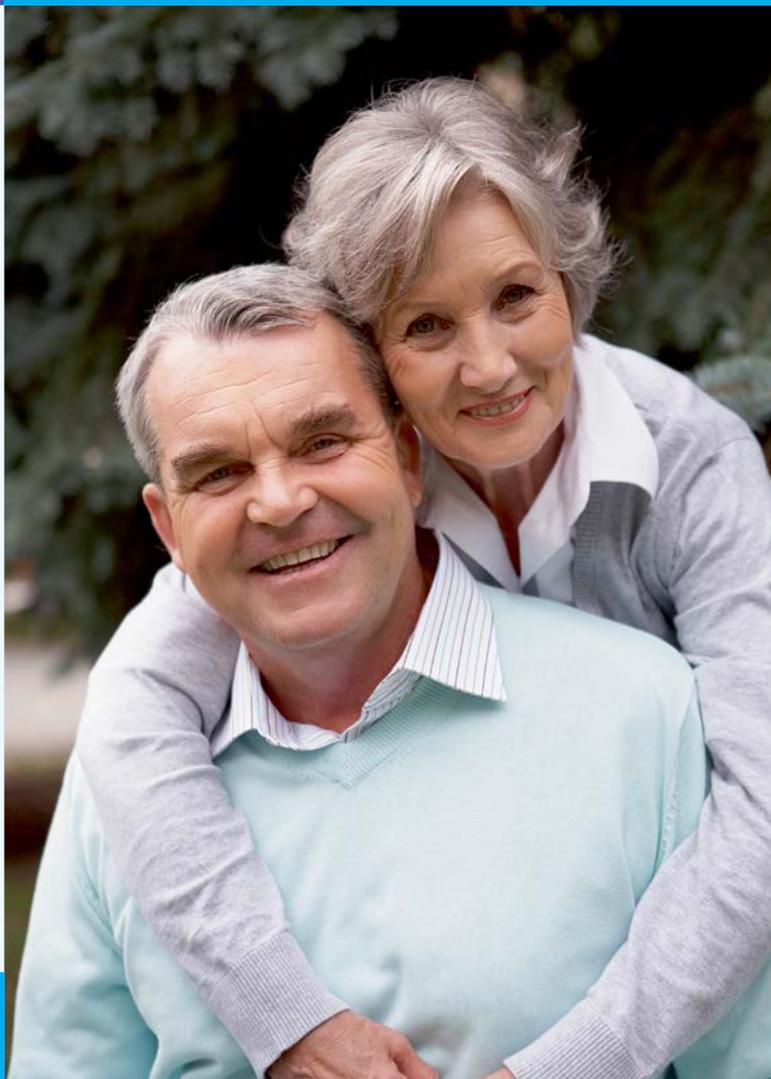
## Жить радостно

Московское  
долголетие

Какие наши  
годы

Нейробика:  
фитнес для  
мозга

Возвращение  
в молодость





15  
ЛЕТ

МЫ ПОМОГАЕМ  
ЛЮДЯМ

МСППН В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



[www.facebook.com/  
msphru](http://www.facebook.com/msphru)



[vk.com/msphru](http://vk.com/msphru)



[www.youtube.com/  
c/ГБУМСППН](http://www.youtube.com/c/ГБУМСППН)



[instagram.com/  
msphru](http://instagram.com/msphru)



[twitter.com/  
msphru](http://twitter.com/msphru)



[ok.ru/group/  
58389968257079](http://ok.ru/group/58389968257079)

# Содержание

- Колонка главного редактора**
- 2** Н. А. ПЕТРОЧЕНКО, директор Московской службы психологической помощи населению  
**Гость Номера**
- 3** **Искусство жить радостно**  
Интервью с О. Е. Грачевой  
**Приглашаем на тренинг**
- 8** **60+ Жизнь удалась!**  
Владимир ВОЛКОВ, психолог, заместитель руководителя филиала «Центральный», Елена ЛАРИНА, психолог филиала «Центральный»  
**Школа психологического здоровья**
- 14** **Нейробика: фитнес для мозга**  
Елена АНТИПОВА, психолог-реабилитолог отдела ТиНАО  
**Психологическая реабилитация**
- 20** **Возвращение в молодость**  
Святослав БЕЛИКОВ, Елена ГЕРАСИМОВА, психологи-реабилитологи отдела Психологической реабилитации  
**Тест**
- 22** **Какие наши годы? Рисуем линию жизни**  
Вадим ДЕМЕНТЬЕВ, психолог отдела Специальных программ  
**Советует психолог**
- 28** **Муж потерял работу**  
Регина ЕНАКАЕВА, руководитель филиала ТиНАО  
**Урок взаимопонимания**
- 36** **Надежда на милосердие**  
Елена ГРАФСКАЯ, психолог-консультант отдела психологической помощи населению в ЮВАО  
**Социум**
- 44** **Как выйти на пенсию и не потерять себя**  
Елена СЛАВНОВА, психолог отдела Социально-психологических инноваций  
**Будьте здоровы**
- 44** **Право на будущее**  
Елена БУРЛАК, психолог отдела Социально-психологических инноваций  
**Очерк**
- 44** **Жизнь в Психологии**  
Ксения АБУЛЬХАНОВА, психолог

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

**Учредитель**  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

**Главный редактор**  
Петrochenko H.A.

**Заместитель главного редактора**  
Тенн О.Р.

**Редакционный совет**  
**Председатель**  
Знаков В.В.

**Члены**  
**Редакционного совета**  
Абульханова – Славская К.А.  
Грачева О.Е.  
Гусева Л.И.  
Барабанщикова В.В.  
Деркач А.А.  
Забродин Ю.М.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Малых С.Б.  
Постников И.В.  
Холостова Е.И.

**Редактор**  
Смагина М.Ф.

**Адрес издателя и редакции**  
109125, Москва,  
2-й Саратовский проезд, д. 8,  
корп. 2  
E-mail: info@msph.ru



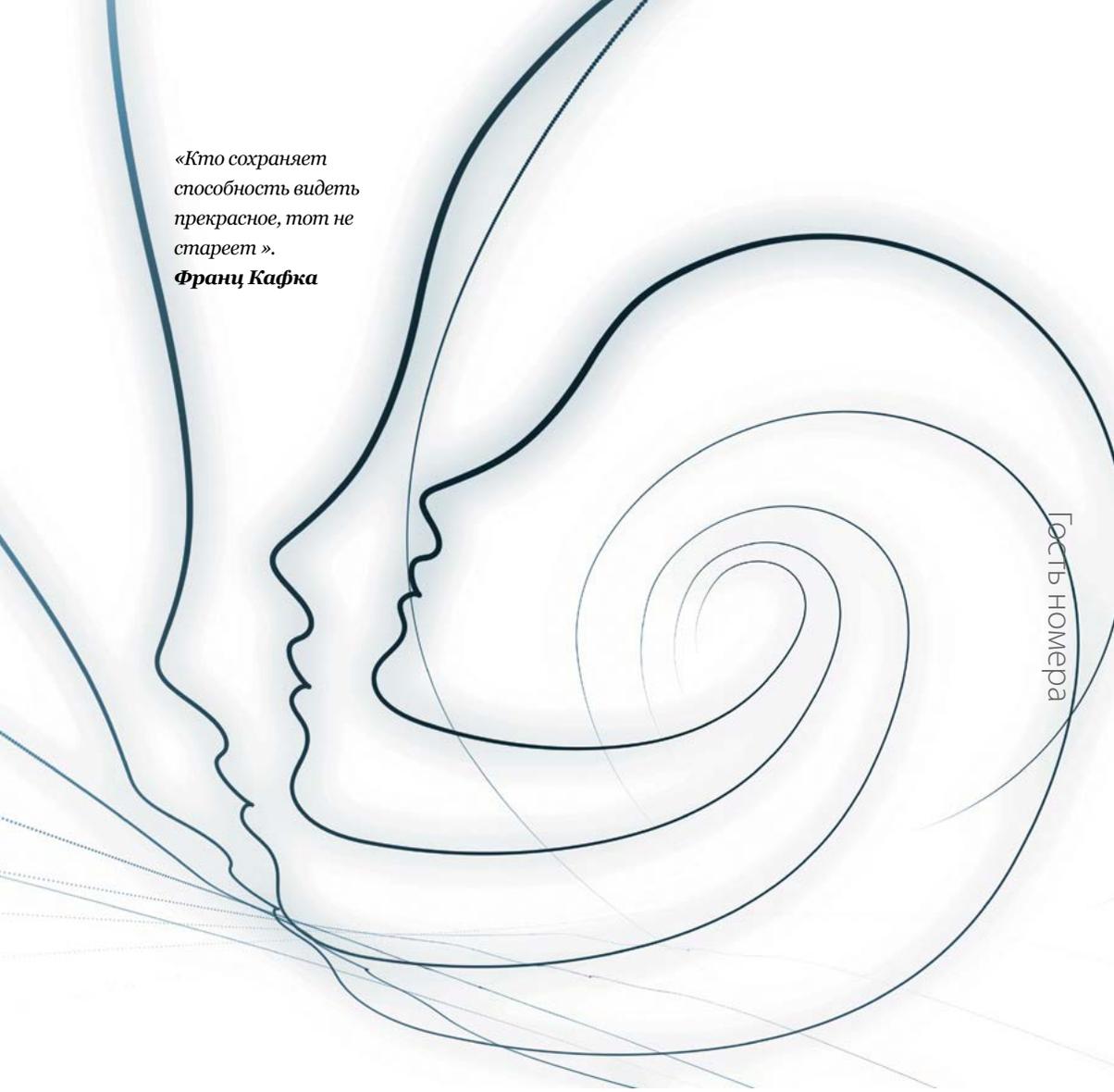
**ПЕТРОЧЕНКО Н.А.,**  
главный редактор, директор  
Московской службы  
психологической помощи  
населению

Работа Московской службы психологической помощи населению с первых шагов была направлена в том числе на поддержку пожилых людей. С той поры изменилось многое, но самое главное - кардинально изменились сами пенсионеры. Они стали более активными, свободными, приобрели особый стиль жить с достоинством. И теперь мы не только подбираем новые термины – старший возраст, серебряный возраст, возраст активного долголетия, но и, учитывая многочисленные запросы, создаем все условия для развития.

Возраст, как искусство жить радостно, в гармонии с миром, придает силы для перемен и вдохновения. Пообщайтесь с первыми выпускниками Серебряного университета, и вы невольно позавидуете их энергии и стремлению действовать на благо окружающих. Зайдите на занятия в новые секции, открытые по программе «Московское долголетие», и вам захочется к ним присоединиться.

Со страниц нового номера журнала психологи Службы предлагают уже сегодня начать выполнять упражнения из курса «Нейробика», открыть для себя возможности «Психотерапевтической группы для старшего поколения» или обзавестись творческим хобби.

Выбор за вами! Дерзайте, творите, обогащайте жизнь новыми знаниями, а мы вам в этом поможем.

An abstract graphic illustration of a human profile in shades of blue and black. The eye is represented by a series of concentric, overlapping spirals. The background consists of various thin, curved lines and a light blue wash.

