



# Отложенная жизнь

Синдром/Невроз/Сценарий/Феномен

# «Северный невроз» - д.пс.н. В.П. Серкин

**Северный невроз** – название психологического явления, близкого к невротическому. Его ядром является осознаваемое и неосознаваемое предположение человека о том, что сейчас он еще не живет настоящей жизнью, а только создает для неё условия. Настоящая жизнь начнется позже, когда человек, например, накопит денег и переедет. Северный сценарий позволяет человеку десятилетиями не решать самые насущные жизненные проблемы, легко объясняя естественность такого образа жизни себе и окружающим (не создается семья, не благоустраивается дом, хищнически относится в природе и местах проживания и т.п.)

# «Северный сценарий»



# Невроз отложенной жизни

- Невроз отложенной жизни представляет собой стратегию воздержания от каких-либо действий до обозначенного индивидом момента достижения определенной цели, но реализуемый годами, десятилетиями, всю жизнь.



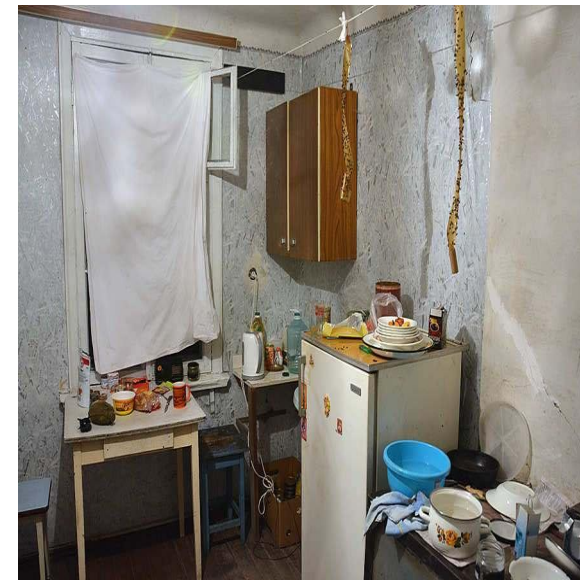


# Стратегия нормальной и отложенной жизни

**ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ**



**ХОЧУ – МОГУ - ОТКЛАДЫВАЮ**



# СФЕРЫ ЖИЗНИ, в которых проявляется синдром отложенной ЖИЗНИ

- Семья и отношения
- Любовь и дружба
- Работа и карьера, достижения
- Отношения с деньгами и материальное положение
- Дом и его оборудование
- Творчество и увлечения
- Здоровье и долголетие
- Личностное развитие

# Кто подвержен стратегии отложенной жизни?



# Психологические причины откладывания жизни:

## Внешние:

- Семейное воспитание
- Культурные традиции
- Социально-экономическая депривация
- Низкий социальный статус
- Нарушенная привязанность со стороны родителей

## Внутренние:

- Фатализм как отношение к настоящему времени
- Выученная беспомощность
- Потеря смыслов
- Страх перед будущим
- Нарушенная привязанность по отношению к другим
- Ориентация на результат в ущерб ориентации на процесс (чрезмерная ориентация на будущее)



# ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- Научиться жить здесь и сейчас
- Начать действовать, пошагово планируя действия
- Отделить фантазии от мечты, сказку от реальности в образе своей жизни или картине мира
- Работать над изменением мыслей (нейропластичность),
- Перестать гнаться за результатами и игнорировать процесс
- Искать новые смыслы
- Искоренять выученную беспомощность
- Получать дружескую и профессиональную поддержку

Давайте начнем ЖИТЬ СЕГОДНЯ!  
СЕЙЧАС!

