

А Р И К Е Й Н

СО МНОЙ ВСЁ НОРМАЛЬНО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
ДЛЯ ЖИТЕЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА



Ари Кейн

**Со мной всё нормально.
Психологическая поддержка
для жителя большого города**

«Автор»

2026

Кейн А.

Со мной всё нормально. Психологическая поддержка для жителя
большого города / А. Кейн — «Автор», 2026

Вы добрались домой. Почему рабочий день всё ещё продолжается у вас в голове? Одна фраза начальника крутится часами, близкие раздражают, отдых превращается в список невыполненных дел. Когда так проходит вечер за вечером, хочется хотя бы понять, что с вами происходит. Начните с этой книги. В историях о тревоге, гневе, страхах, отношениях и завышенных требованиях к себе легко узнать собственный день. Разборы ситуаций и приёмы расслабления дают повод остановиться, назвать своё переживание и внимательнее отнестись к себе. Поставьте её рядом с креслом, в котором обычно листаете телефон до ночи. Среди всех дел, требующих вашего внимания, наконец должно найтись место для вас.

© Кейн А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Пульс на нити: анализ пяти основных психологических проблем, беспокоящих современных людей	7
Глава 1. «Крыса» в подсознании	7
Глава 2. Безумные бредни	19
Глава 3. Мои мысли в полном беспорядке	32
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Ари Кейн

Со мной всё нормально. Психологическая поддержка для жителя большого города

Предисловие

Современное общество значительно отличается от любого другого периода в истории, поэтому у людей изменились психологические установки и взгляды на жизнь. Однако некоторые психологические особенности современных людей нельзя назвать нормальными, и эти патологические явления не приносят пользы ни отдельному человеку, ни обществу в целом.

Результаты одного медицинского исследования показывают, что лёгкие психические расстройства встречаются примерно у 20–30 человек из каждых 100 жителей современных городов; можно с уверенностью сказать, что стресс, характерный для современной городской жизни, уже начинает негативно сказываться на психическом здоровье людей.

В традиционном понимании здоровье — это отсутствие болезней, но это не применимо к современному человеку. Сегодня здоровье понимают шире. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недугов». Психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны; психическое состояние постоянно сказывается на физическом здоровье человека.

Как же следует определить «психическое здоровье»?

Психическое здоровье — это состояние, при котором индивид, живущий в определённой социальной среде, при нормальной работе высших нервных функций и интеллекта, демонстрирует позитивные и стабильные эмоции, умеренное поведение, способность налаживать гармоничные отношения и адаптироваться к окружающей среде, а также достигает оптимального психологического функционирования в пределах, допускаемых его собственными возможностями и условиями окружающей среды. Проще говоря, психически здоровый человек способен с радостью принимать себя и гармонично взаимодействовать с окружающей средой; психическое здоровье означает не отсутствие страданий, а способность справляться с болезненными переживаниями и искать выход из трудностей.

«Психическое здоровье» конкретно включает в себя следующие пять аспектов:

1. Нормальные когнитивные функции, наличие нормальных способностей к ощущениям, восприятию, мышлению, памяти и т. д., способность объективно познавать реальный мир и оценивать реальность.

2. Правильное самопонимание. Способность объективно анализировать себя, правильно оценивать и осознавать свои переживания, эмоции, способности и желания. Наличие способности к саморазвитию, росту и самореализации.

3. Целостная и стабильная личность. Способность эффективно управлять различными внутренними энергиями, не допуская возникновения противоречий и конфликтов, и поддерживать душевное равновесие. Наличие целостного отношения к жизни; при возникновении психологического давления — высокая стрессоустойчивость и стойкая выносливость.

4. Хороший контроль над эмоциями и поведением. Принимает активные защитные стратегии в ответ на давление и раздражители окружающей среды, способен эффективно регулировать эмоции и контролировать поведение.

5. Хорошая способность к социальной адаптации. Имеет позитивное отношение к социальному взаимодействию, поддерживает хорошие межличностные отношения и эффективно решает проблемы.

Попробуйте сравнить: насколько вы психически здоровы и нормальны? Пожалуйста, не скрывайте ничего — факты показывают, что с быстрым развитием общества и усилением конкуренции количество психологических расстройств, связанных с развитием эпохи, постоянно растет. Городское население вступает в эпоху распространения психологических расстройств, и проблемы психического здоровья современных людей стали вопросом, требующим неотложного решения!

Исходя из этого, мы подготовили данное комплексное руководство по психологической помощи, сочетающее в себе профессионализм, познавательность и увлекательность. В книге случаи из практики излагаются в стиле романа, превращая скучные и неинтересные примеры в увлекательные истории с разнообразным сюжетом, что позволяет читателю в процессе увлекательного чтения сформировать первоначальное и объективное представление о собственном психологическом состоянии, а также провести его оценку и корректировку. Наше желание — помочь городским жителям честно признать свои психологические проблемы и своевременно исправить свое ненормальное психологическое состояние.

Конечно, эта книга не является медицинским пособием; её роль в большей степени заключается в консультировании и корректировке психического здоровья. Поэтому, если после обнаружения у себя признаков психического расстройства вы не можете справиться с ним самостоятельно, мы всё же рекомендуем своевременно обратиться за диагностикой и лечением в специализированное медицинское учреждение.

Часть 1. Пульс на нити: анализ пяти основных психологических проблем, беспокоящих современных людей

Глава 1. «Крыса» в подсознании

1. Загадка обсессивно-компульсивного расстройства

Непреодолимое страдание

Современные люди столкнулись с серьезной проблемой, которая их беспокоит: каждые несколько минут они «не могут удержаться» от того, чтобы заглянуть в свой мобильный телефон, боясь пропустить звонок или SMS; а выйдя из дома, они постоянно думают, закрыли ли дверь на замок и выключили ли газ, и даже выйдя за пределы жилого комплекса, все равно «не могут удержаться» от того, чтобы вернуться домой и проверить; хотя они уже настолько устали, что не могут держать глаза открытыми, и на следующий день у них важные рабочие задачи, они все равно не хотят ложиться спать вовремя, а досмотрев одну серию сериала, всегда «не могут удержаться» от того, чтобы посмотреть еще одну... Хотя в душе они прекрасно понимают, что все эти действия и переживания бессмысленны, они просто не могут себя сдержать, из-за чего страдают невыносимо и почти сходят с ума.

Не стоит относиться к такой ситуации как к мелочи — это и есть обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), которое стало одной из серьезных психологических проблем, беспокоящих современных людей, и к которому нельзя относиться легкомысленно!

ОКР представляет собой психическое расстройство, основным проявлением которого являются навязчивые симптомы (включающие, в основном, навязчивые мысли и навязчивые действия). ОКР несет в себе значительный вред, поскольку навязчивые мысли, ригидные ритуалы или бессмысленное повторение действий серьезно мешают больному сосредоточиться, существенно сказываются на его учебе и работе, а в тяжелых случаях могут даже привести к потере способности учиться и работать, вызывая психическую инвалидность. В то же время ОКР может вызывать множество сопутствующих заболеваний. Эпидемиологические исследования показывают, что 30 % пациентов с ОКР страдают депрессией, у 40 % наблюдаются нарушения сна, у 30 % — специфические фобии, у 20 % — социофобия, а у 15 % — паническое расстройство.

ОКР — это не единичное явление. Согласно статистическим данным клинических исследований, пожизненная распространенность ОКР составляет около 2,5%; в Китае насчитывается около 40 миллионов пациентов с ОКР, нуждающихся в лечении, а количество людей с обсессивно-компульсивными симптомами вообще не поддается подсчёту. Исследования показывают, что 80 % психических заболеваний берут своё начало в обсессивных мыслях. Другими словами, если эффективно справиться с ОКР, 80 % психических заболеваний будут решены без особых усилий.

Итак, давайте вместе познакомимся с ОКР и разберемся с этой «крысой в подсознании».

Основными симптомами ОКР являются навязчивые мысли и навязчивые действия. Заболевание может проявляться либо только навязчивыми мыслями, либо только навязчивыми действиями, либо и тем, и другим одновременно.

1. Навязчивые мысли

Это повторяющиеся и стойкие представления, мысли, впечатления или импульсивные порывы. Человек хочет избавиться от них, но, поскольку это трудно, становится всё более напряжённым и озабоченным, в результате чего испытывает беспокойство, тревогу и даже

некоторые соматические симптомы. Навязчивые мысли могут проявляться в следующих формах:

(1) Навязчивые ассоциации

Пациент, исходя из какого-либо события, повторно представляет себе целую серию несчастных случаев. Хотя он осознает, что беспокоится напрасно, он не может себя сдержать, что вызывает у него напряжение и чувство страха.

(2) Навязчивые воспоминания

Несмотря на то, что речь идет о незначительных мелочах, человек снова и снова прокручивает их в голове, хотя и осознает бессмысленность такого поведения, не может себя сдержать, что доставляет ему сильные страдания.

(3) Навязчивые сомнения

Уже совершив какое-то действие, человек испытывает ненужные сомнения и не может успокоиться, пока не проверит всё несколько раз. Например, выйдя из дома, он начинает сомневаться, действительно ли окна и двери закрыты, и обязательно возвращается, чтобы проверить, иначе не может избавиться от беспокойства.

(4) Навязчивые размышления

Непрерывное размышление над природными явлениями или обыденными вещами, например: «Что было первым — курица или яйцо?» или «Почему дома строят так, что северная сторона обращена к югу?». Хотя человек и понимает, что это бессмысленно, он не может себя сдержать.

2. Принуждение себя к повторению определённых действий

Также называются навязчивыми действиями. Это повторение действий, которые человек осознает как ненужные, но от которых не может избавиться. К ним относятся:

(1) Навязчивое мытье

Например, навязчивое мытье рук, стирка белья и т. д. 25-летняя Сяожу работает регистратором в больнице. Она считает, что при контакте с амбулаторными карточками некоторых пациентов она может заразиться болезнью, а если её руки затем прикоснутся к предметам в доме, то она может косвенно заразить членов семьи. Поэтому каждый день, возвращаясь с работы домой, она всегда просит кого-нибудь из семьи открыть дверь, а сама, высоко подняв руки, идёт в ванную, где многократно моет руки и стирает верхнюю и нижнюю одежду, и только глубоко ночью соглашается перекусить и лечь спать.

(2) Навязчивые проверки

Поведение, вызванное «навязчивыми сомнениями», представляет собой бессмысленные меры, которые человек предпринимает, чтобы уменьшить свои сомнения. Например, перед выходом из дома он многократно проверяет окна и двери, при отправке посылки — адрес, чтобы убедиться, что не допустил ошибки в написании, и т. д.

(3) Навязчивое счёт

При виде определённых объектов (таких как деревья, столбы, ступени, номерные знаки и т. д.) человек не может удержаться от их подсчёта; если он этого не делает, то испытывает беспокойство и тревогу.

(4) Навязчивые ритуальные действия

Постоянное выполнение определённых фиксированных действий, символизирующих удачу или несчастье, в надежде таким образом уменьшить или предотвратить тревогу и беспокойство, вызванные навязчивыми мыслями, например, сложение ладоней, похлопывание себя по груди и т. п., чтобы, как считается, обратить беду в удачу.

Как уже упоминалось выше, сами пациенты прекрасно понимают, что эти навязчивые мысли и действия совершенно бессмысленны, поэтому они субъективно пытаются бороться с ними, но результаты часто оказываются неудовлетворительными. Так как же формируется такое состояние? Давайте вместе рассмотрим анализ причин, предложенный специалистами.

Анализ причин

Одержимость настолько сильно влияет на жизнь людей, но что же именно приводит к её формированию? Психоналитики дают следующий ответ: причины формирования обсессивно-компульсивного расстройства включают в себя, в основном, генетические и психосоциальные факторы, особенности характера, физиологические изменения и другие аспекты.

1. Генетические факторы

Медицинских исследований, посвященных генетическим связям ОКР, не так много, однако в процессе клинического лечения этого расстройства было обнаружено, что примерно у 2/3 пациентов еще до появления симптомов наблюдалась обсессивно-компульсивная личность. Впоследствии психоналитики провели отслеживающее исследование семейных отношений этих людей и обнаружили, что примерно у 5–7 % их родителей также наблюдалось ОКР, что значительно превышает показатели среди общего населения. Кроме того, поскольку черты личности в основном определяются генетическими факторами, а личностные особенности, в свою очередь, играют определенную роль в развитии ОКР, это также свидетельствует о наличии определенной связи между ОКР и наследственностью.

2. Психосоциальные факторы

Психоналитики отмечают, что в подростковом возрасте, когда у подростков наблюдается бурное физическое развитие, неспособность адаптироваться к социальным взаимоотношениям, характеризующимся высокой конкуренцией, может спровоцировать появление обсессивно-компульсивных симптомов; у взрослых тревожные эмоции, вызванные напряженностью на работе, семейными конфликтами, неудовлетворительной супружеской жизнью и другими факторами, если их не устранить своевременно, со временем также могут привести к развитию обсессивно-компульсивного расстройства; внезапные несчастные случаи, смерть близких, а также некоторые серьезные потрясения также могут вызвать обсессивно-компульсивные симптомы у людей, находящихся в состоянии тревоги, страха и напряжения; форма проявления симптомов напрямую связана с психической травмой, а их содержание имеет определенную связь с психосоциальными факторами, с которыми сталкивается пациент.

3. Факторы, связанные с чертами личности

Многие медицинские отчёты указывают, что примерно у 1/3–1/2 людей личность до заболевания уже относилась к обсессивно-компульсивному типу, что свидетельствует о наличии определённой связи между личностными особенностями человека и возникновением обсессивно-компульсивного расстройства.

Обсессивно-компульсивный тип личности можно разделить на два основных подтипа:

(1) Подозрительность, нерешительность в поступках, напоминающая легкую форму обсессивно-компульсивного расстройства.

(2) Упрямство, упорство, возбудимость, вспыльчивость и нерешительность.

