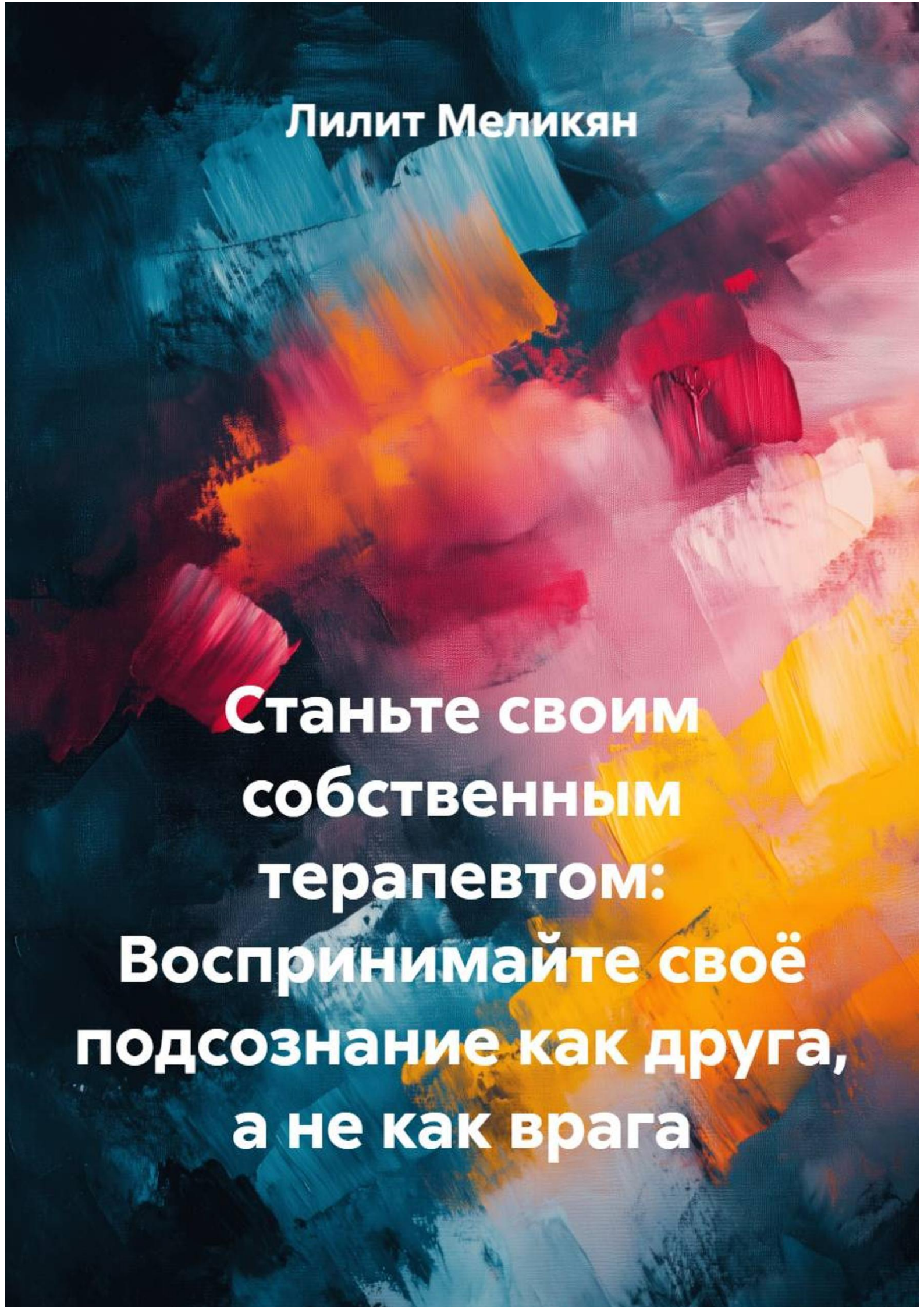




Лилит Меликян

**Станьте своим
собственным
терапевтом:
Воспринимайте своё
подсознание как друга,
а не как врага**

Лилит Меликян

**Станьте своим собственным
терапевтом: Воспринимайте
своё подсознание как
друга, а не как врага**

«Автор»

2026

Меликян Л. Г.