*«Кто сохраняет  
способность видеть  
прекрасное, тот не  
стареет».*  
**Франц Кафка**

Гость номера

# Искусство жить радостно

В своем интервью журналу Первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева рассказала о проекте "Московское долголетие" для горожан старшего возраста. Чем этот проект полезен и как можно принять в нем участие?

.....  
**ГРАЧЕВА**

**Ольга Евгеньевна —**

Первый заместитель руководителя  
Департамента труда и социальной  
защиты населения города Москвы,  
статс-секретарь.



*— 15 лет Московская служба психологической помощи населения поддерживает здоровье граждан. Насколько, на ваш взгляд, важна и актуальна для жителей мегаполиса психологическая помощь? Какие категории населения больше в ней нуждаются?*

— 15 лет работы – это, действительно, весомая и важная дата. Служба была организована после трагических событий на Дубровке, и сразу инициатива оказывать москвичам психологическую помощь в любых сложных ситуациях получила позитивный отклик и стала очень востребована. Сегодня психологи службы работают во всех округах Москвы.

Психологическая поддержка важна для многих жителей мегаполиса. Специалисты службы работают не только на территории своего учреждения, они также проводят психологические консультации и групповые занятия в территориальных центрах социального обслуживания, всего в 108 учреждениях. За прошлый год было проведено почти 3 тысячи лекций и семинаров. У получателей социальных услуг в ТЦСО наиболее востребованы темы профилактики стресса, бесконфликтного общения, спрашивают они и про особенности психологии людей пожилого возраста и секреты долголетия.

На психологические консультации, тренинги, семинары приходят практически все категории граждан. Довольно много среди них пожилых людей. Так, за прошлый год за психологической помощью обратилось более 1800 человек в возрасте от 55 лет и старше. Основная проблема, с которой люди старшего поколения обращаются к психологам, связана, к сожалению, с их взаимоотношениями в семье, а именно с проблемами в общении с повзрослевшими детьми.

*— В Москве стартовал пилотный проект Правительства Москвы по активному долголетию. Как он возник и по каким направлениям будет развиваться?*

— В настоящее время в Москве сформировался общественный запрос на новую современную, более эффективную модель социальной политики в отношении граждан старшего поколения. Она должна опираться на максимально широкий охват москвичей зрелого возраста, сохранивших потребности в общении. Программа направлена на то, чтобы граждане старшего поколения не замыкались в домашнем окружении, а реализовывали мечты своей молодости, общались и находили новых друзей, могли, к примеру, выйти во двор и вместе сделать зарядку. Мы хотим, чтобы москвичи старшего поколения занимали активную позицию в общественной жизни района, округа, столицы – то есть максимально реализовывали свой личностный потенциал и свою миссию.

Эти тенденции стали толчком для утверждения Правительством Москвы Пилотного проекта по активному долголетию и его старта во всех центрах социального обслуживания города с 1 марта.

Участники пилотного проекта могут попробовать себя в физической активности – гимнастике, скандинавской ходьбе, общей физической подготовке, фитнесе, занятиях на тренажерах. Есть и творческие активности – танцы, художественно-прикладное творчество, пение, шахматы и шашки. Можно заняться английским языком и обучиться работе на компьютере.

Реализация проекта позволит нам узнать потребности москвичей на конкретные виды занятий и мероприятия, преобразовать районные центры социального обслуживания в центры коммуникаций в шаговой доступности,

повысить качество жизни граждан старшего поколения, вовлечь их в общественную жизнь города, продемонстрировать им новые возможности и перспективы.

— *Насколько доступны услуги гражданам старшего поколения в рамках пилотного проекта? Разрабатывается ли план посещения ими занятий? Согласовывается ли с ними время и место проведения активностей?*

— Стать участником пилотного проекта может любой желающий гражданин, имеющий место жительства в городе Москве и достигший пенсионного возраста (мужчины – 60 лет, женщины – 55 лет).

Большинство направлений не требует предварительной подготовки. Но часть занятий рассчитана на длительный срок и регулярное посещение – один или два раза в неделю. Для каждого разрабатывается индивидуальный план досуговых занятий, в котором указываются место, даты и время посещения выбранных программ. Формирование групп происходит по мере набора необходимого количества участников.

— *Какие самые востребованные направления гражданами в настоящее время? Будет ли своя специфика активностей для каждого района Москвы?*

— Самыми популярными занятиями у граждан старшего поколения на сегодняшний день являются физическая активность, на такие активности записалось 36% участников проекта,

образование выбрали 35%. Мы следим за востребованностью активностей и занятий и будем стараться открывать в каждом районе те площадки, которые нужны и интересны жителям. Это даст участникам возможность найти себе занятие по душе недалеко от дома, выбрав удобное место для спорта, образования или отдыха. При этом в каждом районе могут быть свои уникальные программы – все зависит от интересов жителей.

— *Многим людям старшего поколения необходимо заботиться о своем здоровье. Не могли бы Вы рассказать об этом направлении программы активного долголетия.*

— Программа направлена на сплочение людей старшего поколения в преодолении их возрастных проблем. В основе идеи проекта лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию мероприятий для сохранения и укрепления здоровья и объединяющих единомышленников в группы здорового образа жизни. Среди направлений, на которых город делает акцент, – гимнастика, скандинавская ходьба, общая физическая подготовка и многое другое.

Совместно с Департаментом здравоохранения города Москвы будут проводиться лекционные занятия, на которых профессиональные медики расскажут о профилактике болезней, укреплении организма, правильном питании. Кроме того, граждане старшего поколения могут записаться на курс «Здорово жить» – программу, полностью посвященную здоровому образу жизни.

— *Будет ли оптимизироваться программа в соответствии с пожеланиями москвичей?*

— Конечно, все пожелания граждан будут учтены. Эффективность проекта

#### **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**

по вопросам активного долголетия

Многоканальный телефон

**8-495-221-02-82**

Ежедневно, с 8 до 20 часов



### «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

В апреле проект для людей старшего поколения получил название "Московское долголетие". Так решили сами горожане, проголосовав на портале mos.ru и в территориальных центрах социального обслуживания.

будет оцениваться на основе результатов постоянного мониторинга и обратной связи с самими москвичами.

— *Сколько людей планируется привлечь к участию в программе? Записываться на участие в мероприятиях можно без ограничений?*

— Пилотным проектом планируется охватить максимально возможное количество граждан старшего поколения, ограничения могут быть связаны только с медицинскими противопоказаниями к тому или иному виду физической активности.

— *Недавно Департаментом была открыта горячая линия по вопросам активного долголетия. С какими вопросами чаще всего обращаются граждане?*

— Действительно, с 8 до 20 часов ежедневно у нас работает горячая линия по вопросам активного долголетия. Все интересное можно узнать, позвонив по многоканальному телефону 8-495-221-02-82. На горячую линию уже обратилось более 24,4 тысяч человек.

Часто задают вопросы о порядке подачи заявлений, обращаются за консультациями по направлениям активностей. Звучат и слова благодарности за возможность стать участниками проекта. Жалоб на сегодняшний день нет.

— *Какие сторонние организации включились в проект и что они предлагают? Будут ли обеспечиваться и в этом случае принципы бесплатности?*

— Участие в проекте принимают как бюджетные учреждения города Москвы, так и некоммерческие и коммерческие организации. Больше всего предложений от поставщиков поступило по направлениям: физическая активность, образование, творчество. Для пенсионеров все занятия проводятся бесплатно.

— *Сейчас на пенсию выходит поколение москвичей, многие из которых имеют высшее образование, высокую профессиональную квалификацию, большой опыт работы. Как планируется помочь им остаться профессионально востребованными и нужными обществу?*

— Действительно, многие люди старшего поколения могут и хотят работать. В настоящее время пенсионеры, которые заинтересованы в профессиональной деятельности, могут обратиться в службу занятости населения города Москвы. Ежегодно более 10 000 москвичей, вышедших на пенсию, обращаются в центры занятости, и половина из них трудоустраивается.

Планируем реализовывать технологии содействия самозанятости пенсионеров. Они уже успешно применяются. Надеемся, что программы самозанятости будут востребованы. 📞

**По данным пресс-службы  
Департамента труда и социальной  
защиты населения города Москвы.**



# 60+

В Москве средняя продолжительность жизни увеличилась до 77 лет, но как показывает психотерапевтическая практика, людям старшего возраста явно не хватает жизнерадостного оптимизма, активности. И нам приходится отмечать, кроме социальных трудностей, слабый энергетический и эмоциональный ресурс людей старшего возраста. Работа «Психотерапевтической группы для старшего поколения» в филиале «Центральный» направлена на то, чтобы старость стала в радость.

**ВЛАДИМИР ВОЛКОВ,**  
психолог, заместитель  
руководителя филиала  
«Центральный»

**ЕЛЕНА ЛАРИНА,**  
психолог филиала  
«Центральный»

# Жизнь удалась!

Безусловно, процесс старения создает много психологических трудностей. Годы «вынужденной праздности», проводимые в отрыве от работы, а также ощущение контраста «той» и «этой» жизни, часто способствуют развитию неуверенности, фиксации интересов на здоровье, росту тревожности, нередко усугубляет положение чувство одиночества.

## Понять и принять свой возраст

Полностью удовлетворить потребность пожилых в «справедливо заслуженном счастье» психологи конечно не в силах. Но вести психологическую группу для людей, у которых, по их словам «все позади и живешь просто потому, что смерть не наступила», решились

# Коллаж НОВЫХ ЧУВСТВ

---

Для того, чтобы самостоятельно справиться с проблемой, болью сначала нужно посмотреть на неё со стороны. Нам трудно это сделать, ведь никому не хочется встречаться со своей болью. Осознать чувства поможет психологическая техника «Коллаж».

## 1 ШАГ

Возьмите самые разные газеты, журналы, буклеты и выберите из них картинки, надписи, всё, что относится к теме «Я и моя проблема». Например: «Я и моё одиночество» или «Я и мой страх смерти» и т.д.

## 2 ШАГ

Вырежьте выбранные иллюстрации. Возьмите лист ватмана и разместите на нём фрагменты. Внимательно посмотрите на них. Подумайте, какие это вызывает у вас чувства. Если хочется что-то поменять местами – меняйте.

## 3 ШАГ

Посмотрите на коллаж ещё раз. Когда менять больше ничего не захочется, зафиксируйте полученную картину клеем.

## 4 ШАГ

Поместите коллаж в то место, где вы можете его видеть. Каждый раз, при встрече с ним осознавайте свои чувства. Если что-то захочется заклеить или убрать, сделайте это.

Таким образом проблема станет «живой» и отношение к ней начнёт меняться.



и, самое главное, почти сразу увидели позитивные результаты.

Практика подтвердила, что пожилому человеку почти всегда бывает достаточно не какого-то конструктивного участия в жизни, а просто внимательного сопровождения, совместного события. Человек приходит на занятия в группу и на глазах оживает. Через некоторое время он вполне может сам к себе отнестись внимательно и с интересом. А уж если он постоянно видит внимание к себе, да к тому же и понимание, переживание некой совместности, общности, подкрепленное поддержкой психолога и других участников психотерапевтической группы, то это придаёт его жизни смысл, дарит энергию.

