

Психология и жизнь

Виктория САБЛИНА

Квалифицированная психологическая помощь долгое время казалась чем-то экзотическим и несерьёзным, да к тому же требующим затрат сил, времени, средств. Отсюда и неготовность обращаться за помощью в решении своих сугубо личных проблем к профессионалу. В Таганроге, где количество психологов на душу населения гораздо выше среднестатистической, ситуацию можно и нужно скорректировать, считает гендиректор Центра современных психотехнологий, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности Инженерно-технологической академии Южного федерального университета Людмила Восковская. Именно для этого – внедрения уникального научно-практического потенциала, которым обладает город в области помогающей психологии, – собственно и был создан Центр.

Изобретать миссию для своего проекта создательницам центра – Людмиле Восковской и Анне Астаховой не пришлось: идеи, что называется, витали в воздухе. Повышение психологической культуры, столь необходимой каждому, интеграция современных направлений практической психологии и использование имеющегося кадрового потенциала города для оказания комплексной помощи тем, кому она необходима. Возможно, со временем площадка, созданная в Таганроге, станет своего рода психолого-логистическим центром, на базе которого смогут решаться самые разные и научные, и прикладные задачи. Уже сейчас в Центре аккумулированы технологии и методы, о существовании которых многие даже не догадываются.

Береги судьбу смолоду

Выбирая будущее для своего ребёнка, отправляя его в музыкальную школу или спортивную секцию, а потом и в какой-либо вуз, чем руководствуются заботливые родители? Собственным жизненным опытом, интуицией, в лучшем случае – склонностями ребёнка, какими они представляются родительскому взору, а в худшем – собственными амбициями. Далеко не всегда выбор оказывается верным. Последствия «промаха» могут сказаться на судьбе человека годы, а то и десятилетия спустя. Консультирование подростков при выборе профессии – одно из направлений работы Центра, и, по мнению психологов, «первая помощь» требуется не только для того, чтобы опре-

Хроническая усталость и напряжённость на работе, неопределённость и тревога перед будущим не проходят бесследно. И в Таганроге людей, нуждающихся в качественной психологической помощи, немало. Однако в большинстве своём они не готовы к тому, чтобы за ней обратиться.



Изобретать миссию для своего проекта создательницам центра – Людмиле Восковской и Анне Астаховой не пришлось: идеи, что называется, витали в воздухе.

делить конкретный вуз или специальность. Самое главное для молодого человека – «увидеть» себя, проверить собственные представления о самом себе, которые часто могут быть не совсем реальными, попробовать «на вкус» разное будущее. Такое знание приходит не только при обычном тестировании. В Центре разработана собственная программа группового тренинга по профориентации, включающая разные способы изучения профессионального профиля, например, игра, позволяющая подростку получить обратную связь при реализации себя в качестве лидера.

– Одна из участниц нашего тренинга Екатерина, когда мы только познакомились с ней, вообще затруднялась выбрать какую-либо определённую сферу будущей деятельности, – рассказывает Людмила Восковская. – Эта проблема знакома многим, и очень важно, чтобы из этой неопределённости был сделан верный шаг. Изучение особенностей личности подростка помогло выявить, что девушка, испытывая некоторое затруднение в общении с людьми старшего возраста, в то

же время комфортно чувствует себя с малышами. При этом оказалось, что она обладает редким качеством сопереживать и чувствовать другого человека. На тренинге проявилась потребность быть нужной, помогать, быть рядом с тем, кто слабее. Рекомендации психологов, основанные на тестировании, наблюдении её в упражнениях, совместное обсуждение заметно сузили круг поисков будущей профессии. Сейчас Катя охотно и осознанно готовится получить профессию, связанную с работой с детьми с особыми потребностями.

БОС для босса

Даже тем, кто в профессии и в жизни уже состоялся, подчас приходится нелегко. Стрессы, перегрузки, высокое психоэмоциональное напряжение – частые спутники успеха в делах. К помощи психотерапевтов, однако, «горящие на работе» руководители прибегают редко, быть может, давно привыкнув доверять только себе. Доверять и проверять позволяет метод биологической обратной связи (БОС), который успешно применяется

в Центре современных психотехнологий.

– Цель БОС-терапии состоит в том, чтобы научить человека саморегуляции, в наглядном виде предъявляя ему информацию о физиологических процессах, происходящих в его теле, – поясняет психолог, психофизиолог, гештальт-терапевт Анна Астахова.

Вот на мониторе графики, отображающие, к примеру, частоту сердечных сокращений и динамику дыхания. Датчики «снимают» информацию в режиме реального времени, так что, глядя на экран, пациент видит буквально каждый свой вдох. И может анализировать – осознанно или бессознательно, – как сказываются на состоянии организма, отражённом на мониторе, попытки по собственному желанию изменить к лучшему конкретные физиологические процессы. А также оценить, как влияют на жизнь тела какие-либо мысли, переживания, эмоции. Помочь тут могут и дыхательные упражнения, и расслабление, и попытки «договориться» с собственным организмом. Как показывает практика, это позволяет довольно быстро

усвоить и довести до автоматизма навыки саморегуляции. Поначалу в это сложно поверить, но оказывается, организм человека в состоянии самостоятельно, без помощи лекарств, справиться со многими отклонениями и сбоями.

– Предприниматель Николай Фёдорович, мужчина средних лет, обратился к нам лишь после того, как его проблемы, связанные с тревогой, усталостью, стали ощутимо мешать работе, – вспоминает Анна Астахова. – Он лишился возможности концентрировать внимание на своём деле и признал, что не может справиться с этим без помощи специалиста. При этом немаловажным для нашего клиента было то, что ему не придётся вести откровенных разговоров с психологом, поскольку методики предполагают самостоятельную работу с помощью специальной компьютерной программы – психофизиологических тренингов. Метод биологической обратной связи принёс свои результаты уже через несколько сеансов. К клиенту вернулась способность сохранять спокойствие в трудных ситуациях, эмоции перестали мешать мыслить ясно и находить верное решение проблем.

Дышите – не дышите...

– Задача клиента – научиться управлять функциями своего организма, – говорит Людмила Восковская. – И эта задача выполнима.

Метод биологической обратной связи с успехом применяется для коррекции психосоматических расстройств, депрессий, нарушений сна, тревожных состояний и панических атак. Есть положительный опыт в лечении логоневроза, головных болей, реабилитации при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.

– Мы работаем не с диагнозами, а с основными типами дисфункций, обучаем навыкам саморегуляции и управляемого восстановления работы органов и систем, – уточняет Людмила Восковская. – Главное, чтобы сам пациент захотел добиться результата и был готов активно участвовать в процессе. Вот тогда эффективность терапии максимальна.

А ещё психологи предлагают испытать метод биологической обратной связи тем, кто строит совместную жизнь. Те, кто попробует научиться синхронизировать свои биоритмы, смогут в полной мере ощутить, что такое путь к настоящей семейной гармонии.