Оба типа имеют сходства: оба добры, внимательны к деталям и любят порядок. Первые действуют медленно, вторые — упрямо стремятся к совершенству. Такие личностные особенности в значительной степени связаны с наследственностью, семейным воспитанием и социальным окружением. Особенно заметно влияние родителей с обсессивно-компульсивным типом личности на своих детей. Если родители в процессе воспитания ребенка предъявляют к нему чрезмерно высокие требования или придерживаются слишком жестких правил, это может привести к формированию у него осторожного, нерешительного и стремящегося к совершенству характера. Во взрослом возрасте такие люди тщательно обдумывают каждое свое действие, стремясь к безупречности, а после этого испытывают угрызения совести и сожаление, считая, что не оправдали собственных ожиданий. В межличностном общении они чрезвычайно серьезны и ответственны, их можно назвать старомодными и упрямыми; у них очень строгий распорядок дня, и они требуют, чтобы всё было организовано и упорядочено. На первый взгляд такие люди выглядят серьезными и внимательными, но на самом деле они тратят на это огром-

ное количество времени и энергии, что явно сказывается на выполнении рабочих задач и их личном режиме дня.

Кроме того, медицинские данные показывают, что личностные особенности пациента до заболевания также имеют явную связь с результатами лечения. У тех пациентов, кто до заболевания имел хороший характер и не обладал чертами обсессивно-компульсивной личности, результаты лечения, как правило, бывают очень хорошими; в то время как лечение пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством личности сопряжено с относительно большими трудностями. Здесь необходимо напомнить родителям, что не следует предъявлять к детям чрезмерных и слишком жестких требований — это в значительной степени способствует профилактике обсессивно-компульсивного расстройства, и особенно внимательно к этому следует относиться в семьях, где у одного из родителей наблюдаются неблагоприятные черты характера.

4. Физиологические изменения

Некоторые считают, что ОКР возникает в результате ослабления активности 5-НТ-системы, и что его можно лечить с помощью препаратов, повышающих уровень биохимического нейромедиатора 5-НТ.

Причины развития ОКР у каждого человека индивидуальны. Стоит отметить, что семейные факторы играют в этом определенную роль, поскольку именно в семье у каждого человека формируются первоначальные черты характера и ценностные ориентиры, однако нельзя полностью сводить все к семейным факторам. Формирование ОКР — сложный и динамичный процесс, причем некоторые влияющие факторы невозможно изменить, поэтому диагностику и лечение следует начинать с текущих симптомов. Реальные факторы, которые можно изменить, конечно, лучше изменить, а к тем, которые изменить невозможно, нужно просто приспособиться. Если ситуация достаточно серьезная, рекомендуется обратиться в специализированное учреждение по лечению ОКР для проведения более целенаправленного лечения. При своевременном лечении и готовности сотрудничать с медицинскими работниками можно улучшить симптомы и вернуться к нормальной жизни.

2. Отчет по конкретному случаю

Хаос с паролями

В последнее время г-жа Ван испытывает сильные мучения. «Банковские карты, электронная почта, QQ, мобильный телефон, учетные записи на различных сайтах и даже медицинская карта — везде требуются пароли. В разных системах требования к паролям различаются. К тому же специалисты постоянно напоминают о необходимости регулярно менять пароли, не использовать в качестве пароля дату рождения и так далее — от этого просто голова идет кругом». — говорит г-жа Ван. Если не записывать все эти пароли, возникает ощущение полной неразберихи, но если записывать, то возникает опасение, что их увидят посторонние. Сейчас она настолько измучена этой проблемой, что готова сойти с ума: часто без причины выходит из себя, плохо спит по ночам, а память у неё становится всё хуже и хуже.

Пароли от банковских карт, пароли для торговли акциями, пароли от Wi-Fi, пароли от электронной почты, пароли от сайтов Taobao, JD.com и т. д., пароли от мессенджеров QQ, MSN, WeChat... Каждый раз, когда Чэнь думает об этих паролях, у него начинает сильно болеть голова. Каждый раз, когда ему приходится вводить разные пароли, он испытывает сильное раздражение. Иногда он даже путает их, и из-за нескольких ошибочных попыток подряд его аккаунт блокируется, что доставляет ему огромное раздражение.

В современном мегаполисе практически всем приходится пользоваться паролями, а у некоторых их количество достигает даже нескольких десятков. Все больше людей страдают от проблем, связанных с паролями, и психологическое расстройство под названием «парольная обсессивно-компульсивная расстройство» постепенно начинает влиять на жизнь современных горожан.

Так что же такое «парольная обсессивно-компульсивная расстройство»? Психологи отмечают, что «парольная обсессивно-компульсивная расстройство» обычно характеризуется следующими признаками:

если пароль устанавливается таким образом, чтобы его было легко запомнить, возникает страх, что его украдут; если же он слишком сложный, появляется опасение, что его не удастся запомнить; со временем это приводит к нервозности и беспокойству; забыв пароль, человек испытывает тревогу и чрезмерное нервное напряжение; он постоянно и повторно вспоминает пароль, постоянно напоминая себе, что нужно его запомнить; из-за проблем с паролями появляются такие физические симптомы, как головная боль, бессонница, снижение аппетита и ухудшение памяти.

Следует отметить, что, хотя «обсессивно-компульсивное расстройство, связанное с паролями», уже негативно сказывается на здоровом образе жизни современных горожан, большинство людей не придают этому должного значения, считая это просто «слишком осторожным и нерешительным характером». На самом деле тревожные переживания, возникающие из-за путаницы с паролями, являются психологическим расстройством, вызванным навязчивым запоминанием. Если не принять своевременных и правильных мер, это может перерасти в разрушительные эмоции, а их всплеск может привести к таким психическим заболеваниям, как обсессивно-компульсивное расстройство, тревожное расстройство и депрессия.

Поэтому людям с такой склонностью следует быть внимательными!

1. Регулярно занимайтесь саморегуляцией

Обеспечьте себе достаточный сон, создайте спокойный и регулярный ритм жизни, чтобы кора головного мозга могла восстанавливаться и поддерживать хорошее функциональное состояние.

2. Уделяйте внимание саморазвитию личности

Будьте открытыми, искренне доверяйте окружающим, преодолевайте такие негативные черты характера, как чрезмерная осторожность, нерешительность и трусость. Людям, страдающим «навязчивой идеей паролей», можно попробовать попросить кого-то помочь запомнить пароль — например, близкого родственника или надежного друга. Можно рассказать первую половину пароля одному другу, а вторую — другому; желательно, чтобы эти два человека не были знакомы друг с другом. Таким образом, тревога, раздражительность и другие подобные эмоции постепенно ослабнут.

3. Разумное и обоснованное установление паролей

Устанавливайте пароли в зависимости от важности информации, разбивая их на соответствующие категории, чтобы упростить сложную задачу. Например, пароли, связанные с финансами, можно сделать нечетными, а пароли, касающиеся социальной жизни, — четными. Это облегчит запоминание паролей.

Почему он был одержим женской одеждой

Кевин — сын богатого бизнесмена, красивый молодой человек с застенчивым характером, который очень стесняется людей. Но однажды он устроил громкий скандал, который опозорил его отца.

Родители Кевина развелись, когда он был ещё маленьким, и он остался жить с отцом. Позже отец дважды женился, но мачехи не проявляли к Кевину особого внимания. Поскольку отец был занят делами, Кевина с детства часто оставляли одного дома. Он жаждал заботы и тепла семейных отношений, но никто не мог ему этого дать. Он был замкнутым человеком и заикался, поэтому у него почти не было друзей.

В минуты одиночества и скуки Кевин часто доставал одежду, оставленную ему матерью, прижимал её к груди и представлял, что мать находится рядом с ним.

В 16 лет Кевин поступил на работу в компанию своего отца, чтобы научиться вести дела, и там познакомился с пожилым охранником, который научил его открывать замки с помощью универсального ключа.

В компании постоянно появлялись и исчезали многочисленные симпатичные сотрудницы, которые приводили пробуждающегося к любви Кевина в полное смятение. Однако с точки зрения этих девушек Кевин оставался всего лишь неопытным мальчишкой, и ни одна из них не обращала на него внимания как на представителя противоположного пола. Находясь в состоянии сильного возбуждения и не имея возможности справиться с ним, он наконец поддался порыву украсть одежду этих сотрудниц.

Однажды он случайно узнал, что одна из сотрудниц в тот вечер не будет в своей однокомнатной квартире, и, воспользовавшись только что освоенным навыком вскрытия замков, проник в её квартиру и украл несколько предметов одежды. Вернувшись в свою комнату, он прижал эту одежду к груди, представляя, что держит на руках саму эту сотрудницу... Однако, несмотря на психологическое удовлетворение, его сразу же охватили ужас и стыд, и он сжег всю эту одежду в печи.

Через несколько дней представился новый шанс, и ему снова удалось проникнуть в квартиру другой сотрудницы. В смеси возбуждения, стыда и страха Кевин всё глубже погружался в эту зависимость, пока не оказался в безвыходной ситуации. Однако Кевин допустил одну роковую ошибку: все его жертвы были незамужними сотрудницами одной и той же компании, проживавшими в одном и том же здании, и они начали подозревать, что «вор» находится прямо рядом с ними. Наконец, однажды вечером Кевин после кражи был пойман с поличным полицейскими, поджидавшими его внизу. У него изъяли только что украденную женскую одежду — преступник был пойман с поличным. Оказалось, что сотрудницы компании, раздражённые частыми кражами, придумали эту ловушку, и в результате Кевина отправили в суд по делам несовершеннолетних.

Поведение Кевина в психологии называется «фетишизмом». Под фетишизмом понимается увлечение манипуляциями с неодушевлёнными предметами, то есть фетишами. Обычно фетишизм начинает проявляться в подростковом возрасте, и, однажды сформировавшись, становится длительным и повторяющимся поведением. С точки зрения спектра обсессивно-компульсивных расстройств, фетишизм обладает многими чертами обсессивно-компульсивного расстройства. Например, человек хочет вести нормальную жизнь, но в то же время ищет острых ощущений через взаимодействие с фетишами — это и есть противоречие между навязчивыми мыслями и попытками их подавить; он пытается контролировать себя, но чем больше он пытается, тем сильнее укореняются симптомы, что вызывает у него сильное страдание; при этом он обладает полной самооценкой.

Подобное фетишистское поведение, как у Кевина, чаще всего встречается у мужчин; они особенно любят прикасаться к предметам, которые носят или надевают представители противоположного пола, и таким образом вызывают у себя возбуждение. Эти предметы чаще всего непосредственно соприкасаются с кожей противоположного пола, например, прядь волос, обувь, перчатки, нижнее белье, заколки для волос, булавки, ожерелья и т. д. Иногда, чтобы заполучить эти предметы, они даже не гнушаются кражи, тем самым нарушая закон.

На протяжении долгого времени подобное «фетишистское поведение» не получало правильного понимания со стороны общественности. Изначально люди называли его «хулиганством», позже — «сексуальной извращённостью», однако современная медицина дала ему правильное определение, отнеся его к разряду расстройств сексуальных предпочтений и подчеркнув, что оно не имеет отношения к уровню нравственности и силе воли. Некоторые эксперты уже предложили заменить термин «фетишизм», имеющий дискриминационный оттенок, на нейтральный термин «фетишистская зависимость». Автор на протяжении всей статьи использует термин «зависимость», чтобы как сами затронутые этим явлением люди, так и

широкая общественность поняли: это отклонение, подобно алкогольной, табачной, наркотической, интернет-зависимости или игромании, представляет собой форму зависимого поведения, не связанного с уровнем нравственности или силой воли, а являющееся лишь психическим и физическим заболеванием. Причины формирования подобных психологических расстройств весьма сложны и во многом связаны с личным опытом взросления, семьей, социально-культурной средой, стрессом, ненадлежащим половым воспитанием и т. д.

На самом деле, независимо от того, к какому предмету проявляется привязанность, все должны проявить понимание и своевременно оказать помощь в лечении. Фактически, фетишизм является проявлением сексуальной психологической незрелости и представляет собой психологическое расстройство, которое поддается коррекции. Причём чем младше человек, тем легче его исправить.

Родственники и близкие человека, у которого обнаружились склонности к фетишизму, должны проявить должное понимание и терпимость, не рассматривать его как больного и, на основе уважения, вести с ним диалог и оказывать психологическую поддержку. По возможности следует уделять больше времени общению с этим человеком, поддерживать связь с помощью семейных и дружеских чувств, усиливать эмоциональную привязанность и помогать ему сформировать правильные жизненные ценности. Ни в коем случае не следует проявлять отвращения или презрения.

Если человек ещё не достиг совершеннолетия, родителям ни в коем случае нельзя ругать или пугать ребёнка, заставляя его ошибочно считать, что секс — это что-то постыдное и грязное, что вызывает отвращение, что впоследствии может повлиять на его будущее счастье; также нельзя относиться к этому легкомысленно и сбрасывать со счетов, так как это равносильно потворству его неправильному поведению.

Родителям необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Во-первых, проводить необходимое половое воспитание с учетом психологических особенностей и возрастной категории ребенка, помогая ему правильно понимать физиологические и психологические различия между полами и избавляя его от чрезмерного овевания тайной противоположного пола.

Во-вторых, как только у ребенка появятся признаки «ранней влюбленности», не следует слепо подавлять эти чувства, поскольку это нормальные эмоции. Родители должны правильно направлять ребенка, помогая ему осознать свои текущие возможности и задачи, а также понять, какое негативное влияние «ранняя влюбленность» может оказать на него.

Кроме того, родители должны помогать ребенку справляться с внутренним давлением и замешательством, снижая его психологическую нагрузку с помощью различных мер.

Наконец, родителям следует уделять внимание развитию увлечений и интересов ребенка, поощряя его к более активному общению с окружающими. Дети, демонстрирующие подобное поведение, как правило, замкнуты, застенчивы, не умеют выражать свои мысли и испытывают трудности в общении. Развитие интересов и укрепление межличностных связей может отвлечь его внимание, исправить недостатки характера и уменьшить неблагоприятные психологические тенденции.

Сами подростки также должны научиться самоконтролю и саморегуляции, чтобы как можно скорее вернуться к нормальной жизни.

1. Полностью погрузиться в учебу, работу и повседневную жизнь, стремиться к самореализации и расширению собственного «я».

2. Можно применять терапию отвращения: при появлении фетишистского влечения сосредоточиться на представлении о том, с каким смущением и наказанием вам придётся столкнуться, если об этом узнают другие.

3. Отказываться от соблазнов и влияния порнографической и непристойной информации.

4. Налаживайте нормальные отношения с противоположным полом.

Чем же спасти тебя, мой сон?