В процессе общения клиенты приобретают навыки самостоятельной психокоррекции, у них появляются новые интересы, активная общественная позиция. Психотерапевтическая группа обеспечивает психологическую поддержку, наиболее подходящую при коммуникативных трудностях.

Постепенно у участников группы формируется принимающее отношение к собственному старению. Пожилые люди прощаются с обыденно-пессимистическим восприятием себя, начинают ощущать жизнь полноценной, видят ее яркие краски. А самое важное – у них появляются внутренние ресурсы для изменения качества своей жизни.

Психологи-ведущие группы уделяют внимание тому, как продлить полноценную жизнь и наполнить ее активностью в оставшиеся годы.

## Общение – самая большая драгоценность

В мире меняется представление о возрасте. И то, что ещё полвека назад считалось старостью, сейчас считается поздней зрелостью (от 60 и старше).



### ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ

**Ирвин Ялом. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. М.: Эксмо, 2009.**

Тема, поднятая в книге, остра и болезненна, она редко выносятся на открытое обсуждение. Но страх смерти в той или иной форме есть у всех людей, просто обычно мы стараемся не думать, не помнить об этом. Книга помогает понять и принять условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни.

Природа затормаживает биологическое старение, умирание организма происходит медленнее. Прогресс требует развитого мозга и опыта, присущего представителям старшей возрастной группы.

Высшего интеллектуального развития люди достигают после 40 лет, затем приходит мудрость. К семидесяти годам полностью сформирована жизненная, профессиональная и интеллектуальная база, которая может быть использована для дальнейшего развития человечества.

Психологам филиала «Центральный» тоже захотелось затормозить психологическое старение, чтобы участники психотерапевтической группы почувствовали себя просто взрослыми. Клиенты открывались поначалу вроде бы с опаской и

недоверием. Но, получив признание и понимание своих трудностей, начинали чувствовать себя увереннее.

Чувства бывают разные – и радостные, и горестные, но они подлинные. Работая с людьми третьего возраста, психологи видят, как к ним возвращается активная, полноценная жизнь. Участники группы становятся смелее, искреннее и понятнее друг другу. Между ними возникают межличностные связи, общий интерес, многие совместно проводят досуг, делятся интересной информацией. В группе возникает общение, которое является самой большой драгоценностью.

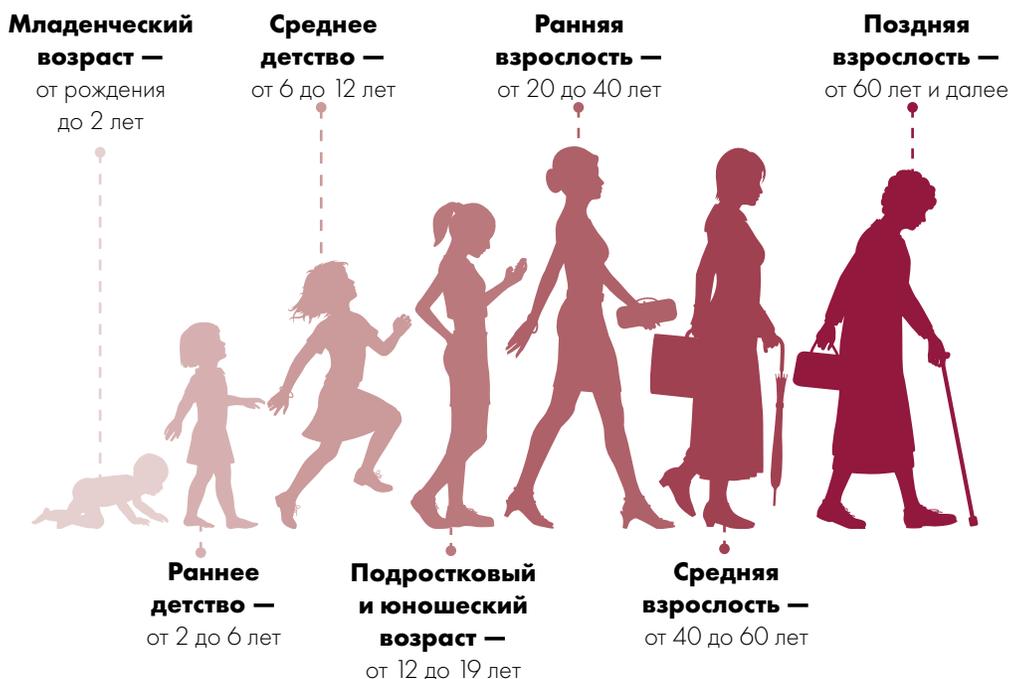
## Премудрости веры в будущее

А недавно пожилые люди рассказали, что у многих из них стали налаживаться

отношения с детьми, которые воспринимались раньше, как потерянные. Вернулась радость, стала заметной и на лицах, а не только в рассказах участников.

Группа ведется четвёртый год, и часть участников посещает ее с момента основания, а часть присоединилась позже. В отношении к «новичкам» психологи обнаружили один интересный феномен, который приятно удивил. «Старожилы» группы тепло относятся к вновь приходящим, и период их адаптации проходит более комфортно, чем в «молодых» коллективах. Группа сама себя научилась исцелять, а психологи-ведущие лишь поддерживают безопасность этого пространства. И теперь многим более молодым людям было бы хорошо поучиться у «взрослых» участников премудростям веры в будущее.. 🙏

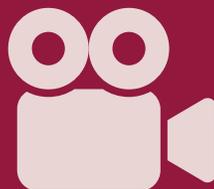
### 7 ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА:



«Психология человека от рождения до смерти», под ред. А.А. Реана, СПб.: 2002.

## ▶ ГДЕ ПОМОГУТ?

### ДИСКУССИОННЫЙ КИНОКЛУБ «ПОЗНАВАЯ СЕБЯ – ПОЗНАЮ МИР»



В зрелом и пожилом возрасте люди часто переживают одиночество, ненужность, испытывают трудности в общении. Посещение занятий дискуссионного киноклуба дает возможность обсудить актуальные для участников темы и вопросы, наметить вместе с психологом возможные пути решения проблем.

Вниманию участников будут предложены к просмотру и обсуждению интересные фильмы на темы:

- ▶ жизнь в зрелом возрасте;
- ▶ межличностные отношения;
- ▶ взаимоотношения поколений;
- ▶ одиночество.



### ТРЕНИНГ «НАСТРОЕНИЕ В ЦВЕТЕ»

Создание картин методом правополушарного рисования.

Тренинг предназначен для людей:

- ▶ ищущих возможности самопознания, развития творческого потенциала;
- ▶ испытывающих хроническое напряжение, усталость;
- ▶ ищущих способы стабилизации психоэмоционального состояния.

**ГДЕ?** Участковый сектор "Северный", Челобитьевское шоссе, д. 12 к.3

**КОГДА?** 17 мая - 21 июня, 6 занятий по четвергам, 15.00 - 17.00

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:** 8-499-975-65-61

**ГДЕ?** Филиал «Зеленоград», Березовая аллея, к.418

**КОГДА?** Первое занятие состоится 12 апреля

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:**  
2 раза в месяц по четвергам,  
14.00 – 17.00

**ТЕЛЕФОН:**  
8-499-735-22-24

## ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

# Нейробика:

## ФИТНЕС ДЛЯ МОЗГА

В нашем городе успешно действуют программы Правительства Москвы, направленные на повышение качества жизни старшего поколения, вовлечение их в культурные процессы, образование, общение, трудовую и общественную деятельность. Многие люди стараются как можно дольше не терять творческие и интеллектуальные способности, оставаться активными во всех сферах жизни, сегодня мы рассказываем, как этого достичь.



**Елена АНТИПОВА,**  
психолог-реабилитолог  
отдела ТиНАО



### **Нервные клетки восстанавливаются!**

Ученые развенчали многие мифы в области когнитивных возможностей человека. Вы до сих пор думаете, что нервные клетки не восстанавливаются? Каждый день выполняете лишь ряд автоматизированных действий и не

склонны доверять новому? Специалисты уверены – пришло время менять эту жизненную стратегию.

Исследователи, изучающие угасание умственных способностей у людей старшего возраста отмечают, что старческое слабоумие возникает далеко не у всех. Больше всего деменции подвержены те люди, которые не занимались (или недостаточно занимались) своим личностным развитием и активной умственной деятельностью.

Напротив, люди, которые совершенствуются в профессиональной сфере, участвуют в общественной жизни, занимаются творчеством, активно интересуются новостями науки и техники, отличаются прекрасными интеллектуальными возможностями до глубокой старости. А это уже повод задуматься и начать действовать, не дожидаясь преклонного возраста.

## Мы стареем, но не глупеем

Ученые провели ряд экспериментов и пришли к выводу, что причиной уменьшения когнитивных способностей человека с возрастом является не отмирание нервных клеток, а истощение дендритов – древовидных отростков нейрона, через которые проходят импульсы, обеспечивающие нейронную передачу информации.

Если мы используем только привычные, доведенные до автоматизма действия, то поддерживаем в рабочем состоянии одни и те же нейронные связи. Но если изменить цепочку привычных действий, нейронные связи станут более прочными, увеличится их количество.

До 1998 года считалось, что способностью выращивать новые дендриты обладает только детский организм. Но исследования ученых доказали, что и

у взрослых людей нейроны способны выращивать дендриты для компенсации потери старых. Еще более удивительным стало открытие, что нейронные сети, имеющиеся внутри мозга зрелого человека, способны меняться - ведь ранее считалось, что эта способность исчезает по мере взросления.

## Начинаем тренировки

Возникает закономерный вопрос – как помочь мозгу активно работать? Профессор-нейробиолог Лоуренс К. Кац предложил мозг тренировать. Он создал «Аэробика для мозга», которая более известна под названием «Нейробика». В систему входят упражнения, основанные на «принципе Лоуренса»-использовании движений тела в максимально непривычных комбинациях. Тренинг помогает активно включать все пять органов чувств и стимулирует выработку особого вещества – нейротропина, которое и приводит к развитию новых дендритов.

Упражнения нейробики, можно выполнять в любое время - дома, на прогулке или в транспорте. Но, если вы сомневаетесь в своих силах, стоит посетить лекцию и практическое занятие на эту тему в филиале ТиНАО и в дальнейшем освоить упражнения под руководством специалиста.



### УПРАЖНЕНИЕ № 1. «СЛЕДИТЕ ЗА РУКОЙ»

Попробуйте несколько часов в день привычные действия выполнять не доминантной рукой - левой рукой вместо правой, и наоборот. Это упражнение улучшает межполушарные связи и благотворно сказывается на интеллектуальных способностях.



### УПРАЖНЕНИЕ № 2. «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»

Это упражнение можно выполнять самостоятельно, а можно устроить соревнование между друзьями или членами семьи. Участники прослушивают любимые мелодии, стараясь максимально быстро угадать произведение по вступительным аккордам. Упражнение стимулирует височные доли головного мозга. Задача этого участка: преобразование слуховых ощущений в зрительные образы, ориентировка во вкусах. Височная область отвечает за функцию обоняния и построение речевой коммуникации.



