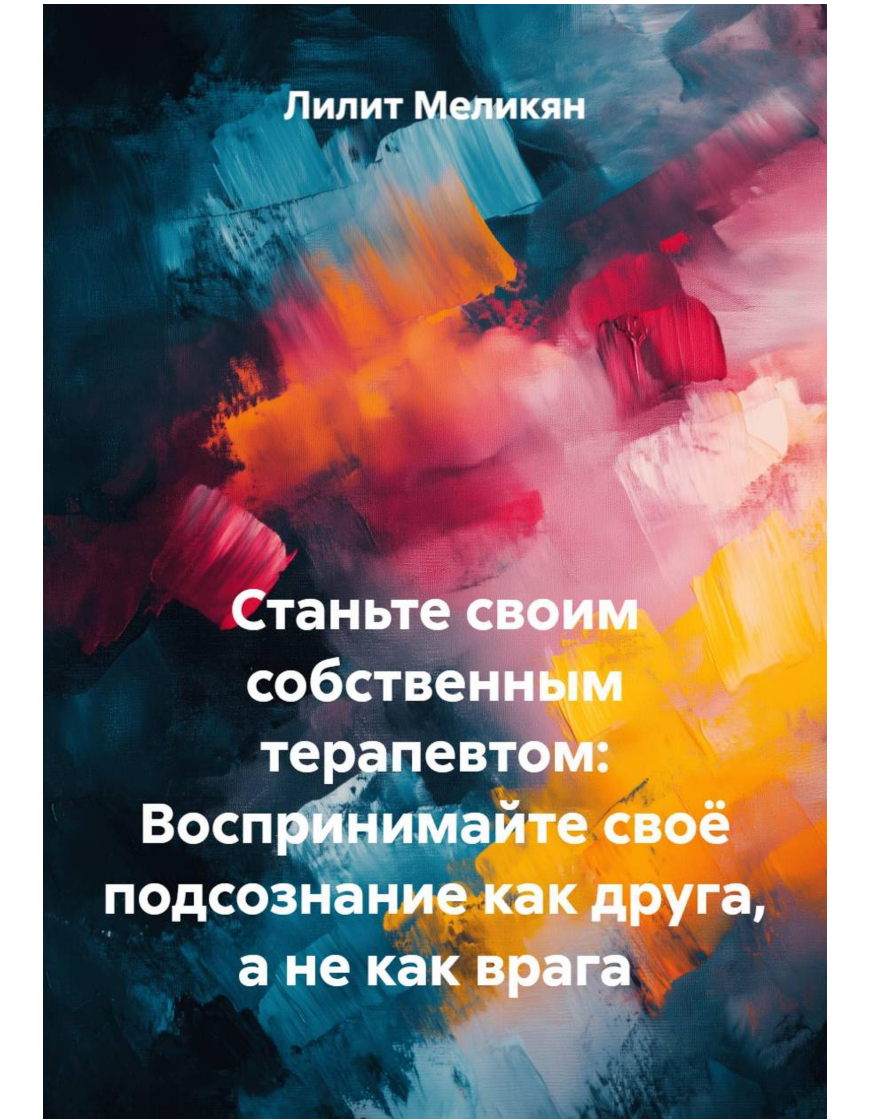


The background is an abstract painting with thick, expressive brushstrokes. It features a mix of deep blues, vibrant oranges, bright yellows, and rich reds, creating a dynamic and textured visual field.

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**

*<https://litres.ru/74403797>
SelfPub; 2026*

Аннотация

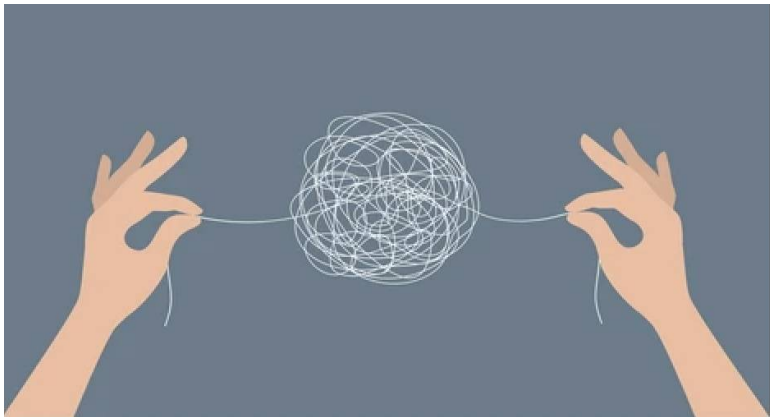
В данной брошюре рассматривается одна из главных и центральных проблем современной психологии — эффективное лечение психических расстройств, в частности генерализованного тревожного расстройства (ГТР), обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), панического расстройства и депрессии посредством самопсихоанализа. 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. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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

Глава 1



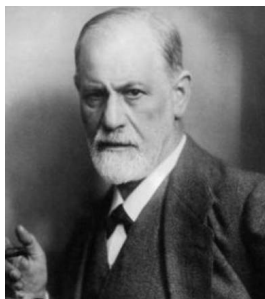
Аннотация

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 person better you should be, this is who you are now.

— Sigmund Freud —

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

Психологический дайджест и различные взгляды на психические расстройства.....

Глава 2

Новая теория и использование слова «Возможно» при лечении генерализованного тревожного расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства, панического расстройства, депрессии.....

10

Глава 3

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

Глава 4

Как следует проводить саморефлексию?.....	21
---	----

Глава 5

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

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 ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Меликян, Л. Г.

(доктор философии в области психологии, в настоящее время проживает в Ереване, РА; электронная почта.....)

та: lilitmelikyan24@gmail.com; телефон: (+374) 99525203;
(+374) 94230630

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

Глава 1

«Психологический дайджест» и различные взгляды на психические расстройства



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 «воз-

можно» 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 невротами — 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 расстройства, 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.