Мисс Су работает в крупной иностранной компании. Дневная работа уже сильно изматывает её, и ей следовало бы как следует отдохнуть, но как только она возвращается домой, прежнее чувство усталости исчезает. Часто бывает уже почти 10 часов вечера, и она прекрасно понимает, что должна лечь спать пораньше, иначе на следующий день у неё точно не хватит сил, но всё равно не может удержаться от просмотра веб-страниц, чтения романов, просмотра фильмов и игр в Интернете. Закончив одну партию в игру, она всегда думает о следующей, а досмотрев одну серию сериала, хочет посмотреть следующую, и каждый день ложится спать только после полуночи. На следующий день мисс Су неизменно выглядит измождённой и чувствует себя совершенно измученной, но к вечеру её снова охватывает неконтролируемое возбуждение, и она по-прежнему не может лечь спать пораньше. Со временем её психическое состояние всё больше ухудшается, что сильно сказывается на работе. Мисс Су страдает невыносимо.

Подобные страдания, возможно, испытывают многие. С развитием цивилизации люди в значительной степени избавились от физического труда и все чаще занимаются умственной деятельностью; хотя тело стало меньше уставать, психологическое давление растёт с каждым днем. Многие, особенно городские офисные работники, после целого дня напряженной работы по-прежнему с огромным энтузиазмом погружаются в ночную жизнь, наслаждаясь душевными впечатлениями, которые дарит им ночь. Онлайн-игры, интернет-видео, форумы, чаты, ночные клубы, вечеринки... Все это наполняет ночную жизнь горожан, и «поздний сон» незаметно становится нормой: сначала это случается изредка, потом становится привычкой, а в конце концов превращается в источник бесконечных страданий, от которых невозможно избавиться — так возникает «навязчивое желание лечь спать поздно».

Многие молодые люди не придают этому значения и находят множество оправданий для позднего отхода ко сну: например, что ночные бдения помогают снять дневной стресс; что время так ценно, что спать — это просто жалко; что ночь — это время, которое действительно принадлежит им, и они должны в полной мере заниматься тем, что им нравится... С такими мыслями они продолжают свои ночные развлечения, не подозревая, что к ним постепенно приближаются серьезные физические и психические заболевания.

Последние исследования Национального центра исследований здоровья США показывают, что ночные бдения — это своего рода «азартная игра», в которой люди берут в долг у собственного здоровья, а ставкой служит «сон». Британские психологи также считают, что сон является фактором, напрямую влияющим на здоровье и долголетие человека, уступая лишь здоровому питанию и физическим упражнениям. Дополнительный час сна дарит не только прилив энергии на работе, но и может спасти жизнь.

Эксперты, изучающие биологические ритмы, считают, что последствия недосыпания накапливаются с каждым днём и в конечном итоге наносят серьёзный ущерб здоровью; даже такие заболевания, как ожирение и рак, имеют прямую связь с ночными бдениями. Дело в том, что ночные бдения нарушают ритм сна, что влияет на нормальное деление клеток, приводя к их мутациям и образованию раковых клеток.

Последствия позднего отхода ко сну настолько серьезны, что городские жители, увлечённые ночной жизнью, должны проявить бдительность. Мы можем лечь спать поздно, но не следует допускать, чтобы это стало нормой. Если вы уже стали одним из многочисленных страдающих «навязчивым синдромом позднего отхода ко сну», то как можно скорее обратитесь за комплексной диагностикой и лечением, чтобы вырваться из тисков этого синдрома и вернуться к нормальной жизни.

Итак, как же самому человеку предотвратить или избавиться от «компульсивного позднего отхода ко сну»?

1. Исправьте в своём сознании некоторые ошибочные представления и осознайте: ночное время предназначено не для веселья или изнурительной работы, а именно для отдыха. Не забывайте напоминать себе, что поздний сон приводит к преждевременной утрате молодости; ночные игры и просмотр телевизора не только не снимают стресс, но и приносят множество новых проблем.

2. Можно попробовать в свободное время днем заниматься любимыми делами, такими как йога, танцы на площади и т. д., перенеся увлекательные занятия с вечера на день и используя их для снятия психологического напряжения и стресса.

3. Для облегчения симптомов навязчивого поведения можно использовать несколько методов: напоминания на бумажных записках, психологические навязывания и самоотчет. Например, приклейте на видном месте на рабочем столе записку с надписью: «Вернувшись домой, я должен вовремя поужинать», а также приклейте еще одну записку на видном месте дома и рядом с компьютером с надписью: «Обязательно ложиться спать до 10 часов, чтобы на следующий день у меня было достаточно энергии для работы». Если друзья пригласят вас на ночную вечеринку, напомните себе: «Я проработал целый день, я устал физически и морально, мне нужно лечь спать пораньше, чтобы на следующий день быть в хорошем настроении». Затем составьте таблицу статистики, чтобы отслеживать свои изменения: записывайте, чем вы занимались каждый день после возвращения домой, ложились ли вы спать вовремя и что мешало вам это сделать. Эти записи могут служить средством контроля и мотивации, помогая вам обрести уверенность в преодолении «компульсивного позднего отхода ко сну».

Следует отметить, что избавление от «навязчивого синдрома позднего отхода ко сну» требует определённого времени и прохождения определённого процесса, поэтому не стоит торопиться. Если человек готов сотрудничать в лечении и постоянно корректировать своё поведение, он вполне сможет избавиться от «навязчивого синдрома позднего отхода ко сну».

3. Комплексное лечение

Самооценка на наличие обсессивно-компульсивного расстройства

Слишком быстрый темп жизни и сильный рабочий стресс заставляют всё больше людей задаваться вопросом, не страдают ли они обсессивно-компульсивным расстройством. На самом деле, излишние опасения здесь неуместны, но и полностью игнорировать проблему тоже не рекомендуется. Поэтому нам необходимо понять, какие люди подвержены обсессивно-компульсивному расстройству, каковы характерные черты обсессивно-компульсивных симптомов и в каких поведениях они проявляются, чтобы определить, не входит ли человек в число страдающих этим расстройством.

Медицинские исследования показывают, что люди с такими неблагоприятными чертами характера, как чрезмерное стремление к совершенству, нерешительность, чрезмерная осторожность и упрямство, более подвержены риску развития обсессивно-компульсивного расстройства.

Навязчивые симптомы, как правило, обладают следующими характеристиками:

1. Пациент осознает, что навязчивые симптомы ненормальны, но не может их контролировать, поскольку, как только он пытается сдержаться и не делать этого, у него возникают такие серьезные проявления тревоги, как напряжение и сердцебиение. Чтобы избежать появления тревоги, пациенту приходится думать об этом и действовать в соответствии с навязчивыми мыслями. Эта особенность называется осознанным самопринуждением и антипринуждением.

2. Пациент осознает, что эти навязчивые мысли и импульсы исходят от него самого, а не извне, и что это его собственные мысли.

Существует также более широкое понятие «обсессивно-компульсивные расстройства», называемое «расстройствами обсессивно-компульсивного спектра», симптомы которых имеют схожие особенности: они проявляются в виде повторяющихся мыслей и (или) действий, которые трудно контролировать. К ним относятся, например, ипохондрия, расстройства контроля

над импульсами, а также упомянутые в клинических описаниях формы зависимого поведения (фетишизм, вуайеризм, интернет-зависимость, компульсивное шоппинг и т. д.).

Существует ещё один простой тест для самооценки наличия обсессивно-компульсивного расстройства.

1. Часто ли вы заставляете себя считать бессмысленные числа, например, считая количество шагов, пока идёте?
2. Часто ли вы повторно моете руки, причем в течение длительного времени?
3. Чувствуете ли вы, что при одевании, раздевании, умывании или ходьбе вам необходимо соблюдать особую последовательность действий?
4. Часто ли вы испытываете необоснованные опасения по поводу бактерий и болезней?
5. Часто ли вы сомневаетесь, что двери, окна или ящики не закрыты, и поэтому постоянно их проверяете?
6. Часто ли вы вынуждаете себя вспоминать какие-то неприятные события из прошлого?
7. Часто ли после отправки письма у вас возникают сомнения, что вы неправильно написали адрес, и вы сожалеете, что не проверили его несколько раз?
8. Склонны ли вы постоянно искать причины в мелочах или явлениях, которые не имеют значения, в результате чего всё становится ещё более запутанным?
9. У вас ли, увидев или услышав о каком-то событии, всегда возникают ассоциации с близкими людьми, например, при просмотре новостей о катастрофах вы сразу думаете о том, что с вашими родными могло случиться несчастье?
10. Часто ли, лежа в постели, у вас возникают бесконечные мысли, мозг просто не может остановиться, и вы ворочаетесь, не находя сна?
11. Часто ли вам кажется, что вы не сделали что-то наилучшим образом, и вы поэтому снова и снова исправляете это, пока не сочтёте, что всё готово?
12. Часто ли вы без всякой причины беспокоитесь о том, что у вас какая-то болезнь, и это сильно угнетает вас?
13. Хотя вы и осознаете, что ваши мысли или поступки неразумны, вы не можете от них избавиться, что вызывает сильную боль и беспокойство.

Если вы ответили «да» на четыре или более из вышеперечисленных пунктов, у вас может быть обсессивно-компульсивное расстройство, и вам необходимо обратиться в специализированное медицинское учреждение для диагностики и лечения.

Саморегуляция при ОКР

Некоторое время назад британская футбольная звезда Дэвид Бекхэм признался, что страдает ОКР: он требует, чтобы всё было идеально или упорядочено. Как только у него появляется свободное время, он снова и снова переставляет в доме напитки, одежду, журналы и т. д., пока не достигнет идеального, по его мнению, расположения. Согласно статистическим данным, более 30 миллионов человек во всем мире страдают этим «синдромом перфекционизма», а число людей, страдающих другими видами ОКР, просто не поддается подсчёту. Профилактика и саморегуляция ОКР, безусловно, являются крайне важными для современных городских жителей.

1. Расслабляйтесь

Чрезмерное напряжение — это очень плохо, так как оно заставляет мозг попадать в замкнутый круг навязчивых мыслей, рассматривая проблемы, следует по возможности сохранять расслабленное состояние. Кроме того, спорт — лучший способ физического расслабления: полностью погрузившись в тренировку, вы активизируете всё тело, а мозг начнёт выделять больше дофамина, эндорфинов и других гормонов, вызывающих приятные ощущения. После одной интенсивной тренировки вы, возможно, обнаружите, что мир вокруг стал гораздо свежее.

2. Во всём следуйте естественному ходу вещей

Одной из явных черт обсессивно-компульсивного расстройства является склонность к размышлениям: мелочь, размером с семечко кунжута, часто может превратиться в проблему огромных масштабов. Поэтому, сталкиваясь с проблемами, не стоит придавать им чрезмерного значения и заикливаться на них; лучше приспосабливаться к окружающей обстановке, а не пытаться её насильно изменить. Занимаясь чем-либо, следует наслаждаться процессом, испытывая радость от восприятия, ощущений и переживаний, не придавая чрезмерного значения результату. Это очень важно для профилактики обсессивно-компульсивного расстройства.

3. Примите несовершенство

В отношении тех мелочей, которые не имеют принципиального значения, относитесь к ним более непринуждённо, не уделяйте чрезмерного внимания мелочам и сознательно тренируйте свою терпимость к деталям. Например, когда вы видите, что в комнате немного беспорядок, и вам хочется разозлиться, напомните себе: «Беспорядок не разрушит мою жизнь, зачем же мне наказывать себя? Неидеальное спокойствие — это тоже спокойствие, а страдание возникает потому, что сердце преувеличивает». Сохраняйте душевное равновесие, не заикливайтесь на этом, и вы почувствуете облегчение от освобождения от этих мыслей.

4. Примите неудачу

Не придавайте неудачам слишком большого значения — что с того, что вы потерпели неудачу? Жизнь от этого не разрушится. Многие успешные люди именно благодаря пережитым неудачам нашли своё место в жизни и определили направление развития. Поделитесь своими переживаниями с человеком, которому доверяете и которого уважаете, узнайте, как он относится к неудачам и что об этом думает, примите его утешение и поддержку.

5. Не придавайте чрезмерного значения своему имиджу

Не повторяйте в душе снова и снова: «Достаточно ли хорошо я поступаю? Правильно ли я поступаю? Как меня воспримут окружающие?» и т. д. Эти вопросы только усугубляют напряжение и тревогу. Будьте к себе более снисходительны — это ключ к предотвращению обсессивно-компульсивного расстройства.

6. Правильное восприятие себя

Имейте правильное и объективное представление о своих личностных особенностях и психологическом состоянии, давайте правильную и объективную оценку реальной ситуации, избавьтесь от психологического груза, чтобы уменьшить чувство неуверенности; освоите рациональные методы преодоления стресса, укрепите уверенность в себе, чтобы уменьшить чувство неопределённости; не ставьте перед собой слишком высоких целей и не стремитесь к чрезмерному совершенству, чтобы уменьшить чувство несовершенства.

7. Правило 15 минут

Это метод самоконтроля, предложенный Американской психиатрической ассоциацией для пациентов с обсессивно-компульсивным расстройством. Конкретно это означает следующее: если у вас возникает желание снова и снова мыть руки, сначала спросите себя: «Мне действительно нужно помыть руки?». Через 5 минут скажите себе: «Я не пошел мыть руки сразу, и, похоже, руки не такие уж и грязные». Еще через 5 минут скажите себе: «Это обсессивно-компульсивное расстройство дает о себе знать». И, наконец, в течение 5 минут попытайтесь переключить внимание на что-то другое, например, поиграйте в игру или пообщайтесь с друзьями.

Если саморегуляция не помогает решить проблему, своевременно обратитесь к психологу или психиатру для проведения целенаправленного лечения.

Питание и здоровье

Хотя ОКР доставляет огромные неудобства в жизни современного человека, при активном подходе со стороны самого пациента и терпеливом лечении выздоровление вполне возможно. Медицинские работники отмечают, что употребление следующих продуктов может способствовать улучшению состояния пациентов с ОКР.

1. Шпинат: богат магнием, который помогает расслабить ум и тело.

2. Яйца: богаты холином — одним из витаминов группы В, который способствует улучшению памяти и повышению концентрации внимания.

3. Бананы: в бананах содержится вещество, называемое алкалоидом, которое поднимает настроение и укрепляет уверенность в себе.

4. Семечки: богаты витаминами группы В и магнием, которые помогают успокоить нервную систему, а также стабилизируют уровень сахара в крови, способствуя умиротворению.