### УПРАЖНЕНИЕ № 3. «КОТ БАЗИЛИО»

Попробуйте привычные вещи – открытие дверного замка, одевание - делать вслепую, доверившись лишь тактильным ощущениям. Таким образом активно включаются в работу сенсорные области головного мозга, которые обычно мало задействованы или совсем не работают. Стимулируются участки мозга, отвечающие за координацию движений, работу вестибулярного аппарата и регулировку артериального давления, устойчивость почерка и плавность речи.



### УПРАЖНЕНИЕ № 4. «ПАРФЮМЕР»

Для активизации центральной нервной системы и быстрого включения ее в



### УПРАЖНЕНИЕ № 5. «ЛЕД И ПЛАМЯ»

Попробуйте использовать контрастные ванночки для рук. Налейте теплую

#### НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Многие ученые изучают процессы продления когнитивной (умственной) состоятельности человека и радуют нас результатами нетривиальных исследований.

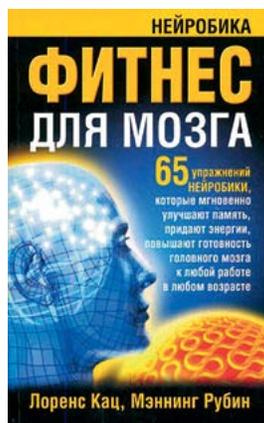
Известность во всем мире получил метод, автором которого является

**Моше Пинхас Фельден-крайз** — инженер, родившийся в России и прославившийся в США, его научная система развития потенциала человека, основанная на самосознании и понимании себя в процессе работы над движением тела используется в практических целях.



Также представляют интерес исследования психолога и нейробиолога **Ричарда Дэвидсона**, изучавшего связь между активностью мозга и эмоциями. Если вам интересно узнать о проблемах обучения и памяти, то в этом вопросе помогут книги нейробиолога **Джо Диспенза**.

работу полезно вдыхать различные ароматы, например эфирные масла. В процесс вовлекаются ядра таламуса, поэтому упражнение улучшает скорость прохождения нервных импульсов и, следовательно, влияет на быстроту реакции.



### ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ

Оставаться бодрым и работоспособным вам помогут переведенные на русский язык книги создателя нейробики Лоуренса К. Каца и его соавтора Мэннинга Рубина «Не дай своим мозгам засохнуть», «Фитнес для мозга», «Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга».

и прохладную воду в две емкости. Обратите внимание, что температура воды в емкостях не должна сильно отличаться (например, 20 градусов в одном и 40 градусов в другом). Опускайте ладони поочередно в каждую емкость на 3 минуты, выполняйте процедуру 3-4 раза. Затем насухо вытрите руки массирующими движениями.

Упражнение направлено на оптимизацию работы гипоталамуса, в результате происходит обеспечение и поддержание оптимальной температуры тела, облегчение реакции на стресс.



### УПРАЖНЕНИЕ № 6. «СТАЛКЕР»

Старайтесь чаще менять маршруты передвижения по городу. Активнее посещайте незнакомые места. Во время этих прогулок стимулируются теменные

доли головного мозга, предназначение которых, помимо прочего, анализ и понимание визуального ряда, и лобные доли, обеспечивающие контроль и управление над поведением человека, регулирующие навыки планирования, обучение и интеллект.

Научно доказано, что благодаря нехитрым упражнениям из курса нейробики совершенствуются когнитивные возможности человека – ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Улучшаются моторные навыки и координация движений. А самое главное - увеличивается качество активного периода жизни.

**Выполняйте эти упражнения регулярно, и результат не заставит себя долго ждать. Постоянно развивая свои интеллектуальные способности, вы сможете сохранить высокий уровень когнитивных способностей на долгие годы.** 🧠

## КЛУБ «СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ В СЕМЬЕ»

Программа Клуба рассчитана на людей пенсионного возраста, полезна как одиноким пожилым людям, так и тем, кто является членами семьи, в том числе молодой семьи. На встречах Клуба вы сможете:

- ▶ получить информацию о психологических и физиологических особенностях старшего возраста;
- ▶ научиться приемам самопомощи и саморегуляции;
- ▶ получить эмоциональную поддержку при переживании трудных жизненных ситуаций;
- ▶ приобрести психологические знания по вопросам внутрисемейных отношений;
- ▶ повысить уровень коммуникативной компетенции;
- ▶ удовлетворить потребность в общении, признании, внимании;
- ▶ активизировать внутренние ресурсы.



### ТРЕНИНГ «Я И МОЯ МАТЬ. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ»

Отношение к матери – индикатор зрелости личности, основа самооценки, доверия к миру.

Многие взрослые люди живут с комплексом обид, претензий к матери или чувством вины перед ней.

Этот тренинг даст возможность участникам осознать свои чувства к матери и выработать конструктивное отношение к ним.

Тренинг подойдет тем, кто находится в конфликтных отношениях с матерью, а также тем, кто ее давно потерял, но не разрешил болезненные вопросы.

Участники тренинга учатся находить контакт с матерью или менять взаимоотношения, которые их не устраивают.

**ГДЕ?** Филиал «Северный». Проезд Аэропорта д. 11.

**КОГДА?** Ближайший тренинг состоится 2 июня.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 11-00 - 18-00, по субботам.

**ТЕЛЕФОН:** 8-499-157-96-67

**ТРЕНИНГ ПЛАТНЫЙ.** Предварительная запись и собеседование перед тренингом обязательна.

## ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

**ГДЕ?** Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово», ул. Лухмановская, д. 1

**КОГДА?** Постоянно действующая, открытая группа, к группе можно присоединиться на любой встрече, по четвергам, начало в 15.00

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
8-499-721-00-02



**Святослав БЕЛИКОВ,**  
**Елена ГЕРАСИМОВА,**  
психологи-реабилитологи отдела  
Психологической реабилитации

Когда жизнь щедро переваливает за половину, приближается к возрасту переосмысления пройденного, у человека все чаще появляются не свойственные ранее одиночество, хандра, бессонница. Вернуть яркие краски эмоций, снова почувствовать себя в тонусе помогут разнообразные программы реабилитации.

## Возвращение в молодость

### Влюбляясь в новый день

Многие люди старшего возраста с тревогой замечают, что чувства обиды, тоски, тревожности, отчуждённости становятся обыденностью. Это может привести к психосоматическим расстройствам, которые медленно, но верно подтачивают человека изнутри. Тревожное состояние создает постоянный дискомфорт, беспокойство вызывает бессонницу. Постепенно одолевает бессилие, и возникают мысли о потере смысла дальнейшей жизни. «Жизнь прожита, и я никому теперь не нужен», — сетуют клиенты Службы психологической помощи, когда

впервые приходят на консультацию. Как справиться с гнетущими состояниями, снова научиться радоваться жизни, стремиться к неизведанным вершинам, достигать результатов и влюбляться в каждый новый день?

Выход есть! В Московской службе психологической помощи населению создан отдел психологической реабилитации, где люди старшего возраста могут бесплатно пройти курс реабилитации и почувствовать улучшение своего психоэмоционального и психофизиологического состояния без медикаментов.



## ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ УСЛУГУ

Выберите из списка наиболее комфортный для вас филиал или отдел МСППН, где есть кабинеты реабилитации.

### 1. ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ

#### МСППН В ЮВАО

М Текстильщики, 2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2.

☎ 8-499-173-09-09

### 2. ФИЛИАЛ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

М Октябрьская, ул. Большая Якиманка, д. 38.

☎ 8-499-238-02-04

### 3. ФИЛИАЛ «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»

М Бабушкинская, ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2.

☎ 8-499-184-43-44

### 4. УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ

#### «МЕДВЕДКОВО»

М Бабушкинская, ул. Полярная, д. 15, корп. 3.

☎ 8-499-477-30-67

### 5. ФИЛИАЛ «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»

М Планерная, ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1.

☎ 8-495-944-45-04

### 6. ФИЛИАЛ «ВОСТОЧНЫЙ»

М Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3.

☎ 8-495-309-51-28

### 7. ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МОЛОДОЙ СЕМЬЕ

#### «КОЖУХОВО»

М Выхино, ул. Лухмановская, д. 1.

☎ 8-499-721-00-02

### 8. ФИЛИАЛ «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»

М Улица Скобелевская, ул. Изюмская, д. 46.

☎ 8-499-743-51-90

### 9. ФИЛИАЛ «ЗАПАДНЫЙ»

М Кунцевская, проезд Загорского, д. 3.

☎ 8-499-726-53-96

### 10. ФИЛИАЛ «ЮЖНЫЙ»

М Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 15.

☎ 8-499-794-20-09

### 11. УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ «ГОЛОВИНСКИЙ»

М Водный стадион, 3-й Лихачевский переулок, д. 3, корп. 2.

☎ 8-495-454-40-94

### 12. ФИЛИАЛ «ЗЕЛЕНОГРАД»

г. Зеленоград, Березовая аллея, к. 418.

☎ 8-499-735-22-24

### 13. УЧАСТКОВЫЙ ОТДЕЛ

#### «КРЮКОВСКИЙ»

г. Зеленоград к. 2028.

☎ 8-499-210-26-29

### 14. ФИЛИАЛ ТИНАО

М Бульвар Дмитрия Донского, ул. Брусилова, д. 13.

☎ 8-499-234-12-20

## 3 шага к восстановлению

**1 ШАГ.** Определитесь с вашим состоянием. Ответьте на несколько важных вопросов: Испытываете ли вы чувство беспокойства? Давно ли тревога стала вашим спутником? Есть ли что-то, вызывающее у вас страх? Вы не понаслышке знакомы с некоторыми психосоматическими расстройствами?

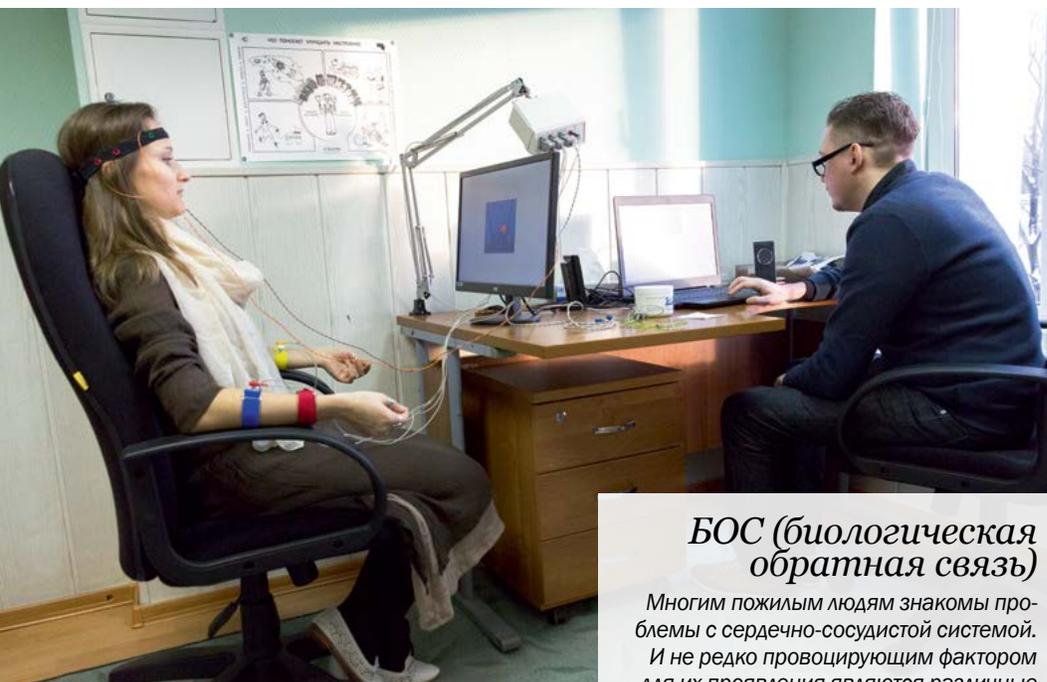
Если вы хотя бы на один из вопросов ответили утвердительно, то это

повод пройти программу реабилитации. Переходите к следующему шагу.

