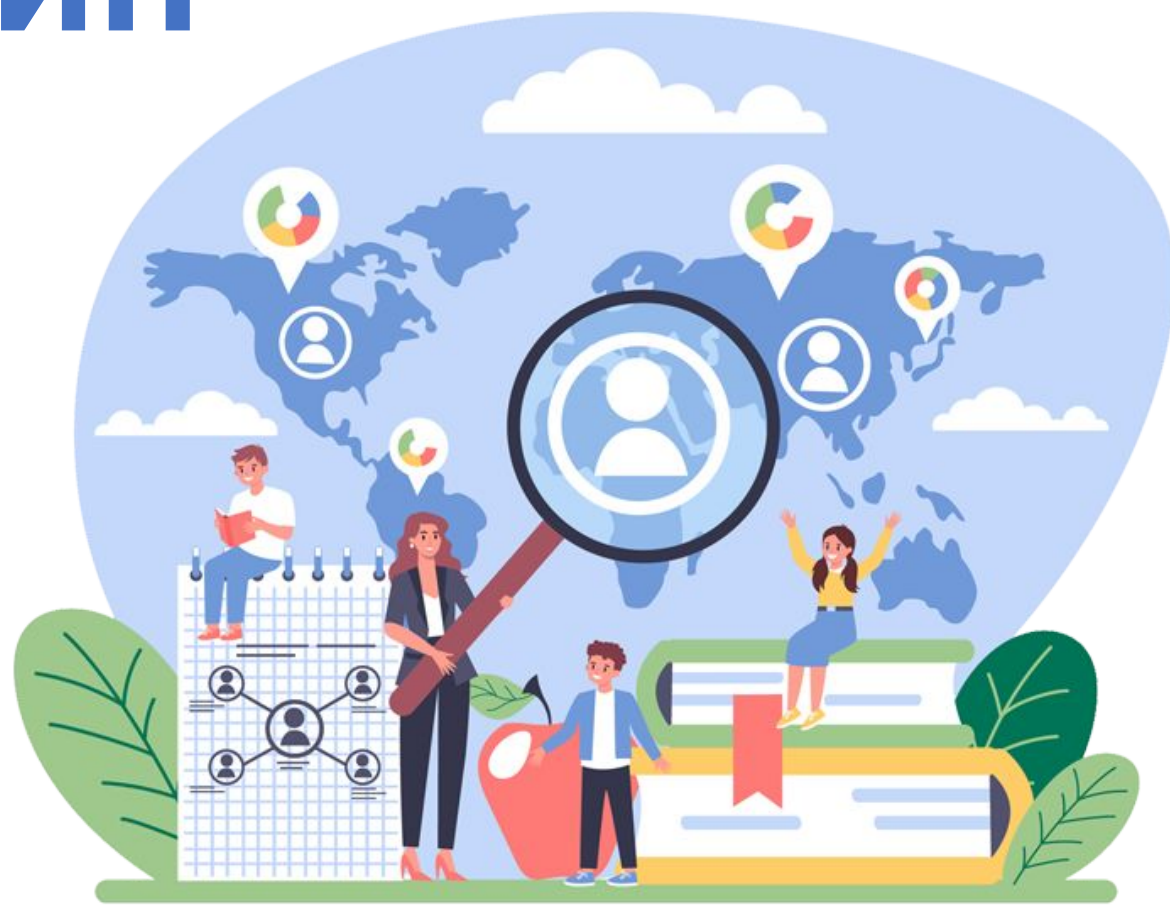


# Тревожно-мнительный психотип



# ТРЕВОЖНО-МНИТЕЛЬНЫЙ ПСИХОТИП *ПСИХОАСТЕНИЧЕСКИЙ*

**Девиз-«Страх лежит в основе всего»**

Не выходи из комнаты, не совершай ошибку.

Зачем тебе Солнце, если ты куришь Шипку?

За дверью бессмысленно всё, особенно — возглас счастья.

Только в уборную — и сразу же возвращайся.

О, не выходи из комнаты, не вызывай мотора.

Потому что пространство сделано из коридора

и кончается счётчиком. А если войдёт живая

милка, пасть разевая, выгони не раздевая.



# Основная характеристика астеника

**Тип нервной системы:** *Слабая малоподвижная нервная система*  
(раздражительная слабость с вегетативной неустойчивостью и дисфункциями).