5. Овес: богат витаминами группы В, помогает сбалансировать работу центральной нервной системы и успокаивает.

6. Грейпфрут: обладает не только насыщенным ароматом, но и способен прояснить мысли, бодрит ум и укрепляет уверенность в себе; высокое содержание витамина С не только поддерживает уровень эритроцитов и укрепляет иммунитет, но и помогает противостоять стрессу.

7. Курица: является важным источником селена, потребление которого помогает восстановить координацию движений.

8. Хлеб из цельнозерновой муки: в зерновых содержится микроэлемент селен, который тонизирует организм. Хотя углеводы борются с депрессией медленнее, их действие является самым здоровым и не имеет побочных эффектов.

Кроме того, есть некоторые продукты, которые людям с ОКР следует употреблять как можно реже, а лучше вообще исключить из рациона.

1. Продукты, содержащие сахар: когда унылый день подходит к концу, некоторые люди привыкли съесть кусочек шоколада. На самом деле медицинские эксперты рекомендуют людям с ОКР лучше воздерживаться от шоколада. Дело в том, что многие проблемы, такие как подавленное настроение, усталость, тревога и предменструальный синдром, связаны с употреблением сахара.

2. Алкоголь: в некотором смысле алкоголь действительно является успокаивающим средством, и время от времени выпить немного для расслабления не повредит, но при передозировке он может вызвать чрезмерное возбуждение, тревогу и даже безумие.

3. Кофе: от него лучше держаться как можно дальше! Кофеин чрезмерно стимулирует нервную систему, вызывая нервозность и беспокойство.

Конечно, одной только диетой ОКР не вылечить; пациентам следует уделять больше внимания психологической помощи в процессе лечения и восстановления. Близкие и друзья должны наладить с пациентом хорошее и эффективное общение и взаимодействие, чтобы помочь ему как можно скорее избавиться от «мышей в подсознании».

(Только для справки, за конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу)

Глава 2. Безумные бредни

1. Загадка паранойи

Чрезвычайная упрямость и приверженность собственному мнению

Те, кто смотрел телесериал «Жажда», возможно, до сих пор хорошо помнят персонажа Ван Яру. В сериале она была практически единодушно признана зрителями «самым бесчувственным» человеком: эта женщина была самонадеянной и высокомерной, надменной и грубой, холодной и безжалостной, замкнутой и подозрительной, серьёзной и несклонной к смеху, некоммуникабельной, от природы ревнивой, упрямой и негибкой. Она находилась в крайне натянутых отношениях с Хуэйфан, Сяофан, Юэцзюань, матерью Лю Да и другими; к своим родителям и младшему брату она часто вела себя холодно и отстраненно; в отношениях со своим возлюбленным Ло Ганом она доходила до полного отсутствия здравого смысла; даже единственная старая одноклассница Тянь Ли, которая была с ней ближе других, несколько раз хотела прекратить с ней общение, не выдерживая её причудливого характера. Она говорила и поступала исключительно по собственному усмотрению, жила по своим правилам и делала всё, что ей заблагорассудится, совершенно не учитывая чувства окружающих, что практически сделало её «врагом всего народа». Модель поведения, проявленная Ван Яру, по современной терминологии, называется параноидальным расстройством личности, также известным как параноидальный синдром.

Параноидальный тип личности, также называемый бредовым, обозначает категорию патологических личностей, типичной чертой которых является чрезвычайно упорное придерживание собственного мнения.

Они очень самонадеянны, переоценивают себя, часто упорно придерживаются своего мнения и действуют единолично, поэтому неизбежно часто вступают в конфликты и споры с окружающими, но никогда не признают своих ошибок, даже перед фактами продолжают отстаивать свою точку зрения или сваливать вину на объективные обстоятельства.

Они часто склонны к ревности, любят придирается к мелочам и не очень охотно признают достижения других.

Они не выносят инакомыслия, не понимают благих намерений окружающих, поступают по своему усмотрению, действуют своевольно, самовольно и высокомерно, не умея уважать других.

Они не способны правильно и объективно анализировать ситуацию; при возникновении проблем склонны руководствоваться личными эмоциями, что приводит к сильной субъективности и одностороннему подходу.

Они всегда связывают с собой явления или события в окружающей среде, не имеющие к ним никакого отношения, считая, что все это направлено лично против них, и даже соотносят с собой содержание газет, радио и телевидения. Несмотря на то, что такая подозрительность не соответствует объективным фактам и серьезно оторвана от реальности жизни, даже многократные объяснения со стороны окружающих не могут изменить их мнения.

Люди с таким типом личности не могут жить в гармонии в семье, не могут ладить с друзьями и коллегами; в тяжелых случаях они даже могут испытывать сильные импульсы и совершать чрезмерно агрессивные действия по отношению к объекту своих подозрений. Например, всем известный Ма Цзяцзюэ является типичным примером личностного расстройства: он постоянно страдал манией преследования, считая, что окружающие презирают его, и мог связывать с этим абсолютно всё, что в конечном итоге привело к трагедии.

Очевидно, что люди с параноидальным расстройством личности, если они не смогут своевременно и активно исправить свои характерные недостатки и психологические проблемы, под воздействием таких факторов, как изменения в окружающей среде, напряжённые межлич-

ностные отношения, неудачи в работе и жизни, а также сильные эмоциональные потрясения, могут развивать психические заболевания и даже наносить вред своим близким и обществу. Подобные случаи не редкость.

Однако зачастую люди склонны ошибочно принимать «паранойю» за упрямство, хотя на самом деле между ними есть большая разница. «Упрямство» — это черта характера, то есть если человек принял решение, он не отступит, пока не упрется в стену, и это ещё можно понять; паранойя же — это психологическое расстройство, то есть даже упершись в стену, человек будет продолжать биться головой о неё, что с точки зрения окружающих выглядит совершенно неразумным. Умеренная упрямость придает человеку привлекательную «красоту принципов», тогда как паранойя часто заводит жизнь в тупик, причиняя вред как себе, так и окружающим. С большинством упрямых людей, хотя с ними и трудно договориться, всё же можно общаться и донести до них здравый смысл, а вот когда дело доходит до фанатизма, общение становится крайне затруднительным. Дело в том, что фанатики часто воспринимают попытки общения как нападение и очень легко приходят к выводу, что все относятся к ним враждебно, хотя на самом деле именно они сами испытывают сильную враждебность по отношению к окружающим.

Тем не менее, интеллект людей с параноидальным типом личности, как правило, находится на хорошем уровне, а некоторые из них даже способны достигать выдающихся успехов. На самом деле немало художников, философов, естествоиспытателей и политиков также относятся к параноидальному типу личности. Поэтому людям с такими личностными особенностями не стоит слишком паниковать; нужно смело признать свои личностные недостатки и смотреть им в лицо. Если удастся хорошо контролировать и регулировать их, это не только не нанесет вреда ни себе, ни окружающим, но, возможно, даже позволит добиться неплохих успехов.

Анализ причин

Среди психологических заболеваний, относящихся к категории личностных расстройств, параноидальное расстройство личности следует отнести к числу наиболее распространённых. Причины его формирования можно разделить на следующие категории.

1. Недостаток любви в раннем детстве

В детстве человек жил в семейной среде, где ему не доверяли и его часто отвергали. Ему не хватало отцовской или материнской любви, его часто обвиняли и отрицали.

2. Позже перенесенные неудачи

В процессе взросления человек постоянно сталкивается с жизненными ударами, например, часто испытывает неудачи и поражения, а также подвергается оскорблениям и несправедливому обращению.

3. Чрезмерно высокие требования к себе

Устанавливает для себя чрезвычайно высокие стандарты, что создает острое противоречие с наличием определённых недостатков, однако никогда открыто не признаёт их. Например, невысокий рост, непримечательная внешность, отсутствие выдающихся талантов и т. п. На самом деле в глубине сознания человек испытывает из-за этого глубокое чувство неполноценности.

4. Необычные жизненные обстоятельства

Некоторые необычные жизненные обстоятельства также могут привести к развитию параноидальности. Например, люди без высшего образования с отвращением относятся к разговорам об образовании; люди с плохим материальным положением избегают обсуждения вопросов доходов; дети из неполных семей боятся, что окружающие узнают об их семейной ситуации. Это может привести к формированию у таких людей неверного представления о жизни. Если человек длительное время находится в таком эмоциональном состоянии — характеризующемся чувством неполноценности, напряжённостью и конфликтами — а также в соответствующей межличностной среде, у него формируется привычка к настороженности по

отношению к людям и эмоциональная холодность, что впоследствии может перерасти в параноидальный характер. При воздействии внезапных стрессовых факторов такой характер может усугубиться и даже перерасти в параноидальное психическое заболевание.

Кроме того, формирование такого типа личности может быть связано с их взрослением в подростковом возрасте.

Эти люди, как правило, довольно умны; в течение длительного времени они были объектом излишней любви и потакания со стороны родителей, учителей, родственников и друзей, получали чрезмерное количество похвалы, в результате чего в подсознании у них сформировалась завышенная оценка себя и чрезмерно низкая оценка других. Выйдя в общество, они не могут, как дома или в школе, быть в центре всеобщего внимания и поступать по своему усмотрению, поэтому чувствуют, что им не уделяется должного внимания, и испытывают сильное чувство обиды. Их высокомерие на самом деле является защитным механизмом: поскольку они постоянно чувствуют, что окружающие их недооценивают, они отвечают тем же — пренебрежительным отношением к другим. Они часто подозревают, что окружающие принижают, угрожают, подавляют или преследуют их, относятся к ним несправедливо, не доверяют им или неверны им; поэтому они сами не доверяют другим и легко впадают в неистовую ярость, нанося ответный удар из-за ощущения, что их обидели. Кажется, что их негативные эмоции могут найти выход только через явное унижение и оскорбление других, а также через фанатичное самовыставление, из-за чего все стараются держаться от них подальше.

Теоретически принято считать, что формирование этих симптомов проходит определенный процесс развития.

1. Общее отчуждение

В детстве, подвергаясь многочисленным упрекам или другим травмирующим факторам окружающей среды, у человека формируется неблагоприятная склонность к эмоциональному отчуждению от других.

2. Недоверие

В отсутствие эффективной эмоциональной и коммуникативной обратной связи в нормальных отношениях с семьёй и окружающими параноидальные наклонности перерастают в неверу в других людей и весь мир.

3. Селективная фильтрация восприятия и мышления

Убеждение в недоверии заставляет мозг выборочно фильтровать поступающую информацию, субъективно отсеивая нежелательные сведения и сохраняя только те, которые соответствуют собственной логике мышления. Это еще больше углубляет отчуждение людей с параноидальным расстройством личности от окружающей среды.

4. Тревога и гнев

Длительная отчужденность от окружающей среды приводит к крайней эмоциональной нестабильности, вызывая чрезмерное напряжение и тревогу. Такие люди часто рассматривают других как источник проблем, испытывают «враждебную психологическую ориентацию» по отношению к окружающим и легко поддаются подозрениям и гневу в отношении конкретных людей и событий.

5. Искажённое самопонимание

По мере углубления отчуждения и враждебности у человека формируется ощущение «прозрения», при котором он принимает параноидальные обоснования своих поступков за факты, а ошибочные убеждения постепенно «рационализируются».

6. Бред

Сохранение ошибочных убеждений приводит к тому, что человек становится всё более эгоцентричным; чтобы компенсировать подсознательное чувство неполноценности, он выдумывает себе чувство превосходства и с помощью бредных идей оправдывает свою неполноценность.

Выше описаны причины и процесс формирования параноидального расстройства личности. Чтобы максимально обеспечить собственное психическое здоровье и одновременно избежать вреда, который параноидальное расстройство личности может нанести психике, жители городов должны обязательно уделять внимание корректирующим и профилактическим мерам в повседневной жизни.

2. Клинический случай

Сторонник теорий заговора

Недавно г-н Ву был переведен в одно из подчиненных предприятий группы, расположенное в другом городе, на должность менеджера по операционной деятельности. Он считает, что это было явное понижение в должности под видом повышения. «Почему меня перевели?» — он уверен, что кто-то подстроил это: «Мой начальник завидует моим способностям и боится, что однажды я займу его место». Г-н Ву возмущен этим и чувствует, что его оттесняют. Начальник постоянно говорит, что он не умеет налаживать отношения с коллегами, и при распределении заданий часто высказывает ему претензии. «Почему я должен обращать внимание на этих людей?» — считал господин У, убеждённый, что никогда не совершал ошибок.

«Как я могу это проглотить!» — г-н Ву пожаловался начальнику, выразив своё недовольство и рассказав о своей несправедливой обиде. «Я заставлю его за это поплатиться!» — злобно подумал г-н Ву. Девушка убеждала его не поступать так, но он не слушал. Она сказала, что у него проблемы с психикой, и господин У сразу же взорвался: «Что со мной не так? Мне кажется, это ты изменила!» В этот момент он вдруг вспомнил, что каждый раз, когда девушка приходила на работу, между ней и тем начальником, казалось, происходил обмен многозначительными взглядами. «Да, они наверняка заранее договорились перевести меня в другую часть, чтобы у них было больше времени для своих интрижек! Я с ними ещё не закончил!» На самом деле, он подозревал каждую девушку, с которой встречался: то в неверности, то в том, что у неё есть скрытые мотивы. Поэтому, несмотря на то что господин У неплохо выглядел и имел хорошую работу, к 30 с лишним годам ни одна девушка не дошла с ним до стадии обсуждения брака.

Такое поведение у господина У продолжается уже очень давно — ещё со времён старшей школы, когда, несмотря на отличные оценки, у него были очень плохие отношения с одноклассниками. Почему? Потому что У всегда считал себя лучше других и полагал, что все завидуют его талантам. Ему казалось, что на него смотрят с подозрением. Одноклассники не выносили его и отстранялись от него, а он тем более убеждался в правильности своих догадок. Еще он любил перечить учителям, поскольку считал, что многие их взгляды ошибочны, а они, напротив, критикуют именно его; он даже полагал, что учителя завидуют ему.

За все эти годы у господина У не было ни одного настоящего, долгосрочного друга; после краткого общения с ним люди старались держаться от него подальше. Господин У также никогда не проявлял инициативы в общении с другими; он предпочитал одиночество, так как в одиночестве ему казалось безопаснее. Он подозревал всё и всех, считая, что за всем скрываются заговоры или тёмные стороны. Сейчас он ещё больше убеждён, что им манипулируют. Он ненавидит всё это, но в то же время считает, что это — зависть небес к таланту.