**2 ШАГ.** Выберете ближайший отдел по месту жительства и запишитесь на консультацию у администратора.

**3 ШАГ.** На первичном приеме вас ждет консультация психолога-реабилитолога и первый сеанс восстановительной программы.

Психологи-реабилитологи подберут для вас аппаратные методы, которые помогут справиться с проблемой, улучшить психоэмоциональное и физиологическое состояние.



### *БОС (биологическая обратная связь)*

*Многим пожилым людям знакомы проблемы с сердечно-сосудистой системой. И не редко провоцирующим фактором для их проявления являются различные жизненные обстоятельства. Переживания запускают врожденные механизмы реакции на стресс. Учащается сердцебиение, повышается артериальное давление и прочее. Симптомы возникают неосознанно, и их последствия могут негативно влиять на работу сердца и сосудов.*

*Профилактикой подобных состояний может служить тренировка саморегуляции. Данная тренировка наиболее эффективна с наглядным представлением о том, что же объективно происходит с организмом.*

*Прибор биологической обратной связи предоставляет нам эту возможность. Считывая специальными датчиками информацию с нашего тела, специальная аппаратура выводит на экран изменения таких параметров как частота пульса, частота и равномерность дыхания, интенсивность потоотделения и мышечного тонуса, а так же суггестивные ритмы коры головного мозга. Возможности прибора помогают нам понять, насколько продуктивно проходит тренировка и закрепить наиболее эффективные методы саморегуляции.*





## Антистрессовый комплекс

С возрастом человеку становится все труднее адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, и такие перемены как выход на пенсию, утрата физического здоровья и прежней активности, а иногда и одиночество, зачастую являются стрессовыми факторами, истощающими нервную систему. Восстановить психоэмоциональные ресурсы можно находясь в специально продуманной обстановке, где приглушенный свет, приятная музыка и легкий автоматизированный массаж в сочетании с меняющейся подсветкой, будут способствовать общей релаксации. Все эти восстановительные меры полностью реализованы в аппарате под названием «Антистрессовый комплекс».

## Вибрационно-массажное кресло

Часто бывает так, что эмоциональное напряжение переходит на мышцы, вызывая их хронический спазм. Это проявляется ноющими болями и другими неприятными симптомами. Проработка таких спазмированных мышц возможна с помощью интенсивного воздействия, которое оказывает вибрационно-массажное кресло. Особенно рекомендуется при тревожности и напряжении в различных частях тела, так как данная процедура способствует общей релаксации.



## Климатотерапия

Мобилизовать ресурсы организма с целью улучшения психофизиологического состояния также помогает очищенный воздух с высоким содержанием кислорода. Кислород, попадая в кровь, стимулирует обмен веществ, который в свою очередь восстанавливает биохимические ресурсы нервной системы. Получить такой воздух в условиях городского помещения нам помогает специальный комплекс техники, размещенный в комнате с растениями, где осуществляется фильтрация и направленная подача воздушных потоков.

Эти и многие другие аппаратные методики используются психологами – реабилитологами Московской службы психологической помощи населению. Обратите внимание, что в различных филиалах могут предоставляться разные услуги, информацию уточняйте у администратора. Ждем вас, приходите и укрепляйте свое здоровье, настраиваясь на перемены к лучшему. 🍀

# Какие наши годы?

## Рисуем линию жизни

Мы состоим из самоощущений. Ощущение себя, своего «Я» — это то, как человек живет в мире и как ощущает свое тело в пространстве, как понимает собственные чувства, ведет себя с другими людьми. «Вот я очень добрый, но могу быть не сдержанным, если меня сильно разозлят» — говорим мы о себе. Это уникальная способность дана человечеству для осознания себя как чего-то целого.

### Понимать себя

Целостность личности - это показатель психического здоровья. Способность «понимать себя» присуща избранным представителям животного мира. К примеру, слоны, видя своё отражение в зеркале, способны понять, что это не противник и не другая особь. Понимая, что это он сам, слон демонстрирует поведение схожее человеческому – начинает «прихорашиваться», изучать отражение, связывая с собственными чертами.

**Вадим ДЕМЕНТЬЕВ,**  
психолог отдела  
Специальных  
программ

*«Возраст – вопрос  
не лет, а ощущений».*  
**Вашингтон  
Ирвинг**



Tectr

Дельфины и некоторые виды приматов в экспериментальных зеркалах так же узнают свои отражения, с любопытством разглядывая увиденное. Большинство животных воспринимают собственное отражение как враждебную особь. Как слоны и дельфины, человек существо психически высокоорганизованное, что формирует способность «понимать себя».

## Ваш психологический возраст

Существует не только биологический возраст, но и психологический. Психологический возраст складывается как раз из того, как человек себя чувствует. Бодрость, оптимизм, энергичность, умение получать удовольствие от жизни – критерии психологически молодой и здоровой личности.

### Предлагаем вам пройти тест и узнать свой психологический возраст

**ШАГ 1.** Задайте себе вопрос: «Как я могу оценить свой психологический возраст? Насколько я молод душой?».

«Молод душой» это тогда, когда вы размышляете примерно так:



1. Если я открыт новому опыту, то я не боюсь начинать новые дела, не ограничиваю себя в интересах, позволяю себе выходить за рамки возрастных предубеждений. Я могу научиться водить автомобиль и в 60 лет! Могу планировать восхождение на Эверест в любом возрасте.

**Не ограничивайте себя в новых интересах, если вы когда-то об этом мечтали**



2. Умения адаптироваться, я могу принимать происходящие изменения как в своей личной жизни, так и в обществе. Я научусь выстраивать свою жизнь в соответствии с новыми потребностями. Мне не обязательно следовать современной моде, но я принимаю то, что она будет неотвратно меняться.

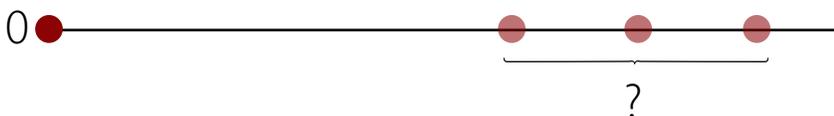
**Будьте терпимее к тому, с чем, как вам кажется, вы не согласны**



3. Когда я радуюсь жизни, то чувствую ее в полной мере. Я умею ценить моменты, обращать внимание на события каждого дня. Беседа с близкими людьми доставляет радость, новый солнечный день наполняет теплом и светом. Все это придает мне сил и энергии для того, чтобы быть открытым к новым событиям.

**Научитесь радоваться жизни, какой бы она ни была, выискивая те драгоценные моменты, ради которых стоит жить**

**ШАГ 2.** Попробуйте проанализировать свой психологический возраст. Для этого вам понадобится карандаш, бумага и немного свободного времени.



## Инструкция

Нарисуйте горизонтальную прямую линию. Слева сделайте отметку «ноль» — это символический этап рождения человека. В этой точке началась ваша жизнь, а дальше продолжается развитие.

Затем отметьте точку на этой линии, которая соответствует, как вам кажется, нынешнему этапу вашей жизни, указав цифру собственного возраста.

А теперь задумайтесь, какая цифра будет в конце этой линии? Поставьте отметку на линии. И задайте себе вопрос, почему именно эту цифру вы поставили? Почему эта цифра не может быть больше?

Попробуйте проанализировать, на каком расстоянии друг от друга находятся эти цифры.

## Результаты

А теперь давайте поразмышляем. Каждый человек сам программирует свою жизнь. В данном тесте можно увидеть, как лично вы представляете свой жизненный путь – пройденный и предстоящий. И сейчас, глядя на свой рисунок, попробуйте оценить насколько он вам нравится. И есть ли то, что вы хотели бы изменить в вашем рисунке?

Сделаем выводы. Насколько ваш биологический возраст соответствует вашим внутренним ощущениям. И насколько ваши ощущения соответствуют наполненности жизни. Можете ли вы сказать, что вы счастливы, что вы открыты новым событиям в жизни?

**Это и есть ощущение себя. Это и есть ваш психологический возраст.** 🧠

## ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Исследователи выяснили: психологические факторы больше влияют на субъективное ощущение возраста, чем физиологические.

Одними из первых в мире изучили субъективный психологический возраст пожилых людей Дана Коттер-Грюн и ее коллеги из Университета Северной Каролины. Участников эксперимента в возрасте от 60 до 96 лет в конце каждого дня попросили оценивать, на какой возраст они себя ощущают.

Выяснилось, что положительные события не сильно сказывались на показателях, а вот негативные эмоции могли моментально «состарить» на пару-тройку лет. При этом физические недомогания



вызывали у пожилых людей не такой дискомфорт, как стресс.

Ученые убедились, что главный «двигатель старения» – это стресс. А значит пришло время бежать с ним наперегонки, чтобы не чувствовать себя человеком в возрасте.

# Муж потерял работу

*Не так давно мой муж остался без работы. Его сократили вместе с другими коллегами, выплатили пособие, все как полагается. И мы радостно отправились отдыхать на Юг всей семьей. Но когда вернулись домой, выяснилось, что найти новое место работы по его специальности не так просто. Я стала единственным кормильцем в семье с двумя детьми. К тому же муж все чаще начал отлучаться из дома, говорит, что ездит на собеседования. Но результатов его переговоров не видно. С домашними он практически не общается, не утруждает себя и хозяйственными делами. Все больше времени проводит за сериалами и компьютерными играми. Помогите разобраться, я очень хочу поддержать мужа, но как вывести его из этого состояния?*

**Надежда, 34 года**

## НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ:

**Регина ЕНАКАЕВА,**  
руководитель филиала  
ТИНАО, кандидат  
психологических наук

**В** сложившейся ситуации ваше стремление помочь любимому человеку понятно и естественно. И у меня есть хорошая новость — поиск работы это процесс, который имеет начало и конец, то есть ваше нынешнее положение не вечно, ситуация обязательно изменится, муж найдет работу. Для этого есть все предпосылки — он относится к той возрастной категории, которая востребована на рынке труда, он профессионал, владеющий специальностью, для работодателей понятна его мотивация, так как он семейный человек. Но для этого нужно время. Очень важно научиться «правильно» проживать вместе с ним это время, мобилизовать все имеющиеся в семье ресурсы на решение этой задачи.