**Базовая эмоция:** *Страх.*

**Базовая адаптивная реакция:** *Протекция*  
(поведение, призванное обеспечить избегание опасности или вреда, «мнимая смерть»).



# Характер

- **ЦЕЛЬ:** избегание тревожных ситуаций.
- **СТРАТЕГИЯ:** прогнозирование.

## ЯДРО ХАРАКТЕРА:

- *Тревожная мнительность (бездоказательное преувеличение опасностей);*
- *Повышенная впечатлительность;*
- *Быстрая утомляемость, истощаемость;*
- *Раздражительная слабость;*
- *Гиперкомпенсация (чрезмерные бессознательные попытки преодоления реальных и воображаемых недостатков) как реакция на чувство собственной неполноценности.*



# Стратегия мышления

- Негативные *последствия*;
- *Переопределение* (любые факты – негатив);
- *Обобщение* (всё опасно).



# Поведение



**Поведенческий стереотип:** Дистанцирование от всего опасного или нового.

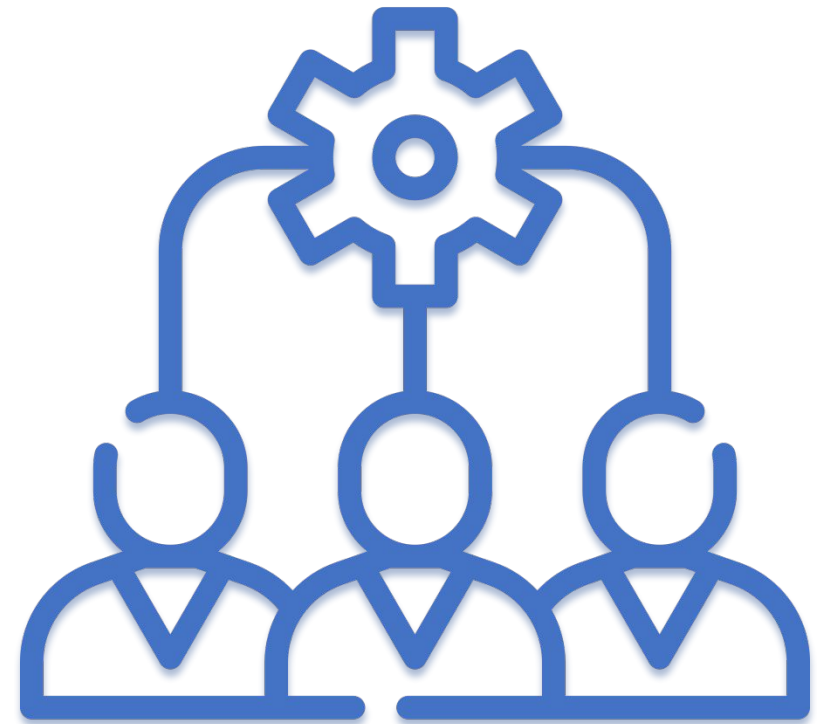
**ОСНОВНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ:**

Консервация жизненных состояний, от всего, что связано с ответственностью и новизной, избежать энергозатрат.



## Общение и поведение:

- Задача поведения – скрыться. Осторожность в отношении людей ⇒ малообщительны; сдержанны; осторожны, демонстрируют безэмоциональность, хотя внутри «всё бурлит»;
- Вспышки раздражения направлены на близких, переходят в раскаяние, слёзы и извинения;
- Дефензия – при возникновении сложностей стараются спрятаться, замыкаются молчаливым протестом, быстро истощаются. Долго помнят добро и зло;
- В любом виде деятельности трудолюбивы, пунктуальны, руководствуются инструкциями и правилами. Избегает ответственности. Индивидуализм и необходимость сотрудничества.



## Поведенческие качества:

- Стараются дистанцироваться от нового;
- Стыдятся недостатков;
- Вспышки раздражения на близких;
- Обидчивы;
- Часто скачет давление;
- Головные боли;
- Впечатлительны;
- Чувствительны к грубости;
- Могут быть малообщительны;
- Быстро утомляются;
- Тянутся к ласке, мягкости.





# Мимика



- «Треугольник беспокойства» в области лба.
- Эмоции страха или тревоги.
- Базовая бледность кожных покровов.