Подозрительность — это безосновательное выдвижение различных предположений, догадок и субъективных интерпретаций в отношении вещей, которые человек не до конца понимает, а также вера в свои «внутренние допущения» как в истину. Почему возникает подозрительность? Можно сказать, что это тоже один из человеческих инстинктов. Чтобы выжить, человеку приходится противостоять угрозам со всех сторон. Подозрительность — это инстинктивный защитный механизм, с помощью которого человек защищает себя. С этой точки зрения, у каждого человека в определенный момент может возникнуть подозрительность; если она выражена в легкой форме, а чувство реальности и самоконтроль находятся в норме, то это не окажет большого влияния на жизнь... Однако чрезмерная подозрительность является про-

явлением неуверенности в себе и комплекса неполноценности, а также чрезмерной защитной реакцией. Такая подозрительность зачастую оказывается неблагоприятной и негативной для самого человека.

Подозрительность господина У, очевидно, уже сказывается на его жизни. Он чувствителен и мнителен, испытывает сильную подозрительность по отношению к любому человеку и часто чувствует, что другие завидуют ему, подставляют его и нападают на него. Из отношений господина У с бывшей и нынешней подругами нетрудно заметить, что он — человек, который, хотя в некоторых аспектах и является сильной личностью, всегда испытывает необоснованное чувство неполноценности. На этом основании можно с большой долей уверенности утверждать, что у господина У наблюдается параноидальное расстройство личности; хотя степень его выраженности не слишком высока, у него есть явная тенденция к усугублению.

Для господина У в настоящее время самое важное — осознать природу, особенности и опасность своего расстройства личности, проявить готовность добровольно пройти курс лечения у врача и активно заниматься саморегуляцией, постепенно улучшая своё понимание общества и межличностных отношений, возобновить общение с людьми, научиться доверять окружающим и постепенно избавиться от беспокойства и подозрительности.

Друзья с подобными симптомами могут начать корректировать своё психологическое состояние, руководствуясь следующими двумя рекомендациями.

1. Применять позитивное самовнушение

Можно про себя повторять: «Подозрительность и параноя мешают межличностному общению, ведь из-за них человек не прислушивается к чужим мнениям и создает впечатление, что к нему трудно подойти. Из-за подозрительности и паранойи даже если собственное мнение верно, другим будет эмоционально трудно его принять, что может привести к обратному эффекту. Поэтому необходимо избавиться от этих недостатков — подозрительности и угрюмости, — выражать свои взгляды скромно и спокойно, а также активно слушать и обдумывать мнения других; это всегда пойдет вам на пользу. Не стоит постоянно считать себя лучше других — ведь, как известно, всегда найдется кто-то выше вас. Не стоит весь день подозревать всех и вся, не думайте, что все вокруг — заговорщики: как возможно, чтобы все были настроены против вас? Если я смогу относиться к другим с открытостью и терпимостью, то верю, что и ко мне будут относиться так же».

Лучше всего повторять это про себя один раз в день — утром, во время обеденного перерыва или перед сном, когда возбудимость коры головного мозга снижена. Продолжайте так делать некоторое время, и симптомы паранойи ослабнут, а возможно, даже значительно улучшатся.

2. Научитесь анализировать свои иррациональные представления с помощью метода самоанализа

Всякий раз, когда у вас возникают враждебные мысли по отношению к другим, сразу же проанализируйте, не увлекли ли вас ненормальные эмоции в водоворот «враждебного настроения»; всякий раз, когда вы начинаете подозревать других, сразу же проанализируйте, не оказались ли вы в «кризисе доверия», и постарайтесь сохранять объективность в своих суждениях. Если ответ утвердительный, нужно напомнить и предупредить себя: не погружайтесь больше в «самодоверие», в этом мире все-таки больше хороших людей, многим можно доверять, не следует с подозрением относиться ко всем, иначе вы потеряете доверие всех и разрушите свою жизнь. Такой метод самоанализа иррациональных представлений в определенной степени может предотвратить параноидальное поведение. Иногда вы неосознанно проявляете признаки паранойи; в таком случае следует незамедлительно проанализировать свои мысли в тот момент, выявить иррациональные представления и дать себе предупреждение, чтобы не допустить повторения подобного в будущем.

Хорошая саморегуляция может оказать положительное корректирующее воздействие на людей с легкими симптомами, но если речь идет о тех, у кого симптомы достигли крайней степени или даже выразились в серьезных бредных идеях, необходимо обратиться к профессиональным медицинским работникам для проведения психотерапии с учетом конкретной ситуации.

Женщина, подвергшаяся ассимиляции

Госпожа Чжао владеет магазином строительных материалов в Пекине; дела у неё всегда шли неплохо, и она накопила небольшое состояние, однако её эмоциональное состояние оставалось нестабильным, и, оставаясь наедине с собой, она часто плакала.

Ей казалось, что никто из окружающих её не понимает, она не чувствовала собственной ценности, и жизнь казалась ей совершенно бессмысленной. В последнее время она чувствовала, что уже не может контролировать свои эмоции: каждый раз, когда у неё случался эмоциональный приступ, она словно превращалась в другого человека, и вся её голова была заполнена мыслями о том, как муж с ней плохо обращается, обманывает её, и она даже считала, что он и свекровь сговорились против неё, чтобы навредить ей. Эмоции нахлынут на неё как наводнение или свирепый зверь, но так же быстро и уходят, и после она очень сожалеет, не понимая, почему она стала такой. В среднем это происходит три-четыре раза в неделю, что доставляет госпоже Чжао невыносимые страдания.

Госпожа Чжао родилась в материально обеспеченной семье; её отец считался успешным человеком в местном сообществе, но имел вспыльчивый характер, считал себя выше всех и очень строго воспитывал дочь, часто ругая её, а порой и избивая. Мать тоже имела вспыльчивый характер, и родители часто ссорились. С самого детства госпожа Чжао очень боялась их, опасаясь, что родители будут вымещать на ней своё недовольство. С наступлением подросткового возраста родители запретили ей выходить на улицу одной; после школы она должна была вовремя возвращаться домой, иначе родители впадали в ярость. Из-за этого г-жа Чжао с детства была очень послушной, не знала жизни и любила мечтать.

Когда она только начала работать, у госпожи Чжао появился первый парень. Несмотря на явное несогласие родителей, она наконец-то сама приняла решение. Под упреки родителей она ушла из дома и начала жить с парнем. Первые два месяца их отношения складывались довольно гармонично, но потом начались ссоры: парень ругал её, унижал и даже поднимал на неё руку. Когда она решила уйти от него, он упал на колени и стал умолять её, искренне и горько рыдая. Её сердце смягчилось: она вспомнила, как он обычно был к ней внимателен, и в этот момент в голове у неё снова возникли только его хорошие качества. Это была её первая любовь, и она действительно дорожила этими отношениями. Однако он то был хорошим, то плохим: в хорошие моменты он был по-настоящему добр, во всём проявлял к ней заботу и внимание, а в плохие — по-настоящему жесток, совершенно неразумен и бездушен. Так они мучили друг друга в течение шести лет, пока она, не выдержав больше, наконец не предложила расстаться. Он, конечно, не хотел этого, но она была твердо решила.

Она сбежала из того города и в одиночку приехала в Пекин. Два года назад она познакомилась со своим нынешним мужем. Они прекрасно ладили друг с другом. Ей казалось, что он очень надёжный человек с мягким характером. По мере того как они всё ближе сближались, между ними завязались романтические отношения. В следующем году они создали семью.

Мелочи семейной жизни влияли на её настроение и пробуждали воспоминания. Приехав в Пекин, она надеялась покончить с прошлым и избавиться от мрака в душе, но этот мрак становился всё гуще: чем больше она пыталась забыть, тем сильнее он преследовал её. Из-за этого она часто тихо рыдала, просыпаясь от сна, и без всякой причины вымещала злость на мужа. Муж не понимал, почему она так себя ведёт; когда он спрашивал её об этом, она не хотела рассказывать, боясь, что он узнает о её прошлом. Иногда муж молчал, и тогда она злилась ещё сильнее и грустила ещё больше. Она невольно сравнивала бывшего мужа с нынешним и

всегда чувствовала, что нынешний муж не так внимателен и заботлив по отношению к ней, как прежний. Она знала, что не должна так поступать, но просто не могла себя контролировать.

Теща сейчас живет одна, и они с сыном заботятся друг о друге. Сын, думая, что мать может чувствовать себя одинокой, часто звонит ей, чтобы поинтересоваться, как дела, и нередко болтает с ней. Именно из-за этого она очень переживает и злится: ей кажется, что теща отнимает у нее любовь мужа, а она не хочет ни с кем делиться им. Постепенно её угнетённое настроение переросло в подозрительность: ей казалось, что их столь частые телефонные разговоры — это заговор, направленный против неё. Она начала подозревать, что муж женился на ней с какими-то корыстными целями, а точнее — ради её денег. Остыв, она понимала, что её мысли нелепы, но не могла себя контролировать.

Судя по личной жизни госпожи Чжао, её судьба была несчастной. Слишком строгое воспитание в семье и отсутствие теплоты в среде, в которой она росла, сформировали её просто-душный и наивный характер, что в какой-то степени предопределило её судьбу. Исходя из черт её личности, можно с большой долей вероятности судить, что у её бывшего парня было параноидальное расстройство личности. Однако она этого не понимала и вынесла шесть лет жизни, о которых ей не хотелось бы вспоминать. В течение этих шести лет от неё постоянно требовали поступать по его воле и жить в соответствии с его представлениями, в результате чего она практически утратила себя. Хотя она и прозрела внезапно и решительно ушла, её душа, чистая как белый лист, уже была испачкана параноидальным бывшим бойфрендом, и её личность подверглась «ассимиляции». Вследствие этой «ассимиляции» она стала чувствительной, мнительной, эгоцентричной, неспособной понять других, сильно зависимой и жаждущей внимания.

То, что демонстрирует госпожа Чжао, — типичные «последствия травмы» с ярко выраженными параноидальными чертами: она борется как с окружающими, так и с самой собой. Прошлые события оставили в её душе глубокую травму; большую часть времени её подсознание инстинктивно подавляло тревогу, страх и гнев, связанные с этим опытом, но семейная жизнь после замужества пробудила воспоминания о той травме, в результате чего она утратила самоконтроль.

Объективно говоря, после чрезвычайно болезненного опыта появление некоторых крайних мыслей вполне нормально. Можно и резко высказаться, и обвинить других, чтобы выпустить пар — это еще ничего, но ни в коем случае нельзя позволять этой боли застрять в подсознании и превратиться в неотступную тень. Не позволяйте своему телу и разуму «загораться красным светом» при первом же соприкосновении с реальностью. В этом мире самое страшное психологическое состояние — это «недоверие»: если человек не доверяет миру, это равносильно тому, что он уже изолировал себя от него, а за этим следуют паранойя, одиночество, тревога и страдания.

Что касается госпожи Чжао, то сейчас ей больше всего нужно заняться самоанализом, честно признать свои психологические барьеры, тщательно проанализировать свои проблемы и собственные параноидальные наклонности в нынешних отношениях, проявить инициативу и обратиться за профессиональной помощью, а также научиться саморегуляции, чтобы выйти из этой тьмы и стать сильной духом личностью.

Несовместимость

За год после окончания университета маленький Шэнь сменил уже пять рабочих мест!

Он умён, обладает быстрым умом и высокой работоспособностью, а также сильным духом соперничества: получив задание, он без промедления приступает к его выполнению.

Однако у него ярко выраженный характер: при обсуждении рабочих вопросов он упрямо отстаивает свою точку зрения, любит хвастаться своими достижениями и при этом принижать других; он говорит язвительно и едко, любит издеваться над людьми и относится ко всем с презрением. Справедливости ради стоит отметить, что в профессиональном плане он добился

значительных успехов, но коллеги его не любят. В каждой новой компании у него очень быстро возникают напряжённые отношения с коллегами, при этом он всегда считает, что руководство отдаёт предпочтение другим, ущемляет его права или даже вытесняет его из коллектива, в результате чего в конце концов разгорается громкая ссора, и он в гневе уходит.

Маленький Шэнь также относится к типу «персекусионной личности», и на рабочем месте мы часто встречаем подобных людей. Они очень чувствительны к словам коллег и начальства, особенно к критике, и всегда воспринимают её как направленную лично на себя; они очень боятся, что коллеги и начальство будут их недооценивать, поэтому проявляют чрезмерную осторожность и не любят обращаться за помощью к другим, опасаясь раскрыть свои недостатки; если в какой-то раз их общая оценка по результатам аттестации оказывается невысокой, они не идут на откровенный разговор с начальником, а уходят пить в одиночестве, а то и вовсе выходят в интернет, чтобы обрушиться с оскорблениями на начальника; некоторые из них, столкнувшись с проблемой, не осмеливаются отстаивать свою правоту, будучи слишком «послушными», а другие, даже не имея на то оснований, все равно пытаются отстоять свою точку зрения, проявляя чрезмерную «упрямость»; они чрезмерно заботятся о том, как их оценивают окружающие, вплоть до мании преследования: например, если на собрании они сказали что-то не то, о чём на самом деле многие уже забыли, они всё ещё думают, что другие сейчас наверняка смеются над ними; они чрезмерно переживают из-за изменений на работе: например, если однажды в отделе повысили зарплату всем, кроме них, они начинают нервничать и постоянно гадать: «Может, я плохо работаю?» «Может, компания собирается меня уволить?» или «Может, у начальника ко мне претензии, может, он мне досаждаёт?», хотя на самом деле просто ещё не дошла до него очередь на повышение зарплаты, и это вовсе не означает, что его работу считают неудовлетворительной.

У таких людей, как правило, дихотомическое мировоззрение: всё либо правильно, либо неправильно. Поэтому логика — их сильная сторона, а гибкость — слабая. В результате они часто хорошо справляются с рабочими задачами, но не умеют налаживать межличностные отношения.