Для того чтобы помощь мужу была результативной, вам стоит попробовать поставить себя на его место, почувствовать, как ему живется сейчас; набраться терпения, быть рядом и вместе с ним, понимая, что вам сейчас психологически значительно проще, чем ему. В настоящее время он нуждается в вашем внимании, понимании, уважении и поддержке гораздо больше, чем вы.

Вряд ли вы можете найти ему работу, но можете вернуть уверенность в том, что оставшись без работы, он не перестал быть вашим любимым человеком, хорошим отцом. Давайте ему конкретные задания, что надо сделать для детей и по дому. Абстрактные призывы — «Помоги мне хоть в чем-то!» и тем более упреки, бесполезны, они только ухудшают ситуацию, он сейчас не в силах самостоятельно сообразить, что надо делать.

Не жалуйтесь ему на трудности, а наоборот, вспоминайте те дни, когда вы были счастливы вместе и гордились друг другом. Не стесняйтесь проявить инициативу, постарайтесь найти время, чтобы побыть с ним наедине, без детей. Вы молодая супружеская пара, физическая близость является мощным



источником энергии, возвращает и мужчине и женщине уверенность в своих силах. А иногда достаточно прогулки по парку вдвоем, похода в кино, чтобы снова почувствовать себя вместе.

Поведение вашего супруга, «уход» в компьютерную реальность, свидетельствуют о том, что ситуация потери работы психологически сильно травмировала его, что, возможно, ему нужно время, чтобы собраться с силами, мыслями, или ему трудно самостоятельно выйти из сложившейся ситуации, и ему нужна помощь психолога. Говорить с ним об этом надо деликатно и в подходящий момент.

Может быть, он не захочет, ему будет трудно обсуждать этот вопрос именно с вами, так как, возможно, он испытывает чувство вины или стыда перед вами, семьей. В этом случае необходимо найти в вашем ближайшем и семейном окружении человека, который смог бы поговорить с ним об этом, найти правильные слова, поделиться опытом, дать совет.

Мы все разные и по-разному справляемся с такой стрессовой ситуацией, как потеря работы. Но всегда стоит помнить, что рядом есть семья, близкие люди, которые поймут тебя и поддержат в трудную минуту. 🍀

# Надежда на милосердие

Урок взаимопонимания

Мы часто не находим общего языка с нашими пожилыми родственниками. Нам бывает нелегко с ними рядом, и порой жизнь под одной крышей становится тяжелым испытанием. Как этого избежать?



**Елена ГРАФСКАЯ,**  
психолог-консультант  
отдела психологической  
помощи населению  
в ЮВАО

С каждым годом в мире становится все больше пожилых людей. И Россия не исключение. В нашей стране доля людей в возрасте 60 лет и старше с 1989 года увеличилась на 10%, и это несет множество социальных вызовов.

В этих условиях забота о стареющих родителях в скором времени может стать непростой задачей для молодого поколения. Без соответствующей системы поддержки со стороны государства развивающийся мир уже в недалеком будущем может столкнуться с масштабными социальными проблемами. Но не менее важный вклад может внести и каждый из нас — родители есть у всех.

---

***МИЛОСЕРДИЕ —  
готовность помочь или  
простить кого-нибудь  
ИЗ СОСТРАДАНИЯ,  
ЧЕЛОВЕКОЛЮБИЯ.***

---

В Службу психологической помощи и Центры социального обслуживания часто обращаются люди, которые готовы рассказать немало грустных историй об отношениях с детьми и внуками. Одна из главных проблем старшего поколения — одиночество, остро переживаемая нехватка внимания со стороны взрослых детей и внуков, дефицит поддержки, заботы и желание чувствовать живую связь с семьей, быть услышанными.

Здесь есть о чем задуматься и во-время прийти на помощь. Недаром автор замечательной книги о диалоге поколений Саша Галицкий пишет: «Замечали ли вы когда-нибудь, что ни одни старики не раздражают нас так сильно, как наши собственные?»



неудовлетворенности собой. Когда вы понимаете причину агрессии и улыбаетесь пожилому родственнику, не отвечая на его выпады, агрессия спадает.

Нужно уметь менять темы разговора, менять вектор общения, восприятия ситуации. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями изменить тему беседы. Это упражнение поможет в ситуации конфликта.

## Как освоить новую роль?

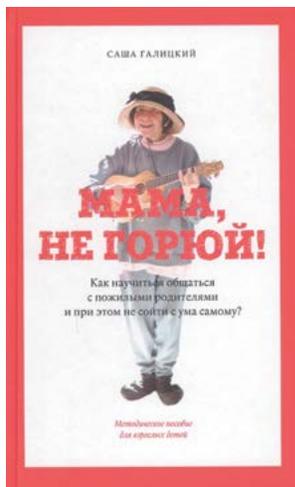
И самое главное, что должны понимать взрослые дети - важно почувствовать тот момент, когда в отношениях с родителями вы должны взять управление в свои руки. Это не так просто, но возможно. Здесь надо незаметно поменять вектор отношений, психологическую



Скоро в мире будет больше людей, доживающих **до 80 и 90 лет**, чем когда-либо ранее.



Число людей в возрасте **80 лет** и старше за период с 2000 по 2050 годы возрастет почти **в 4 раза** до 395 миллионов человек.



### ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ

**С. Галицкий, "Мама, не горюй! Как научиться общаться с пожилыми родителями и при этом не сойти с ума самому? Методическое пособие для взрослых детей". М.: ИД «Захаров», 2017.**

расстановку сил между ребенком и родителем. Не быть больше ведомым, а самому вести. Для этого необходимо перестать оправдываться, перестать объяснять, перестать играть маленького мальчика или девочку в отношениях с родителем. Это можно сделать при помощи юмора. В большинстве случаев это работает.

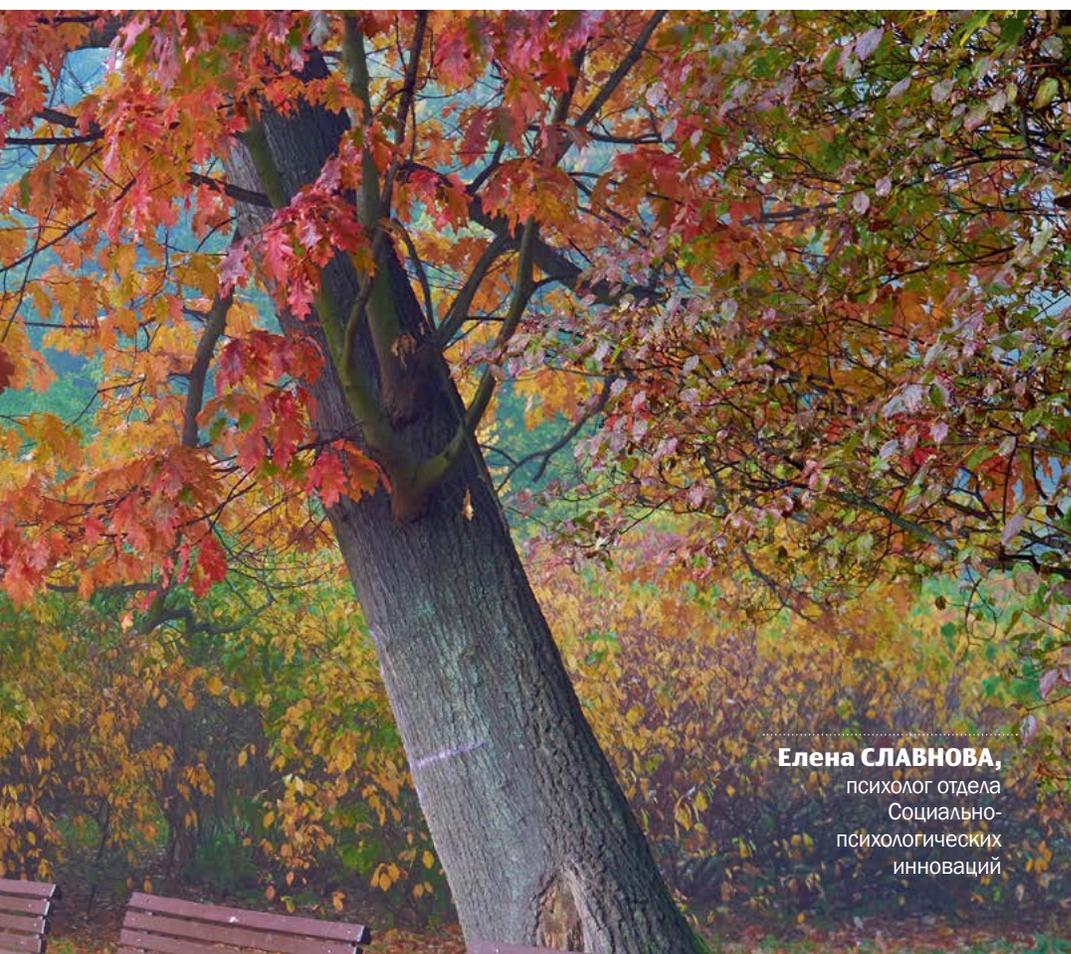
Общаясь со своими старшими родственниками, всегда помните, что ваше внимание и забота – самый дорогой для них подарок. И одаривать их простыми знаками внимания и любви вы можете не только по праздникам, но и каждый день.

По вопросам индивидуальных и семейных психологических консультаций обращайтесь в Отдел психологической помощи населению в ЮВАО по адресу: 2-ой Саратовский проезд, д.8, к.2, тел. 8-499-742-91-81 📞

# Как выйти на пенсию и не потерять себя



«Я, может, только жить начинаю - на пенсию выхожу», – с энтузиазмом заявляет герой известного мультфильма почтальон Печкин. И он, как известно, прав. Выход на пенсию – совершенно новый этап в жизни человека. Как открыть для себя позитивные возможности развития после выхода на пенсию, рассказывает психолог Елена Славнова.



**Елена СЛАВНОВА,**

психолог отдела  
Социально-  
психологических  
инноваций

### **Вы вышли на пенсию, что дальше?**

Если вместе с оформлением пенсии вы действительно прекращаете работать, то происходит кардинальное изменение жизненного уклада. Меняются сложившиеся годами статус и стиль жизни, сужается круг общения. У кого-то в этой ситуации появляется ощущение безграничной свободы, другой оказывается совершенно не готов к такому количеству свободного времени, и у него может возникнуть чувство пустоты и одиночества. Как жить, добравшись до горизонта свободы, как не замкнуться и не растеряться?

### **Продолжайте работать**

Если вы полны сил, а продолжить карьеру на предыдущем месте нет возможности, то можете заняться поиском новой работы. Посетите ярмарку вакансий, например, «День осознанной карьеры», которая регулярно проводится на базе Московского дома общественных организаций. Там есть отдельная секция для кандидатов 50+ и опытные консультанты, которые подскажут, как составить интересное для работодателя резюме, грамотно описать свой профессиональный опыт и подготовиться к собеседованию.