# Пантомимика

- Дистанцирование;
- Оборонительная позиция;
- «Черепашья» поза;
- Жестикуляция – минимальная;
- Жесты-манипуляторы, попытки спрятать руки;
- Холодные ладони.



# Психоллингвистика

- Речь тихая, извиняющаяся.
- Присутствует страх – «Всё опасно!».
- Дистанцирование от всего неизвестного!
- Забудь это!



## Внешний вид

Специфического телосложения нет.

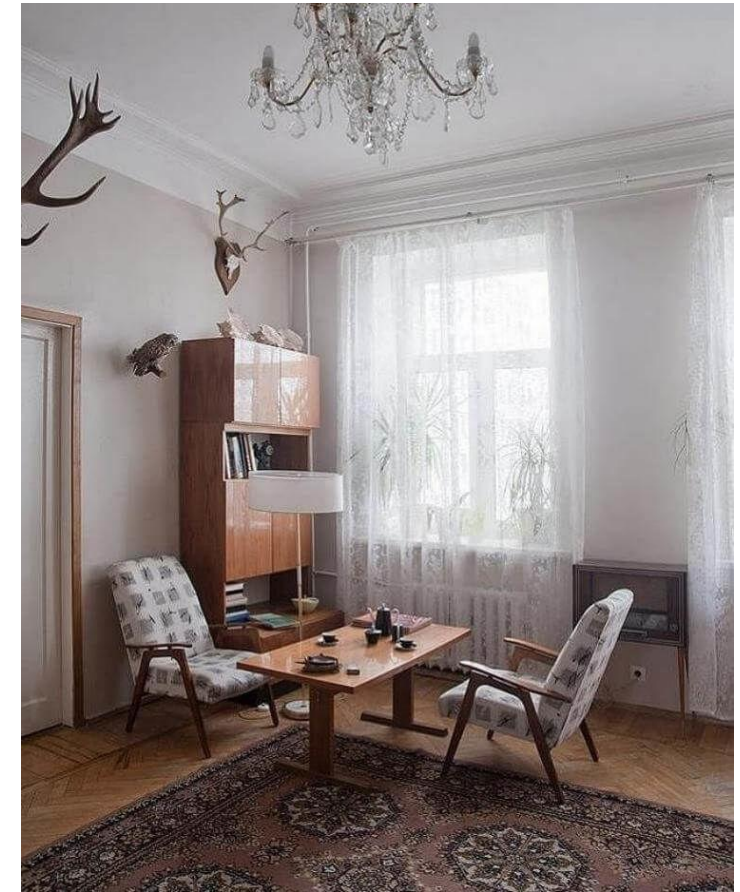
- Основная тенденция – быть максимально незаметным;
- Уменьшение в размерах;
- Большое число серого цвета;
- Практически всегда в одном и том же.



# Оформление пространства



- Неброское оформление пространства;
- Нет ярких предметов, много спокойных тонов;
- Привычное расположение предметов;
- Консерватизм – основа спокойствия, стабильности.



# Примеры



# Примеры



# Примеры





# Базовая проблема:

Всё приводит к страху ⇒ великолепная прогностика.

**Базовый защитный механизм:** *Подавление*  
(вытеснение).

Активное, мотивированное устранение всего опасного из сознания. Развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

**Пассивная диспозиция.**

**Ведущая эмоция** – страх.

Психологическая защита «гашения» доминирующей эмоции – подавление (вытеснение).