Станьте своим собственным терапевтом: Воспринимайте своё подсознание как друга, а не как врага / Л. Г. Меликян — «Автор», 2026

В данной брошюре рассматривается одна из главных и центральных проблем современной психологии — эффективное лечение психических расстройств, в частности генерализованного тревожного расстройства (ГТР), обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), панического расстройства и депрессии посредством самопсихоанализа. Брошюра посвящена символике невроза, анализируя сущность английских идиом и фраз, а также понятие и использование «скромного» слова «может быть» {maybe} в лечении ГТР посредством саморефлексии. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Меликян Л. Г., 2026

© Автор, 2026

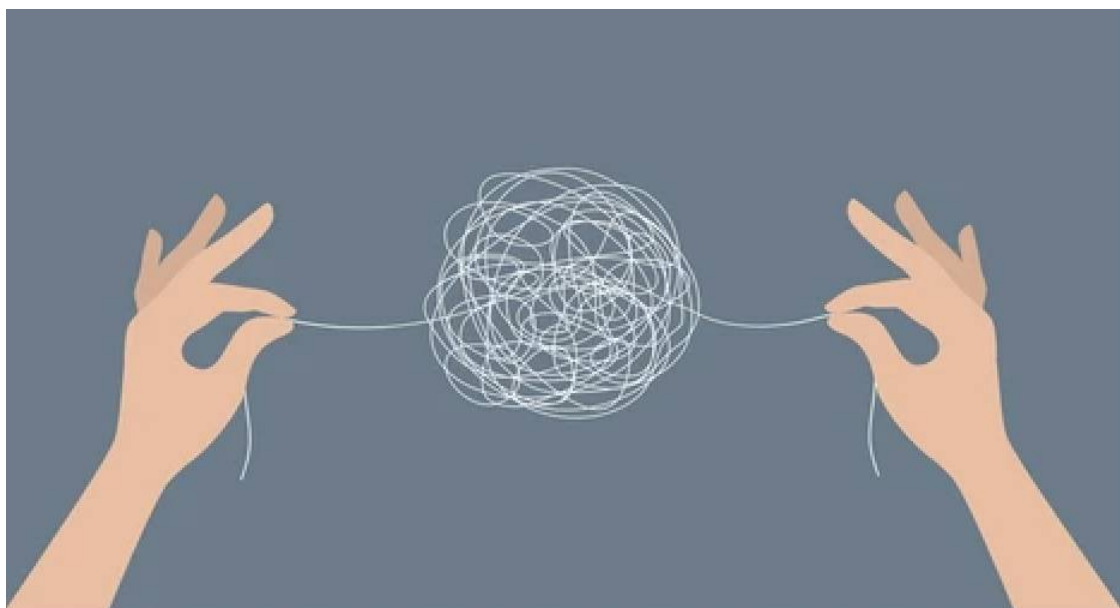
Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Лилит Меликян

Станьте своим собственным терапевтом: Воспринимайте своё подсознание как друга, а не как врага

Глава 1



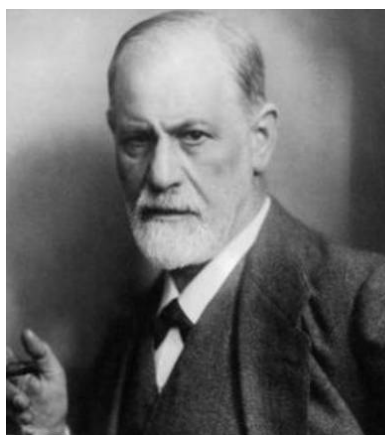
Аннотация

В данной брошюре рассматривается одна из главных и центральных проблем современной психологии — эффективное лечение психических расстройств, в частности генерализованного тревожного расстройства (ГТР), обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), панического расстройства и депрессии посредством самопсихоанализа. Брошюра посвящена символике невроза, анализируя сущность английских идиом и фраз, а также понятие и использование «скромного» слова «может быть» {maybe} в лечении ГТР посредством саморефлексии.

Лилит Меликян

СТАНЬТЕ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ТЕРАПЕВТОМ

Воспринимайте своё подсознание как друга, а не как врага.