А может ваш выбор – самозанятость? Тогда подумайте, какие навыки могут быть востребованы и принесут доход. Например, если вы хороший кондитер и любите это дело, то у вас быстро появятся клиенты. Люди начнут рекомендовать вас как человека, который может изготовить вкусный шедевр на день рождения и торжество. Ваши дети и внуки могут помочь сделать страничку в социальной сети, где будут публиковаться фотографии ваших изделий, принимать и отвозить заказы. Вот вам и семейный бизнес.

Если у вас есть художественные способности, и вы умеете создавать настроение праздника, то вполне можете заняться творчеством. Для предприимчивого человека это хороший способ проявить себя и получить дополнительный доход к пенсии. Так, семейная пара из Марьино решила изготавливать оригинальные подарки: стильную коробочку заполнили разноцветьем свежих бутонов, а в центре разместили баночку с цитрусовым медом. Цветочные коробочки выгодно отличались от обычных подарков и быстро нашли своих почитателей.

## **Займитесь волонтерской деятельностью**

2018 год объявлен годом волонтера. Ваши знания и профессиональные навыки наверняка пригодятся другим людям. Зайдите на сайт «Душевная Москва» и познакомьтесь с различными направлениями деятельности волонтеров, прочитайте истории людей. Помощь детям, одиноким матерям, инвалидам, братьям нашим меньшим, экологические акции – вот лишь некоторые направления работы. Существует большое количество площадок для обмена опытом, информирования, поддержки. Присоединившись к движению волонтеров, вы обретете

единомышленников, и ваша жизнь наполнится новым смыслом.

## **Научитесь новому**

У вас большой жизненный опыт, вы много знаете и умеете. И еще больше возможностей для того, чтобы научиться новому. Недавно в Москве открылся Серебряный университет для людей старшего возраста. Столичные пенсионеры теперь могут бесплатно изучить иностранные языки, освоить компьютер и многие востребованные специальности. Уже состоялся первый выпуск студентов, сейчас идет новый набор на общеразвивающие и профессиональные программы.

Правительством Москвы с 1 марта 2018 года запущен новый пилотный проект по активному долголетию, с помощью которого люди старшего возраста получают больше возможностей для насыщенной жизни, смогут сохранить хорошее здоровье и бодрость на длительное время. Московские пенсионеры могут прийти в центры социального обслуживания и записаться в любой кружок по интересам.

## **Позвольте себе пометчать**

Выход на пенсию – это еще и возможность больше времени посвятить лично себе. Постарайтесь переориентироваться, ведь за долгие годы жизни более привычным стало слово «надо»: надо помогать друзьям, близким людям. Действительно так, но теперь старайтесь реализовать свои желания, и это поможет обрести новые источники энергии, радости, так необходимые в старшем возрасте. Для того чтобы выйти из привычной колеи, найти новые идеи для жизни, попробуйте использовать методику свободного письма.

Выберите момент, когда вас никто не отвлекает, даже дети и внуки, поставьте

таймер мобильного телефона или заведите будильник на 15 минут. Задайте себе вопрос: «Что мне необходимо для счастья?» и запишите все, что приходит в голову.

Записывая одни идеи, вы позволяете мозгу формировать новые. Даже когда кажется, что все идеи кончились, продолжайте работать и записывать все, что приходит в голову. Это как второе дыхание во время бега. Мозг может найти свежие идеи, если вы будете продолжать писать.

Такой способ позволяет генерировать идеи, которые недоступны вам в обычном состоянии. Это своеобразный мозговой шторм. Записывайте все идеи, какими бы несбыточными и несерьезными они вам не казались. Оценивать их будете после звонка таймера.

### **Выделите важное и реализуйте**

Посмотрите на список ваших идей. Перечитайте их и подумайте, что стоит



за ними. Возможно, вы всю жизнь хотели научиться рисовать, но череда дел отодвигала эту мечту, и именно сейчас вы об это вспомнили. Пусть вас не пугает возраст. «Бабушка Мозес» (Анна Мэри Мозес) начала рисовать после 70 лет, а прожила 101 год. Выставки ее картин объездили весь мир, хотя она никогда не училась живописи.

И даже если вы и не станете знаменитыми (хотя кто знает?), то точно будете получать удовольствие от творчества, да и ваши близкие узнают вас с новой необычной стороны.

Писать картины маслом слишком сложно? Сделайте коллаж из подручных журналов, сходите на мастер-класс по валянию из шерсти или освоите декупаж. Выберите тот вид активности, который будет приносить удовольствие именно вам. И главное, реализуйте задуманное. Пусть пока это будет только маленький шаг в новом направлении.

Для поддержки энтузиазма обязательно прочтите книгу Владимира Яковлева «Возраст счастья». В ней собраны истории людей, которые в 80 или 90 лет еще не собираются на покой, не отказываются от активной жизни, напротив – путешествуют, прыгают с парашютом, участвуют в марафонах, выполняют балетные па.

А может, вы поймете, что главное сейчас – это семейное счастье и захотите найти спутника или спутницу жизни. Это тоже возможно. Возраст не помеха счастью. Всем нам известны замечательные семейные союзы, где он и она нашли друг друга уже в старшем возрасте.

Главное – быть в контакте с собой, понимать, что для вас важно и ценно. Именно в желаниях кроется золотой ключик энергии и жизнестойкости на новом этапе жизни. 🧡



## РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ»

Программа призвана вселять гармонию в души пожилых людей и помочь им определить с дальнейшей жизненной позицией, перейти от обыденного восприятия к ощущению полноценной жизни. Занятия проходят в групповой форме, при активном участии всех членов группы с использованием комбинации различных психотерапевтических методов и техник.

### Тематика занятий

- ▶ представление о здоровом функционировании личности;
- ▶ нахождение ресурсов для улучшения качества жизни;
- ▶ роль эмоций в построении гармоничных отношений с окружающими;
- ▶ роль собственного выбора в жизни человека;



### ПСИХО- ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Возраст участников от 55 лет.

Духовная зрелость в психологии – это устремленность ко все более полному разрешению своей жизненной задачи. Необходимо дать почувствовать человеку ответственность за ее выполнение.

Главная потребность пожилых людей - убедиться в ценности прожитой жизни. Психотерапевтическая группа для старшего поколения помогает и ее участникам, и специалистам, показывает пример оптимизма и жизнелюбия, которому позавидуют и молодые.

**ГДЕ?** Филиал «Центральный», ул. Большая Якиманка, д. 38

**КОГДА?** По вторникам, 1 раз в 2 недели

**ТЕЛЕФОН:** 8-499-238-02-04

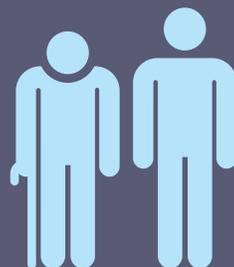
## ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

**ГДЕ?** Филиал «Северо-Восточный»  
ул. Летчика Бабушкина д. 38, к.2

**КОГДА?** Набор группы в апреле и в сентябре.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:** 10 встреч,  
11.00 - 14.00, по четвергам.

**ТЕЛЕФОН:** 8-499-184-43-44



Задумываясь о будущем, мы сразу вспоминаем о возрасте и тех коварных болезнях, которые могут подстергать нас на жизненном пути. Однако есть хорошая новость – если изменить свой образ жизни, приобрести полезные привычки, то они станут надежным барьером на пути многих заболеваний. Даже таких непредсказуемых, как онкологические изменения в организме.

Будьте здоровы



**Право**



#### ОБ АВТОРЕ

**ЕЛЕНА БУРЛАК**, психолог отдела Социально-психологических инноваций МСППН, член Профессиональной психологической психотерапевтической лиги, член Международной ассоциации транзактных аналитиков, специалист по нарушению пищевого поведения, психолог-консультант по семейным проблемам

Будьте здоровы

# на будущее

С чем у вас ассоциируется слово «рак»? Вероятно, в первую очередь с фатальностью, болью, операциями и химиотерапией. Но если при первой диагностике человек сразу обращается к специалистам, то шанс выздоровления вырастает в разы. И есть большая вероятность, что он сможет полноценно жить дальше.

Тому пример **Давид Серван Шрейбер** - врач, профессор клинической психиатрии, проживший с раком головного мозга 19 лет. Молодой исследователь, имея доступ к клинически подтвержденным научным данным о борьбе с онкологией, создал систему, которую назвал «Антирак».

Автор выделяет четыре направления профилактики, которые помогут подстраховаться и уменьшить риск возникновения заболевания. Среди них поддержание психического здоровья, правильное питание, благоприятная окружающая среда и борьба с воспалительными процессами в организме. Поговорим о каждом направлении подробнее.

## Заботимся о психическом здоровье

В ходе исследований выяснилось, что спусковым крючком может стать хронический стресс, влияющий на склонность организма к развитию онкологии. Эффективным способом профилактики может стать поддержание психического здоровья.

### Способы поддержания психического здоровья:

- Выработайте стрессоустойчивость при помощи медитации и умения успокаиваться.
- Защищайтесь от негативных эмоций.
- Умейте говорить «нет», когда понимаете, что не готовы взять ответственность за дело или человека.
- Боритесь с привычкой откладывать важные дела на потом.
- Позволяйте себе отдохнуть после каждой успешно сделанной задачи.
- Отдаляйте от себя людей, которые эмоционально вас выматывают.
- Найдите способы освобождения от негатива, не копите в себе «ядовитые» эмоции.
- Периодически меняйте обстановку: путешествуйте, встречайтесь с новыми людьми.
- Творчески развивайтесь. Никогда не поздно научиться рисовать, петь, танцевать, что-то создавать своими руками.

Пристальное внимание автор системы уделяет психологическим травмам, особенно если они возвращают нас к травмирующему прошлому, тяжелым воспоминаниям из детства. Ничто так не вредит нашему здоровью, как ощущение напрасно прожитой жизни. И если давние травмы не дают вам комфортно жить, лучше обратиться к психологу, и вы найдете возможность управлять своей жизнью.

Никто из нас не застрахован от жизненных невзгод, но у каждого есть ресурс держать удар в несчастье, придавать смысл своей жизни, быть в тесной

# 4 мощных барьера на пути болезней



1

**ПОДДЕРЖАНИЕ  
ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**



2

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ**



4

**БОРЬБА  
С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ  
ПРОЦЕССАМИ  
В ОРГАНИЗМЕ**



3

**БЛАГОПРИЯТНАЯ  
ОКРУЖАЮЩАЯ  
СРЕДА**

связи с собой, с другими, и выбрать ту жизнь, в которой мы счастливы.

## Питаемся правильно

Наряду с поддержкой психического здоровья, в системе профилактики очень важно продуманное питание. Система питания от Шрейбера одинаково полезна как в качестве профилактики для сохранения здоровья, так и в составе общего комплекса противоракового лечения.

Вполне традиционные блюда могут спасти от опухолей, так как они борются с воспалениями, за счет которых «кормится» опухоль, понижая уровень

сахара в крови. А есть продукты, которые заставляют раковые клетки «совершать самоубийство». Эта еда доступна каждому и вполне бюджетна.