Таким людям, как Шао Шэнь, следует обратить внимание на свои психологические недостатки, научиться объективно анализировать ситуацию, исправлять иррациональные представления, развивать доверие к окружающим и вырваться из ловушки «враждебного мышления». Одновременно необходимо скорректировать своё поведение: поощрять себя к активному налаживанию дружеских отношений, обращать внимание на «психологическую совместимость», терпимо относиться к недостаткам и слабостям друзей, а также полностью осознавать свои собственные недостатки и стремиться их исправлять.

На самом деле, чтобы завоевать уважение и доверие окружающих, нужно в первую очередь уважать и доверять другим.

Нужно научиться скромности. Смирение — лучшее лекарство от фанатизма: только будучи открытым и непредвзятым, можно перенимать лучшее у других, быть уверенным в себе, но не высокомерным, стойким, но не упрямым, и только такие люди пользуются популярностью. В своих поступках следует строго придерживаться принципа «оценивать дело, а не человека» и «быть строгим к себе и терпимым к другим», проявлять гибкость и понимание — так легче завоевать симпатию окружающих.

При рассмотрении вопросов следует научиться спокойно размышлять, исходить из объективных фактов, преодолевать односторонность мышления и чаще прислушиваться к мнению других. Будьте более дружелюбным в общении с людьми, не стремитесь всегда выделяться и идти своим путем, по возможности реже навязывайте свои мысли окружающим.

При необходимости следует пройти систематическую тренировку по коррекции поведения под руководством психолога.

На самом деле, если такие люди, как маленький Шэнь, смогут своевременно скорректировать своё психологическое состояние, они смогут изменить напряжённые межличностные отношения, и их работа станет более продуктивной.

Влюблённость, ставшая «бедствием»

Госпожа Хэ — высокопоставленная сотрудница одного из государственных предприятий в Пекине. Она отличается высокими профессиональными достижениями и свежей, милой внешностью. Хотя ей уже исполнилось тридцать, она до сих пор не замужем, и причина в том, что она слишком сдержанна и строго ведёт себя, создавая у окружающих ощущение, будто она держит всех на расстоянии. Поэтому, несмотря на то что у неё все условия для брака в порядке, мужчины редко осмеливаются легко с ней завязать знакомство.

Однако образ, который сложился о ней у коллег, был полностью разрушен во время одной поездки.

В прошлом году, во время «золотой недели» 11 октября, компания организовала для сотрудников поездку. Прибыв на прекрасную степь, коллеги были необычайно возбуждены, не переставали смеяться и шутить, а мисс Хо, которая обычно не отличалась замкнутостью, вдруг стала малоразговорчивой. Оказалось, что её взгляд был прикован к пасущему недалеко от них молодому тибетцу. Этот молодой человек был высоким, мускулистым, а его бронзовая кожа свидетельствовала о крепком здоровье. Вскоре парень вскочил на лошадь и умчался прочь — движение было выполнено на одном дыхании, и глаза мисс Хэ буквально засияли. С тех пор мисс Хэ полностью изменила свой привычный сдержанный и благопристойный облик: она с коллегами восторженно обсуждала манеры и шарм этого парня и даже без обиняков призналась, что влюбилась в него.

Чтобы помочь мисс Хо в её деле, коллеги разыскали этого молодого человека. К всеобщему удивлению, оказалось, что он был всего лишь обычным пастухом: крепкого телосложения, с весьма заурядной внешностью и низким уровнем образования, с которым было очень трудно общаться. Но мисс Хо не обращала на это внимания; она твёрдо утверждала, что этот молодой человек из народа тибетцев — именно тот «принц на белом коне», которого ей суждено было найти. В последующие дни у госпожи Хэ совсем не было настроения на экскурсию — у неё была только одна мысль: признаться молодому человеку в своих чувствах и заявить, что не выйдет замуж ни за кого, кроме него, что поставило этого тибетского юношу, которому едва исполнилось двадцать, в затруднительное положение.

Это неожиданное событие привело в замешательство и коллег; руководство компании немедленно связалось с семьёй госпожи Хэ и поспешно прервало поездку, вернув всех в Пекин. Однако, вернувшись в Пекин, госпожа Хэ по-прежнему была «очарована и сбита с толку»: она каждый день несколько раз повторяла имя этого тибетского юноши, говорила, что никогда не забудет его свободного и необузданного движения, когда он перекинулся через седло, и заявила родителям, что обязательно должна увидеться с ним ещё раз.

Когда мужчины и женщины брачного возраста случайно встречают свою судьбу, то, если им удастся правильно воспользоваться этим шансом и заключить счастливый брак, это, конечно, хорошо. Однако если эти отношения нереальны или если из-за них совершаются чрезмерные поступки — например, упорное стремление к одностороннему желанию, ради которого готовы пойти на всё, или назойливое преследование, угрозы самоубийства — то это уже является психологическим расстройством. В медицине это называется «любовным бредом» — это ненормальное психическое состояние, а не любовь.

С психологической точки зрения, прекрасные иллюзии, которые человек создает в отношении представителя противоположного пола, заранее скрыты в глубине души, и при случайной встрече с человеком, похожим на того «его» (или «ее»), который живет в его (ее) сердце, возникает симпатия. Однако в нормальных условиях «любовь с первого взгляда» заключается лишь в симпатии к характеру и внешности собеседника, и без дальнейшего знакомства человек

не станет предпринимать опрометчивых действий. Но в современных городах всё больше случаев «любовного бреда» ошибочно принимают за любовь с первого взгляда, что не является нормальным явлением и таит в себе определённую опасность.

Однажды я прочитал следующую новость из рубрики «Общество»:

Сотрудник одного завода по фамилии Сюэ влюбился с первого взгляда в свою замужнюю коллегу Чжоу, неоднократно признавался ей в любви, но каждый раз получал вежливый отказ. В результате он начал постоянно звонить ей с домогательствами; не выдержав этого, она сообщила об этом руководству завода, и Сюэ был уволен. Но с тех пор он стал перехватывать Чжоу на пути, по которому она обязательно проходила, когда шла на работу или возвращалась домой, чтобы признаваться ей в любви; после того как его отчитали родственники и друзья Чжоу, он проник в её дом с намерением убить мужа Чжоу, но, к счастью, его замысел не удался. Перед сотрудниками правоохранительных органов он оправдывался так: «На самом деле она меня любит, просто не может освободиться от мирских оков. Она слишком колеблется, не решается развестись, а я хочу помочь ей выбраться из этого моря страданий...»

При этом все сотрудники завода могут подтвердить, что семья Чжоу на самом деле была очень счастливой, и она никогда не проявляла к нему никаких двусмысленных знаков внимания — именно он постоянно нарушал нормальную жизнь этой семьи. Очевидно, что по сравнению с мисс Хэ «любовные бредни» Сюэ гораздо серьезнее и дошли уже до степени психологического извращения. Он навязчиво убеждён, что она влюбилась в него, но на самом деле это лишь его одностороннее желание. Когда его выдуманная любовь сталкивается с препятствиями, он впадает в ярость от стыда и совершает ненормальные поступки, не гнушаясь даже нарушения закона.

«Любовь с первого взгляда» — это, в принципе, романтическое явление, и в жизни нередко прекрасные истории, когда люди, влюбившиеся с первого взгляда, в конечном итоге становятся супругами. Однако когда «любовь с первого взгляда» приводит к «невыносимой тоске», это уже действительно ненормально. Конечно, в фантазиях есть стороны, превосходящие реальность, а в реальности — стороны, превосходящие фантазии. Идеальное счастье должно заключаться в объединении того и другого, а не в том, чтобы позволить фантазиям выйти из-под контроля и превратиться в бреды и мании, что приносит несчастье как самому фантазирующему, так и объекту его фантазий.

На самом деле в современных городах подобные явления не редкость. Возможно, они столкнулись с неудачами в реальной жизни или испытывают проблемы в личных отношениях, и поэтому неосознанно возлагают свои надежды на какого-то человека. Это может быть знакомый, незнакомец или даже кумир-звезда. Опираясь на такие безопасные и дистанцированные иллюзии, они испытывают различные чувства, связанные с любовью, которые в большинстве случаев удастся контролировать, хотя в редких, более серьезных случаях они теряют над собой контроль.

А таким людям, как мисс Хэ, нужно честно посмотреть вглубь своей души, искренне прислушиваться к мнению других, а не автоматически отсеивать то, что им не нравится, и выбирать только те слова, которые соответствуют их собственной логике. Нужно осознать, что с их состоянием что-то не так, и решать свои проблемы с помощью конкретных действий. Нужно осознать, что любовь не бывает идеальной только в иллюзиях; на самом деле настоящей является та любовь, в которой присутствуют все мелочи повседневной жизни, радости и печали. Если есть возможность, как можно скорее погрузитесь в настоящую любовь, почувствуйте реальные радости и печали — это не оставит вашему сердцу места для фантазий.

Конечно, если это лишь легкие фантазии, которые вы храните как прекрасный секрет, не влияющие на вашу нормальную жизнь и работу, не затрагивающие других людей и остающиеся под вашим контролем, то нет ничего плохого в том, чтобы сохранить для себя несколько «розовых снов» в качестве разнообразия в жизни.

3. Комплексное лечение

Самооценка параноидального расстройства

Для облегчения диагностики в «Китайской классификации психических расстройств и диагностических критериях» черты параноидального типа личности описываются следующим образом:

1. Широко распространённая подозрительность, частое неверное толкование непреднамеренных, не злонамеренных и даже дружеских действий других людей как враждебности или дискриминации, либо необоснованные подозрения в том, что тебя могут использовать или причинить вред, что приводит к чрезмерной настороженности и защитной реакции.

2. Интерпретация окружающих явлений как «заговора», не соответствующего действительности, что может перерасти в навязчивые идеи.

3. Склонность к патологической ревности.

4. Чрезмерная самоуверенность; в случае неудач или поражений вину возлагают на других, всегда считая себя правыми.

5. Склонность к злобе по отношению к другим, неспособность прощать чужие ошибки.

6. Необоснованная склонность к спорам и враждебности, упрямое стремление к не вполне обоснованным личным «правам» или интересам.

7. Игнорирует или не верит в объективные доказательства, не совпадающие с собственными представлениями, вследствие чего его трудно убедить аргументами или фактами изменить своё мнение.

Для постановки диагноза «параноидальное расстройство личности» необходимо наличие как минимум трёх из перечисленных выше симптомов.

Мы также можем провести самооценку и объективно подумать, наблюдаются ли у нас следующие ситуации:

1. Чувство одиночества и дискомфорта в социальных отношениях, сильное неудобство в общении с родными и близкими, редкие проявления эмоций, а также искажения восприятия или познания и странное поведение; отсутствие близких или доверенных друзей, за исключением ближайших родственников.

2. Чрезмерная чувствительность к неудачам и отказу.

3. Склонность долго помнить обиды, то есть неспособность прощать оскорбления, причиненную боль или пренебрежение.

4. Подозрительность и общая склонность к искажению переживаний, то есть неправильное толкование непреднамеренных или дружеских действий других людей как враждебности или пренебрежения.

5. Агрессивность и упорное отстаивание своих прав, несоразмерные реальной обстановке.

6. Чрезвычайная подозрительность и безосновательные сомнения в верности супруга или сексуального партнера.

7. Чрезмерное преувеличение собственной важности, проявляющееся в постоянной склонности к самореферентности.

8. Безосновательные предубеждения, заключающиеся в интерпретации событий, имеющих непосредственное отношение к себе, а также различных явлений в мире как «заговора».

9. Чрезмерная социальная тревожность, часто сопровождающаяся параноидальными страхами, но без осознания собственной ошибочности суждений.

10. Несмотря на страдания, вызванные вышеперечисленными проблемами, не осознает наличия у себя этих проблем.

Аналогично, если у вас наблюдаются три или более из перечисленных выше симптомов, рекомендуется обратиться в специализированное медицинское учреждение для диагностики и лечения.

Саморегуляция при параноидальном расстройстве

Лечение параноидального расстройства должно основываться на психотерапии, направленной на преодоление таких личностных дефектов, как подозрительность, чувствительность, упрямство, неуверенность в себе и эгоцентризм. В основном используются следующие методы.

1. Помощь близким

Поскольку люди, страдающие паранойей, не доверяют окружающим, отличаются повышенной чувствительностью и подозрительностью и не принимают никаких доброжелательных советов, наиболее подходящими наставниками для них являются именно близкие. Родственники должны на основе конструктивного общения всесторонне разъяснить им природу, особенности, опасность и способы коррекции их личностных расстройств, чтобы они сформировали правильное и объективное представление о себе и осознанно и добровольно захотели изменить свои личностные недостатки. Это является необходимым условием для дальнейшей психотерапии.

2. Метод тренировки общения

В процессе общения с друзьями нужно научиться доверять другим и избавиться от чувства беспокойства. Принципы и основные моменты тренировки налаживания дружеских отношений включают следующее.

(1) Быть искренним и открытым. Человек должен активно заводить друзей, проявляя искренность и открытость. Необходимо верить, что большинство людей доброжелательны, в целом хороши и заслуживают доверия; не следует относиться к друзьям, особенно к близким друзьям, с предубеждением и недоверием. Следует четко понимать, что цель заведения друзей заключается в преодолении параноидальных настроений, поиске дружбы и помощи, обмене мыслями и чувствами, а также устранении психологических барьеров.

(2) В общении старайтесь по возможности активно оказывать близким друзьям различную помощь. Это способствует взаимному пониманию, завоеванию доверия собеседника и укреплению дружбы. Особенно когда у других возникают трудности, следует оказывать им всемерную поддержку. В беде проявляется истинная привязанность, и только так можно завоевывать доверие друзей и укрепить дружбу.

(3) Следует учитывать «принцип психологической совместимости» в дружбе. Сходство и совпадение характеров и темпераментов способствуют психологической совместимости и укреплению дружеских отношений. Кроме того, вопросы «психологической совместимости» возникают также в отношении пола, возраста, профессии, культурного уровня, материального положения, социального статуса и увлечений. Однако главным условием психологической совместимости является сходство и совпадение мировоззрения, ценностей и взглядов на жизнь — так называемое «общность интересов и взглядов». Это является психологической основой для развития сотрудничества и укрепления дружбы.

3. Самоанализ

Люди с параноидальным типом личности склонны к крайностям, что связано с иррациональными представлениями в их сознании. Поэтому, чтобы изменить параноидальное поведение, человек в первую очередь должен проанализировать свои иррациональные представления. Например:

(1) Я не могу терпеть ни малейшей неверности со стороны других.