The only person with whom you
have to compare ourselves, is that
you in the past. And the only
per-son better you should be, this is
who you are now.

— Sigmund Freud —

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

Психологический дайджест и различные взгляды на психические расстрой-
ства.....3

Глава 2

Новая теория и использование слова «Возможно» при лечении генерализован-
ного тревожного расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства, паниче-
ского расстройства, депрес-
сии.....10

Глава 3

Лечение психосоматических симптомов, вызванных генерализованным
тревожным расстройством (а именно тошноты), посредством самоана-
лиза.....14

Глава 4

Как следует проводить саморефлек-
сию?.....21

Глава 5

Лечение психосоматического расстройства, вызванного генерализованным
тревожным расстройством (а именно симптомов, связанных с сердцем), посред-
ством идиоматики.....26

СТАНЬТЕ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ТЕРАПЕВТОМ

СИМВОЛИЗМ НЕВРОЗА/

ВОЛШЕБНЫЙ МЕТОД СЛОВА «ВОЗМОЖНО» В ЛЕЧЕНИИ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО
ТРЕВОЖНОГО РАССТРОЙСТВА (ГТР), ОКР, ПАНИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА, НЕВРОЗА,
ДЕПРЕССИИ/

ЗНАЧЕНИЕ ИДИОМОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВА-
НИЙ.

Меликян, Л. Г.

(доктор философии в области психологии, в настоящее время проживает в Ереване, РА;
электронная почта: lilitmelikyan24@gmail.com; телефон: (+374) 99525203; (+374) 94230630

Ключевые слова и фразы: психоанализ, возможно, символизм, бессмысленные вер-
сии, подсознание, психосоматические симптомы, облегчение, смирение, скромность.

Глава 1

«Психологический дайджест» и различные взгляды на психические расстрой-
ства



Само собой разумеется, что в настоящее время под широким зонтиком психотерапии психологи применяют набор психологических, психиатрических и психотерапевтических техник и стратегий для лечения различных психических расстройств, в то время как другие полностью игнорируют эффективность психоанализа, придавая большее значение другим формам терапии, таким как библиотерапия, драматерапия, музыкотерапия, НЛП, КПТ, лечение в сочетании с антидепрессантами или другими лекарствами, а также множеству других когнитивно-поведенческих инструментов. Большинство психотерапевтов начинают свою терапию, не облегчив ряд психосоматических симптомов, от которых страдают пациенты, — симптомов, которые не позволяют им сосредоточиться на самом процессе КПТ или на любой другой терапии, применяемой специалистами. Метод «возможно» обладает высокой внушаемостью и подчеркивает понятие смирения и скромности в психоанализе, суть которого заключается в том, чтобы дать как можно больше рациональных и, что более важно, кажущихся иррациональными версий сохраняющегося симптома, лежащего в основе психологической проблемы, с которой сталкивается пациент; Таким образом, пациент испытывает некоторое облегчение или даже исчезновение наиболее распространенных и пугающих симптомов, он становится менее оторванным от реальности и может легко продолжить более продуктивную терапию.

В данной брошюре я предлагаю использовать слово «возможно» на протяжении всей терапии, тщательно прорабатывая все симптомы пациента один за другим. Ниже я демонстрирую вышеупомянутый метод, применяя его к одному из наиболее распространенных симптомов у пациентов с неврозами — постоянной тошноте и симптомам, связанным с сердцем, с помощью выявления их символики посредством идиом английского языка.

В статье придается огромное значение применению теории «возможно» на протяжении всего процесса психотерапии, от начала до конца: на протяжении всего сеанса пациента следует «предупреждать» о том, чтобы он не говорил категорически «нет» или «невозможно», или не давал радикальных ответов «НЕТ» на версии, предлагаемые терапевтом. В статье показано, как эффективно и быстро лечить психосоматические симптомы тревожного расстрой-

ства, тщательно прорабатывая каждый из них, утверждая, что правильно проанализированный симптом никогда не вернется к пациенту, если только он не носит чисто физиологический характер. Все проведенное исследование основано на методе исследования конкретных случаев, натуралистических наблюдений, бесед и многолетнем опыте лечения пациентов, страдающих вышеупомянутыми психическими расстройствами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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