## Базовая проблема:

*Стимул: не помню об этом.*

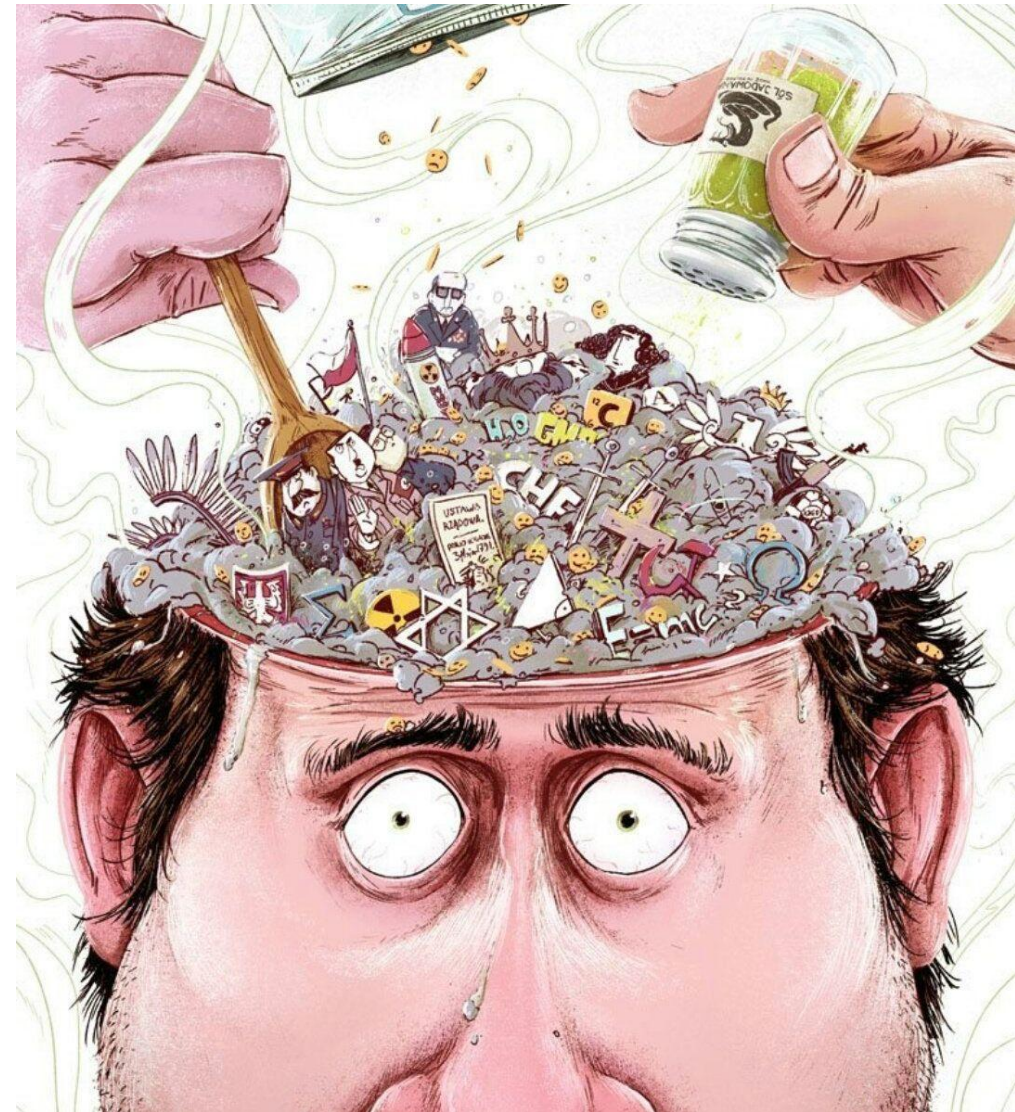
*Переоценка стимула: «Мне это не знакомо».*

**ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** в норме:

инертность и пассивность, уход в себя, безынициативность, склонность быть зависимым от кого-либо, тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств.

## Сценарии астеника;

- Убежать (от себя);
- Напрасные действия;
- Жизнь в кресле дантиста;
- Сумятица в голове.



# Подстройка и дезадаптация:



## ПОДСТРОЙКА И ВЕДЕНИЕ:

- Тактичность;
- Принятие;
- Понимание.

## УСЛОВИЯ ДЕЗАДАПТАЦИИ:

- Непредсказуемое развитие событий;
- Всё, что нарушает его стабильность.
- Наличие контактов с незнакомыми;
- Смена деятельности, обстановки;
- Рваный ритм деятельности;
- Рискованный и авантюристичный проект или партнёр.

## Запросы на консультацию:

- Выработка эмоциональной стабильности;
- Неприятие обществом;
- Проблемы с телом( сексуальность);
- Много комплексов;
- Все обижают...





## Мотивация и управление

- ✓ Периодически тревожить и обнадеживать.
- ✓ Требовать лояльности и результата.
- ✓ Делиться «секретной информацией»
- ✓ Подталкивать на крупные проекты и решения.
- ✓ Не уходить в процесс. Настаивать на результате.
- ✓ Давать полномочия и требовать результат