(2) В мире нет хороших людей, я верю только себе.

(3) На нападки со стороны других я должен немедленно отвечать сильным контратакой, чтобы дать им понять, что я сильнее их.

(4) Я не могу проявлять мягкость, это создает впечатление слабости.

Теперь необходимо изменить эти убеждения, чтобы устранить из них крайне радикальные элементы.

(1) Я не деспотичный правитель, и случайные проявления нелояльности со стороны других следует прощать.

(2) В мире есть и хорошие, и плохие люди; я должен верить хорошим.

(3) Незамедлительный ответ на нападение со стороны других не всегда является лучшим выходом, и я должен сначала выяснить, действительно ли на меня напали.

(4) Я боюсь проявлять настоящие эмоции, а это само по себе является проявлением слабости.

Всякий раз, когда старые привычки вновь дают о себе знать, следует про себя повторить пересмотренные рациональные представления, чтобы таким образом предотвратить свои крайние поступки. Иногда я неосознанно проявляю крайние поступки; в таком случае после этого следует заново проанализировать свои мысли в тот момент, выявить иррациональные представления и пересмотреть их, чтобы не допустить повторения ошибки в будущем.

4. Методика коррекции враждебности

Люди с параноидальным расстройством личности склонны испытывать враждебность и недоверие по отношению к окружающим и окружающей среде; применение следующих методов тренировки помогает преодолеть психологию враждебности и противостояния.

(1) Регулярно напоминайте себе, что нельзя погружаться в водоворот «враждебного настроения». Заранее предупреждайте и напоминайте себе, что в общении с людьми следует корректировать своё поведение — это заметно ослабит враждебность и сильные эмоциональные реакции.

(2) Необходимо понимать основной принцип: только уважая других, можно заслужить их уважение. Научитесь выражать благодарность тем, кто вам помог, а не ограничиваться безразличным «спасибо» и тем более не игнорировать их.

(3) Научитесь улыбаться всем, кого знаете. Возможно, поначалу вам будет очень не привычно, и это будет выглядеть неестественно, но вы должны так поступать и стараться делать это как можно лучше.

(4) В жизни нужно научиться терпению и сдержанности. Живя в сложном и многогранном мире, конфликты, споры и трения неизбежны; в таких ситуациях необходимо проявлять терпение и сдержанность, не позволяя враждебному гневу затуманить разум.

Питание и здоровье

В целом, для людей с параноидальным расстройством личности подходят следующие продукты:

курица, йогурт, тофу, пивные дрожжи, камбала, горох, семечки, брокколи, морковь, пшеничные, яйца, кальмары, картофель, помидоры, цельнозерновые продукты и т. д. Следует обратить внимание на цвет, аромат, вкус и форму блюд, чтобы повысить аппетит пациента; для людей с манией преследования родственники могут предоставлять продукты в герметичной упаковке.

В то же время следует помнить, что некоторые продукты людям с параноидальным расстройством личности следует употреблять как можно реже или вообще избегать, так как они могут усугубить течение болезни. Например, острые и раздражающие блюда, продукты, содержащие кофеин, табак и алкоголь — людям с параноидальным расстройством личности следует по возможности избегать их употребления.

Следует напомнить, что, хотя диетотерапия играет определенную роль в облегчении симптомов параноидального расстройства, в рамках стандартного лечения она выполняет лишь вспомогательную функцию. Для людей с параноидальным расстройством личности только обращение за профессиональной медицинской помощью может дать хороший результат.

(Информация предоставлена исключительно в ознакомительных целях; для получения конкретных рекомендаций обратитесь к врачу)

Глава 3. Мои мысли в полном беспорядке

1. Загадка тревожного расстройства

Сердце — словно двойная паутина

«Рабочая загруженность вызывает у меня беспокойство, падение фондового рынка — тревогу, поступление детей в вузы — переживания, пробки на дорогах — раздражение, а повседневные бытовые заботы — раздражение. Жизнь — это безграничная сеть, которая легко затягивает меня в свою середину. Чем глубже я погружаюсь, тем больше теряюсь; чем дальше иду, тем труднее становится путь и тем сильнее растет мое смятение. Как же облегчить эту душевную тревогу?» Сегодня, по мере того как жизненное давление растет с каждым днем, «тревожное расстройство» незаметно стало преследовать современного человека.

Существует много видов тревожных расстройств, которые, в зависимости от клинических проявлений у пациентов, обычно подразделяются на:

1. Генерализованное тревожное расстройство

В отсутствие явных причин часто возникают чрезмерные переживания, напряжение и страх, однако эти переживания и страхи зачастую не имеют четкого объекта или содержания. Кроме того, они часто сопровождаются такими физическими симптомами, как головокружение, стеснение в груди, сердцебиение, учащенное дыхание, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, срочные позывы к мочеиспусканию, потливость, тремор и т. д. Такое беспокойство обычно длится несколько месяцев.

2. Панические атаки

В обычной повседневной обстановке, когда нет ситуаций, вызывающих страх, внезапно возникает состояние крайнего страха и напряжения, сопровождающееся ощущением приближающейся смерти или потери контроля, а также выраженными симптомами со стороны вегетативной нервной системы, такими как стеснение в груди, сердцебиение, затрудненное дыхание, потливость, дрожь во всем теле и т. д. Обычно приступ длится от нескольких минут до нескольких часов. Приступ начинается внезапно, быстро достигает пика, при этом сознание остается ясным. Обратите внимание: появление этого типа тревоги носит внезапный и непредсказуемый характер. Поскольку клинические проявления приступа острой тревоги очень похожи на приступ ишемической болезни сердца, пациенты часто звонят в службу экстренной помощи по номеру «120» и обращаются в отделение неотложной кардиологии. Несмотря на то, что симптомы кажутся очень тяжелыми, результаты соответствующих обследований в большинстве случаев оказываются в норме, поэтому диагноз часто остается неясным, что приводит к высокому уровню ошибочных диагнозов при приступах острой тревоги, что не только задерживает лечение, но и приводит к растрате медицинских ресурсов.

Согласно американским критериям диагностики психических расстройств, к тревожным расстройствам относятся: генерализованное тревожное расстройство, приступы острой тревоги, фобии, посттравматическое стрессовое расстройство, острое стрессовое расстройство и обсессивно-компульсивное расстройство. Все эти заболевания объединяет одна общая черта — выраженные симптомы тревоги.

Согласно медицинским статистическим данным, в настоящее время наблюдается тенденция к росту различных подтипов тревожных расстройств — генерализованного тревожного расстройства, приступов паники, фобий, посттравматического стрессового расстройства, обсессивно-компульсивного расстройства — среди городского населения. Так кто же способствует распространению тревожных расстройств? Ответ — сами городские жители.

Люди, живущие в городах, испытывают огромное давление со стороны повседневной жизни: цены на товары и недвижимость являются для них движущей силой, заставляющей бороться за выживание. Однако многие из них умеют только «напрягаться», но не «расслаб-

ляться»; со временем, не имея возможности отдохнуть, они становятся очень раздражительными, что в свою очередь приводит к появлению «городского тревожного расстройства». Согласно опросу, проведённому соответствующими организациями в 10 крупных городах Китая, от 50% до 60% городских жителей страдают «тревожными расстройствами» той или иной степени. Это связано с быстрым развитием общества и слишком быстрым темпом городской жизни, из-за чего люди ощущают неопределённость в отношении окружающих явлений, таких как финансовые кризисы, обвал фондового рынка, стремительный рост цен, землетрясения... Люди не понимают, насколько события, происходящие вокруг них, повлияют на их жизнь, и поэтому испытывают необъяснимую тревогу, в результате чего даже такая мелочь, как пробка на дороге, может вызвать у них беспокойство и нервозность.

Очевидно, что тревогу испытывает каждый, и умеренная тревога помогает людям выполнять задачи в лучшем состоянии. Однако длительное пребывание в состоянии тревоги может нанести ущерб физическому и психическому здоровью. Чрезмерная тревога — это необъяснимое чувство напряжения и беспокойства. Человек, испытывающий тревогу, часто не знает, чего именно боится, но чувствует себя как «напуганная птица»: он раздражён, не может успокоиться, чрезмерно реагирует на окружающие раздражители, живёт в постоянном страхе, а физически это сопровождается симптомами стресса — напряжением мышц всего тела, чувством слабости, болями в голове, шее и спине, сердцебиением, стеснением в груди, потливостью, бессонницей и т. д. Психологи отмечают, что решением этой проблемы является совершенствование своей личности и характера, правильное понимание себя и своих способностей. Кроме того, можно изучить некоторые знания из области психологии, сформировать позитивный настрой, а также обратиться к психологу за советом по решению этой проблемы.

Анализ причин

С медицинской точки зрения тревожное расстройство относится к категории психических расстройств. Как правило, факторы, провоцирующие подобные заболевания, носят сложный характер, не имеют четко определенных причин и не являются генетически обусловленными; в большинстве случаев они вызываются внешними раздражителями. Далее мы рассмотрим, какие факторы могут вызывать тревогу.

1. Отсутствие психологической готовности к жизненным трудностям: человек всегда надеется, что всё будет благополучно и гладко, поэтому при первых же неудачах и препятствиях впадает в панику, винит в этом судьбу и окружающих, испытывая сильное чувство безысходности.

2. Чрезмерное стремление к совершенству в жизни, работе и здоровье. При малейшем несоответствии ожиданиям человек испытывает сильное разочарование, беспокойство, вздыхает и постоянно переживает, что что-то пойдет не так, и живет в постоянном страхе.

3. Постоянно оценивают себя с точки зрения общественных ценностей, подсознательно сравнивая себя с друзьями и коллегами, боясь оказаться хуже других; чем больше сравнивают, тем больше теряются и блуждают в сомнениях, вплоть до того, что это давит на них так, что они не могут дышать. Особенно когда они находятся в невыгодном положении, тревога становится ещё сильнее.

4. Межличностные отношения сложны, светские мероприятия следуют одно за другим, укрыться от них нелегко; популярность среди людей становится бременем, с которым не успеваешь справляться, и возникает ощущение, что «в этом мире человек не хозяин своей судьбы».

5. Слишком сильное стремление к победе: человек всегда надеется подняться на ступеньку выше, к тому же ожидания окружающих от него также очень высоки, поэтому давление постоянно накапливается; как только он допускает отклонение от нормы, он чувствует, что подвёл многих людей, и тревога усиливается.

6. Причины тревожного расстройства также проявляются в невротическом типе личности. У таких людей низкая психологическая устойчивость, они чувствительны к любым раздра-

жителям, находятся на грани взрыва и реагируют на раздражители неадекватной, чрезмерно сильной реакцией. Их способность переносить неудачи слишком низка, инстинкт самозащиты слишком силен, они даже без причины жалуются на боли, беспокоятся о том, чего не существует, целыми днями находятся в напряжении, краснеют от волнения и подозревают всех и вся. При таком настроении как можно не испытывать тревоги?

7. У некоторых людей длительный прием определённых лекарств (например, от гипертонии, артрита или болезни Паркинсона) может вызывать симптомы тревоги, что также является причиной развития тревожного расстройства.

Людям, страдающим тревожностью, следует осознать, что эти тесно связанные с нашей жизнью обстоятельства нисколько не изменятся из-за нашей тревоги. Вместо того чтобы беспокоиться напрасно, лучше спокойно принять ситуацию. Поэтому не накладывайте на себя слишком много душевных оков, не переутомляйте себя, не натягивайте струну жизни слишком сильно — отдыхайте в меру и снимайте напряжение. Раз мы не можем изменить ясную или дождливую погоду, давайте изменим свое настроение!

2. Клинический случай

Я хочу создать семью

Сяо Чжань работает в Харбине уже шесть лет, а в прошлом году только что снял квартиру и женился. Каждый раз, когда он с друзьями заводит разговор о покупке жилья, он очень унывает: «Друзья, я работаю не так давно, у меня нет сбережений, а родители тоже не могут мне особо помочь. Сейчас в Харбине, где ни спроси, какая квартира стоит меньше 8000 юаней? Я действительно хочу, но не могу себе этого позволить». Сяо Ли говорит: «Моя зарплата не такая уж и низкая, но если говорить о покупке жилья, то даже если я не буду пить, не курить и не тратить деньги на развлечения, одной месячной зарплаты не хватит даже на 1 квадратный метр жилья, да и ипотеку в банке будет трудно погасить». Иметь собственный дом в том городе, где он трудится, — это давняя мечта Сяо Чжана, однако реальность рынка недвижимости заставляет его часто страдать от бессонницы и беспокойства из-за покупки жилья, и он даже перестал смотреть любимую раньше НБА.

Сяо Чжань переживает из-за того, что не может себе позволить купить квартиру, а Сяо Ху беспокоится из-за того, что не может её купить.

В офисе агентства недвижимости Сяо Ху бился кулаками по груди: «Снова упустил! Снова упустил!» Он был так взволнован, словно совершил какую-то непростительную ошибку. Дело в том, что цена на понравившуюся Сяо Ху квартиру на вторичном рынке в центре города уже поднялась до 9000 юаней за квадратный метр, тогда как в начале года он договорился с владельцем о цене в 7500 юаней. Позже, полагая, что цены на недвижимость могут упасть, он по собственной инициативе снял заявку — и теперь просто ужасно об этом жалеет!

В то время как Ху переживал из-за того, что не смог купить квартиру, госпожа Сюй беспокоилась о выплате ипотечного кредита.

В прошлом году госпожа Сюй купила двухкомнатную квартиру по цене 5000 юаней за квадратный метр, потратив в общей сложности более 400 000 юаней. Поскольку у неё не хватило наличных, она взяла ипотечный кредит в банке, и теперь ей приходится выплачивать 3000 юаней в месяц. Неоднократные повышения процентных ставок банком вызывают у неё сильную тревогу: «Что, если в будущем цены на жильё упадут или меня уволят с работы? Тогда мне придётся очень плохо!» Г-жа Сюй говорит, что ради погашения ипотечного кредита она и её муж затянули пояса и до сих пор не решаются завести ребёнка. Ей кажется, что после покупки квартиры она словно стала другим человеком: часто страдает от бессонницы и головных болей, ни к чему не может проявить интереса.