Для профилактики достаточно включить в рацион следующие продукты: зеленый чай, оливковое масло, куркуму, имбирь, ягоды (вишню, малину, чернику, голубику, клюкву), фрукты (сливы, персики, абрикосы), овощи (капусту, чеснок, лук, помидоры), грибы, черный шоколад, мед, рыбу, темный рис, овес, гречку, ячмень, качественные молочные продукты.

Необходимо исключить из рациона или свести к минимуму: сахар, выпечку и белый хлеб, газировку,



промышленные соки, красное мясо, кожу птиц, фаст-фуд, маргарин.

## Активно двигаемся

Недавние научные исследования доказали, что наиболее физически активные люди меньше склонны к онкологическим заболеваниям. Начните выстраивать новые отношения со своим телом уже сейчас.

### 1. Не стоит максимально нагружать себя с первого дня занятий.

Важнее настойчивость в усилиях, хорошим показателем является то, что вы чувствуете себя менее усталым после физических упражнений, чем до них.

### 2. Занимайтесь регулярно.

Исследования по раку груди показывают, что 30 минут ходьбы шесть раз в неделю с нормальной скоростью уменьшает количество рецидивов на 50%. Ходите до работы пешком, иногда меняйте машину на велосипед, делайте упражнения, когда смотрите телевизор. Осваивайте спокойные виды деятельности типа йоги или тай-чи, они помогают углубить и гармонизировать дыхание и улучшить настроение.

**3. Заведите собаку.** Она поможет включить регулярные упражнения в каждодневную жизнь. Любимый питомец будет стимулировать вас несколько раз в день ходить пешком.

## Проверка на экологичность

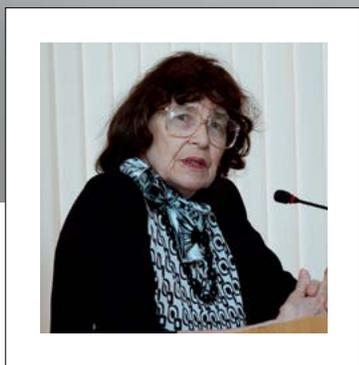
Многие виды онкологических заболеваний являются «привилегией» жителей индустриальных городов. Токсичные вещества, содержащиеся в воде, почве и воздухе, провоцируют развитие опухолей. Поэтому важно находить время чаще выбираться в лес, парк, не пренебрегать отдыхом на море, особенно в период низкой солнечной активности.

И в заключение хочется добавить, что медицина не дает полной гарантии исцеления от рака, но есть целые народы, которые в 7, а иногда в 60 раз меньше рискуют заболеть. Среди них можно выделить Японию с ее морепродуктами, Грецию с оливковым маслом, Индию и Пакистан с их вегетарианством и умеренным употреблением соли.

Придерживаясь здорового образа жизни, вы не только сократите риски заболеть раком, но и приобретете радость жизни, энергию и спокойствие духа. 🧘



# Жизнь в Психологии



## ДОСЬЕ

**Ксения Александровна АБУЛЬХАНОВА** – психолог, доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор, действительный член (академик) РАО

Мэтры психологии задают тон в развитии новых направлений науки. Многие годы известный отечественный психолог Ксения Абульханова исследовала психологию личности, перспективы ее развития и поделилась своими мыслями с читателями журнала «Психология для жизни».

## Первые шаги новой науки

Столетиями складывалась психология народов, десятилетиями - психология отдельных личностей. Она, по большей части стихийно, направляла их жизнь, воплощала ее противоречия, придавала ей смысл, находя свое отражение в различных учениях, объясняющих происхождение души, сознания, воли, чувств человека и их места и роли в его существовании.

И наконец, настало время, когда обществу потребовались не только различные гуманитарные и психологические теории, но и понимание конкретных проблем и потребностей людей. Стала очевидной необходимость неотложности профессиональной помощи людям на различных этапах их непростого жизненного пути.

## В помощь учителям и космонавтам

В нашей стране сначала оказались востребованными психологи в системе образования, в области труда и занятости (профорIENTATION), в отдельных прикладных направлениях, таких, как космос, авиация, в силовых ведомствах (профессиональный отбор кадров).

После многочисленных терактов в нулевых годах 21-го века возникла потребность в психологической помощи людям, оказавшимся в экстремальных, чрезвычайных ситуациях. Остро встал вопрос, как превратить психологические знания, модели, полученные экспериментальным путем, в эффективные инструменты практической психологической помощи людям.

Сначала начали расти как «грибы» разных видов частно практикующие психотерапевты/психологи, обученные в психотерапевтических школах западного образца: психоаналитической, экзистенциальной, гештальт и др. Но их

помощь дорого стоила, а ее результат был практически неуловим.

## Московской службе психологической помощи населению - 15 лет!

Поэтому так важно, что пятнадцать лет назад в Москве начала свою работу государственная Московская служба психологической помощи населению. У людей появилась возможность получать психологическую помощь в государственной службе, отвечающей за качество и профессионализм этой помощи.

Безусловно, задача подбора профессиональных кадров, определения уровня подготовки и способностей психолога, необходимых для эффективной психологической помощи людям, остается актуальной и на сегодняшний день.

Сегодня на всех нас - ученых, психологах-исследователях, психологах-практиках, работающих в самых разных направлениях, лежит ответственность за разработку максимально эффективных, конструктивных способов превращения научно-понятийных достижений отечественной психологии в практические. А тем моим молодым коллегам, которые трудятся в Службе, я хотела бы пожелать профессиональных успехов, сил для дерзости и творческого порыва в развитии нашей психологии.

## В эпицентре отечественной психологии

В этой связи я хотела бы поделиться опытом своей долгой жизни, которую можно назвать жизнью в психологии. За свои восемьдесят пять лет я сталкивалась с такими трудностями, противоречиями и проблемами, которые у других людей рождают потребность в психологической помощи.

Я также нуждалась в ней, как и они, но сознавая, что владею триединством философии, психологических научных знаний и психологии реальной жизни, которые я изучала, осмысляла, пыталась объяснить, вырабатывала опыт преодоления, противостояния, а иногда и наступления. Я не рефлексировала и не занималась самоанализом – теряя надежду на одно, находила силы в другом, создавала свои защиты и нападения, закаляла себя.

Вместе с силой духа во мне жила всегда нежность души, я знала, что не могу ее потерять, ожесточиться. И все это я не считала, не осознавала как одиночество, знала и верила только в одно – «сама» должна преодолевать трудности на жизненном пути.

Сразу после школы поступила в МГУ им. М.В.Ломоносова на философский факультет. Мне предложили выбрать либо отделение логики, либо – психологии. И выбрав психологию, я никогда в жизни не пожалела об этом.

Кафедра психологии, а затем психологическое отделение на философском факультете МГУ стали эпицентром отечественной психологии. Здесь регулярно выступали В.Н. Мясищев, Б.М.Теплов, представители грузинской школы психологии Д.Н. Узнадзе, Б.Г. Ананьев и другие ленинградские психологи. Они учили думать, ставить эксперименты, дискутировать, отстаивать и защищать свою позицию.

Моим учителем в психологии стал Сергей Рубинштейн. После его смерти я изучала архивы ученого, разбирала по буквам его последнюю не законченную рукопись. В те годы у меня была единственная цель – во что бы то ни стало превратить рукопись в книгу и издать ее. Я понимала, что в этом труде воплощены все силы и мысли моего учителя. В нее было вложено объяснение всего - мироздания, человека, его жизни, всех его

чувств, всего вечного, происходящего и в настоящем.

Я раскрыла для себя смысл философской концепции Рубинштейна. И защитила в докторской диссертации свою, построенную на ее основе, психологическую. Тогда я уже работала в новом Институте психологии АН СССР.

Жизнь научила меня совмещать несовместимое во времени, действовать именно в ту единственную минуту и поэтому успешно, потому что «не слишком рано и... не слишком поздно».

Всерьез, не «по работе», и, даже не для науки, я проверяла искусство психологии помогать человеку выстоять в жизни, не только «совладав» с проблемой, но и решая ее.

## Смысл помогающих профессий

Этот двигатель жизни и должен, и может помочь человеку завести, нащупав его особенную суть, его полемку, настоящий помогающий психолог. Что может быть ценнее не только спасения жизни, заживления ран, но и восстановления в человеке воли к жизни, его способности совладения не только с ударами жизни, но и с самим собой.

Психологическая помощь состоит не только в том, что люди, в процессе работы с психологом, начинают понимать всю сложность того, что с ними происходит, берут или не берут на себя за это ответственность, но и в том, что они начинают осмысленно относиться к своей жизни.

Это помогает сохранить свое человеческое достоинство, уважение и доброту к людям, не преувеличивать значения каждой неудачи, случившейся в жизни, укреплять свой дух и душевные силы. А это, пожалуй, и есть самое важное в нашей жизни. 🙏

Читайте в следующем номере:



**Чего мы боимся?**



**5 шагов к победе над страхом**



**Экстрим: опасные игры**



**Панические атаки: как справиться**

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 2 [79] 2018

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77-51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых  
коммуникаций (Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ  
М.Капралова, Е.Зыбина, В.Волков,  
Е.Ларина, Е.Антипова, С.Беликов,  
Е.Герасимова, В.Дементьев,  
Р.Енакаева, Е.Графская, Е.Славнова,  
Е.Бурлак, К.Абульханова

ИЛЛЮСТРАЦИИ  
ПРЕДОСТАВИЛИ  
[ru.depositphotos.com](http://ru.depositphotos.com)  
В.Михайлов

ИЗДАТЕЛЬ  
ГБУ города Москвы «Московская  
служба психологической помощи  
населению» Департамента труда  
и социальной защиты населения  
города Москвы»

ОТПЕЧАТАНО  
ИП Чувашова Н.В.  
Адрес: 125635, г. Москва,  
ул. Новая д. 3  
E-mail: [rostest-iv@inbox.ru](mailto:rostest-iv@inbox.ru)  
Тел.: +7(903)511-04-26

Тираж 10 000 экз.

Рукописи свыше 10 000 зн. просим  
присылать только после  
согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется  
бесплатно

# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



## О ГБУ МСППН

Служба создана в 2003 году  
по постановлению Правительства Москвы.  
Учредителем является Департамент труда  
и социальной защиты населения  
города Москвы

Индивидуальное  
и семейное  
консультирование  
**8(499)173-09-09**

Телефон неотложной  
психологической  
помощи  
**051** – с городского  
**8(495)051** –  
с мобильного

**ПСИХОЛОГИ  
МСППН  
ПОМОГАЮТ  
ЛЮДЯМ  
В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИИ**



Экстренная  
психологическая  
помощь  
**8(499)177-34-94**

Дистанционное  
консультирование  
по Internet  
**msph.ru**

## МСППН В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



[www.facebook.com/  
msphru](http://www.facebook.com/msphru)



[vk.com/msphru](http://vk.com/msphru)



[www.youtube.com/  
c/ГБУМСППН](http://www.youtube.com/c/ГБУМСППН)



[instagram.com/  
msphru](http://instagram.com/msphru)



[twitter.com/  
msphru](http://twitter.com/msphru)



[ok.ru/group/  
58389968257079](http://ok.ru/group/58389968257079)