В представлении китайцев «одежда, еда, жильё и транспорт» — это первостепенные жизненные потребности. В последние годы, с ростом цен на жильё и увязыванием брака с приобретением жилья, вопрос жилья явно стал самым актуальным для наемных работников. Коле-

бания цен на жилье вызывают у покупателей сильную тревогу и переменчивые эмоции: одни бьют себя в грудь от сожаления, что упустили хорошую квартиру, другие не могут сдержать радости, удачно купив выгодную недвижимость; кто-то вздыхает о том, что не может себе позволить жилье, а кто-то после покупки хмурится из-за необходимости выплачивать ипотеку; кто-то после покупки радуется росту цен на недвижимость, а кто-то сожалеет о падении цен... Каждое изменение на рынке недвижимости влияет на психологическое состояние миллионов людей, и со временем это превращается в «душевную болезнь», вызывающую беспокойство и тревогу.

Однако, какими бы сложными ни были вопросы, связанные с жильем, жизнь должна продолжаться. Если из-за проблем с жильем человек превращает свою жизнь в хаос и даже искажает свою человеческую сущность, разве это не перестановка приоритетов? В любом случае, в наше время ещё не наступила та стадия, когда без покупки жилья невозможно жить, и именно сейчас, возможно, людям больше всего нужны рациональные суждения и решения.

Что касается «тревоги, связанной с покупкой жилья», характерной для современных людей, психологи отмечают, что лучший способ справиться с ней — «смотреть под ноги, а не в небо»: добросовестно заниматься текущими делами, а о непредсказуемом будущем лучше просто не думать. Это не уход от реальности, а способ не создавать себе лишних забот и стресса. Например, тем, кто ещё не купил жильё, следует усердно работать и откладывать деньги, действуя шаг за шагом, не сравнивая себя с окружающими; тем, кто уже купил жильё, не стоит то радоваться, то огорчаться из-за колебаний цен на недвижимость — в конце концов, для большинства людей жильё предназначено для проживания; тем, кому нужно погашать ипотеку, следует следовать первоначальному плану и постепенно выплачивать её месяц за месяцем. Одним словом, не стоит позволять проблемам с жильём нарушать привычный уклад жизни.

Я горжусь своим сыном

Когда Чжуанчжуану было 2 года:

Чжуанчжуан не хотел есть — мама волновалась, боясь, что малыш останется голодным; Чжуанчжуан ел мало — мама тоже волновалась, боясь, что он не вырастет.

У Цзуанцзуан течет из носа, а ночью во время сна он громко сопит — мама сразу напрягается, боясь, что у него разовьётся ринит.

Как только Цзуанцзуан кашлял, у мамы сжималось сердце — неужели это пневмония?

Когда Чжуанчжуан болел и принимал лекарства, мама беспокоилась, что слишком много лекарств может навредить ему, но если он не будет их принимать, болезнь затянется.

Если Чжуанчжуан ложится спать поздно или просыпается рано, мама тоже беспокоится, опасаясь, что он не выспится.

Когда становится жарко, мама боится, что кондиционер или вентилятор могут навредить Чжуанчжуану, но если их не включить, она боится, что у него появится потница.

Мама Чжуанчжуана посетила пробные занятия практически во всех крупных детских центрах города и выбрала для него тот, который ее больше всего устроил. Через месяц к занятиям добавились уроки музыки и творческого рисования.

Когда Чжуанчжуану исполнилось 5 лет:

мама Цзуанцзуана обменивалась с другими мамами в группе по воспитанию детей информацией о покупке книг. Она делала один заказ за другим и восклицала: «Видя, как другие покупают книги своим детям, я боюсь, что у Цзуанцзуана их мало, и снова купила книг на несколько сотен юаней; если не покупаю, то чувствую, будто обделяю ребенка».

Чжуанчжуан был немного замкнутым, и мама очень переживала: «Дома он такой живой, а как только выходит на улицу, сразу становится вялым. Когда другие дети забирают его игрушки, он не спорит и не отстаивает своё. Если его толкают, он даже не знает, как себя защитить. Я переживаю: как он поступит в детский сад, где рядом не будет взрослых, и его будут обижать?» Мама Чжуанчжуана уволилась с работы и посвятила всё своё время ребёнку: «Я

отдаю себя полностью, даже утратив чувство собственного «я», но мой ребёнок всё равно не такой живой, как дети других семей, и я испытываю сильное чувство неудачи».

В последнее время мама Чжуанчжуа снова начала переживать по поводу поступления в школу: какую школу выбрать? Где учителя лучше? Что делать, если не поступит в хорошую школу? Мама Чжуанчжуа очень волнуется: «Сейчас я практически не беспокоюсь о еде, питье, гигиене, а уже снова начинаю думать об образовании. Я чувствую себя очень уставшей».

Чжуанчжуан играет в настольный теннис и бадминтон. Если он не попадает по мячу с первого раза, не попадает со второго, то уже на третьем мама начинает нервничать, потому что знает: если Чжуанчжуан не попадёт и в третий раз, он наверняка рассердится, сядет на пол и начнёт громко плакать!

Когда мама Чжуанчжуана остается одна, она часто задумывается, и вся её голова заполнена мыслями о том, как сделать так, чтобы сын получил лучшее образование. Как же она хочет воспитать сына безупречно!

Похоже, мама Чжуанчжуана страдает «тревогой по поводу воспитания ребёнка»!

Если бы в мире проводился конкурс на «самых бескорыстных и ответственных» родителей, китайские мамы и папы, несомненно, заняли бы в нём одни из первых мест. Как говорится, «беспокойство мешает», и ребенок, которым родители когда-то гордились, теперь стал для них важным источником тревоги. Возможно, кто-то скажет: «А разве есть родители, которые никогда не испытывали тревоги?» Это действительно так, но не позволяйте этому превратиться в ваш комплекс, не думайте, что вы хуже других родителей и что вы в чем-то виноваты перед ребенком. Родители бывают самые разные, но если они искренне любят своего ребенка, то все они одинаковы.

На самом деле, если мама и папа слишком нервничают, это сказывается и на ребенке. Даже если родители считают, что постоянно сдерживают свое беспокойство перед ребенком, на самом деле негативные эмоции все равно передаются ему в первую очередь. Ради ребенка, а также ради себя, родители должны преодолеть беспокойство и позволить всему идти своим чередом. На самом деле в процессе взросления ребенка родителям больше всего следует избегать утилитарного подхода.

Трудность трудоустройства — сложнее, чем подняться на небо

Поскольку Сяо Ду не поступил в желаемый университет, после окончания средней школы он в одиночку приехал в Пекин, чтобы пробиться в жизни, и устроился продавцом компьютеров в районе Чжунгуаньцзун. Во время летних каникул в компьютерный центр пришло множество выпускников, которые просили зарплату даже ниже, чем Сяо Ду, при этом их профессиональный уровень был не ниже — им не хватало лишь немного опыта. Босс нашел повод и уволил Сяо Ду. В течение следующих двух месяцев Сяо Ду без устали искал работу, однако то работодатели не принимали его из-за низкого уровня образования, то ему самому казались условия слишком плохими. По прошествии двух месяцев Сяо Ду так и не нашел подходящей работы. В результате, кроме поиска работы, он целыми днями бездельничал. Позже Сяо Ду вообще засел в интернет-кафе, его настроение становилось всё хуже, он часто срывался на друзей и бросал на них сердитые взгляды.

Подобная ситуация сложилась и у девушки из Пекина по имени Сяо Янь. После окончания профессионально-технического училища за два года она сменила 12 рабочих мест: на самом длительном проработала не более трёх месяцев, а на самом коротком — менее недели. В настоящее время она по-прежнему находится в поиске работы. Если кто-то спрашивает её о причинах, она перечисляет по пальцам «преступления» своих бывших начальников: работа утомительная, приходится ездить в командировки; зарплата слишком низкая; плохое питание в столовой компании, сложности в общении с коллегами... По словам друзей Сяо Янь, она подходит к поиску работы гораздо более придирчиво, чем к поиску партнера.

Ситуация, сложившаяся у Сяо Ду и Сяо Янь, на самом деле является тем, что люди часто называют «тревожностью, связанной с трудоустройством». Согласно данным Министерства образования, ежегодно в Китае около миллиона выпускников не могут найти работу в том же году, что связано как с общей экономической ситуацией, так и с причинами, лежащими в самих выпускниках.

По мнению многих выпускников, «в книгах — тысячи мешков риса»: за десятки лет усердного обучения они должны получать зарплату в размере 10–18 тысяч в месяц. Многие не могут найти работу или постоянно меняют место работы именно потому, что считают зарплату слишком низкой. Говоря их словами: «Я же уважаемый выпускник вуза (магистр, доктор наук), как я могу согласиться на столь низкую зарплату? Разве мне не стыдно?» С точки зрения работодателей, эти люди не имеют достаточного опыта в отрасли, их нужно обучать с нуля, а после обучения они, возможно, снова уйдут, поэтому до тех пор, пока они не покажут результатов, им просто невозможно предложить высокую зарплату. В результате, в ситуации, когда «ни одна из сторон не уступает», эти люди просто решают «довести поиск высокооплачиваемой работы до конца», в результате чего до сих пор остаются без работы. Раздражение, уныние и нежелание мириться с ситуацией ежедневно мучают их, лишая уверенности в себе, вплоть до того, что они начинают беспокоиться: а не останутся ли они без работы навсегда?

Есть ещё одна группа людей, подобная упомянутой выше девушке Сяо Янь — это «домоседы» из крупных городов. Некоторые из них имеют невысокий уровень образования, но при этом предъявляют к работе завышенные ожидания и чётко сформулированные требования: например, ежемесячная зарплата не ниже такого-то уровня, работа в офисе, отсутствие ночных смен, желательно без сверхурочной работы, никаких командировок и так далее. Если условия не соответствуют их требованиям, они предпочитают сидеть дома без дела, чем устраиваться на такую работу. На самом деле такая психология также является одной из форм тревоги, связанной с трудоустройством: в глубине души они боятся конкуренции, а также того, что найти работу хуже, чем у других, будет позором; пребывание дома, по крайней мере, показывает, что они просто не считают эти вакансии достойными, а не то, что не могут найти «хорошую работу».

Конечно, учитывая общую ситуацию, умеренное беспокойство вполне оправдано, и стремление к чему-то лучшему не является ошибкой, но, по крайней мере, следует правильно оценивать текущую ситуацию и соблюдать меру. Объективно говоря, давление, связанное с трудоустройством, у современных людей действительно гораздо выше, чем у их родителей, а конкуренция — чрезвычайно острая, что ещё больше требует от людей правильного настроя: не стоит чрезмерно переживать из-за работы, главное — хорошо справляться с текущими задачами.

Современное общество отличается от прошлого: подавляющее большинство рабочих мест не являются «железной тарелкой», а это означает, что, устроившись на работу, при появлении подходящего шанса можно в любой момент сменить место работы — зачем же стремиться к идеальному варианту с первого раза? Никто не знает, что будет в будущем: возможно, вы найдете работу с высокой зарплатой и хорошими условиями, но до тех пор, даже если вы будете зарабатывать немного меньше каждый месяц, это всё равно лучше, чем сидеть сложа руки. Таким образом, с одной стороны, вы накопите опыт, а с другой — сделаете свою жизнь более насыщенной и избежите беспокойства. Почему бы этим не воспользоваться?

Мечты о замужестве и мечты о женитьбе

Мисс Сунь, работающая в одном государственном предприятии, красива и получает высокую зарплату, но до сих пор не смогла найти подходящего парня. Как только речь заходит о личной жизни, она хмурится и говорит: «Недавно я отпраздновала 30-летие и вдруг осознала, что действительно стала «оставшейся женщиной». Посмотрите на моих друзей и коллег: девушки из поколения 90-х уже начинают говорить о браке, а я по-прежнему одинока».

У мисс Сун очень напряженный рабочий график, и, по логике вещей, она должна с нетерпением ждать наступления выходных, но её выходные оказываются унылыми. «Как только наступают выходные, я могу только завалиться спать или сидеть дома, читая книги и слушая музыку. Поскольку я приезжая, у меня в Пекине нет родственников, а коллеги и друзья по выходным уходят гулять парами, и я остаюсь совсем одна. Когда я об этом думаю, у меня даже возникает желание прыгнуть с крыши.

«В прошлом году на День Национального празднования я не осмелилась поехать домой. Ведь как только я вернусь, родители и родственники наверняка снова начнут устраивать мне свидания вслепую. Поначалу я была полна энтузиазма. Видя, как мои подруги находят себе пару, честно говоря, я тоже немного нервничала. Чтобы успеть на свидания, я всегда заранее приводела в порядок дела в компании и даже раньше возвращалась в родной город. Но каждый раз, возвращаясь со свидания, я испытывала лишь чувство облегчения. Мне не нравится такой подход — когда двое незнакомцев, встретившись, словно заключают сделку, начинают обсуждать брак, сразу переходя к темам родителей, жилья, машины и денег. Позже я окончательно потерял интерес к свиданиям по знакомству и стал отмазываться, что занят делами в компании. Это ещё больше беспокоило родителей: они звонили, писали SMS — это действительно меня раздражало, поэтому в прошлом году на День Национального праздника я просто не поехал домой. Но, честно говоря, этот длинный отпуск прошел очень уныло. В конце концов я просто не выдержала, позвонила подруге и, плача, сказала: «Пойдем выпьем!»

«Я действительно не хочу больше обедать в одиночестве, ходить по магазинам одна, смотреть фильмы одна, путешествовать одна, сидеть в одиночестве и размышлять — я так хочу найти хорошего мужчину и влюбиться!» — с горечью призналась мисс Сунь.

Не только женщины переживают из-за любовных проблем — мужчины в зрелом возрасте тоже не исключение.

После разрыва с первой девушкой Сяо Сун полностью погрузился в работу, и только когда добился небольших успехов в карьере, обнаружил, что уже не так молод. По знакомству он несколько раз ходил на свидания, но результаты всегда были неудовлетворительными — те, кому он нравился, ему не нравились, а те, кто ему нравился, не отвечали взаимностью. Сейчас в душе Сун все сильнее становится желание найти хорошую женщину и жениться, но какая польза от нетерпения? Поздно ночью, когда вокруг тихо, вспоминая моменты из прошлого с бывшей девушкой и наблюдая, как окружающие мужчины и женщины ходят парами, Сун всегда испытывает сильную боль и не может уснуть. Со временем у него проявились симптомы нервного истощения: отсутствие аппетита, головные боли, рассеянность, что привело к невозможности нормально работать.

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.