

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В

консультация психиатра и помощь

ЯРОСЛАВЛЕ

по которому вы

**МЫ ПОНИМАЕМ ВАШИ
ПРОБЛЕМЫ. ВЫ НЕ
ОДИНОКИ**

Поделитесь с нами, мы подберем метод и

телефон

специалиста

[Рассказать о проблеме](#)

**Ниже представлен неполный перечень ситуаций, где мы Вам будем
полезны**

Если с Вами произошла неприятная ситуация

Расставание с любимым человеком

Развод

Увольнение с работы

Конфликт с родственниками

Конфликт с руководителем/коллегой на работе

Кредиты, финансовые долги, которые Вы не в состоянии
платить

Непреодолимые обстоятельства

Дома и на работе рушатся дела

Если Вы ощущаете	
Если вы ощущаете	Невозможность удерживать эмоции
Потерю смысла жизни	Немотивированные вспышки агрессии и гнева
Ощущение ямы, подавленности	Повышенную раздражительность
Состояния апатии	Хронические и острые боли
Потерю интереса к привычным занятиям	Мышечное напряжение
Неопределенность в жизни	Расстройство сна
Неспособность соотносить желания с реальностью	Ночные кошмары
Повторяющиеся негативные события	Пугливость
Постоянные страхи	Суевливость
Постоянную тревогу	Отсутствие взаимопонимания с окружающими
Низкую самооценку	Одиночество, чувство брошенности
Низкую концентрацию внимания	Соматические недомогания:
Низкую работоспособность	• головокружения
Высокую утомляемость	• мигрени
Проблемы с памятью	• нарушение пищеварения
Расфокусировку внимания	Вспышки травмирующих воспоминаний

Если Вы

Употребляете алкоголь, наркотики для улучшения состояния

Избегаете вещей, напоминающих о травме

Много безуспешных попыток решить ситуацию ни к чему не приводят?

Возможные последствия нерешенных психологических проблем

Стресс

Невроз

Депрессия

Панические атаки

Физические боли

Возможно, Вы не можете сформулировать проблему, но ощущаете ее наличие.

Если Вы хотите

Пережить травмирующую ситуацию

Убрать негативную привычку

Сформировать полезную привычку

Привести жизнь в порядок

Стать независимым от чужого мнения

Стать самостоятельным

Избавится от зависимостей:

- пищевой
- алкогольной
- наркотической
- игровой
- компьютерной

Обратитесь за профессиональной психологической помощью в медицинский центр Вершина

Выслушаем

Поймем
Вашу
ситуацию

Определим
метод

Выберем
специалиста

телефон

[Рассказать о проблеме](#)



100%

АНОНИМН

Психологическая
помощь/консультация
Психологические тренинги
Психотерапия
Гипноз

ПРИЕМ ВЕДУТ



**Гурин Александр
Сергеевич**

врач психиатр – психотерапевт, гипнолог

Образование: ЯГМА 2007 г.

Стаж: 10 лет

С чем работает: алкоголизм, табакокурение,
игровая зависимость, депрессии, страх,
неврозы

[ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ](#)



**Чернецов Владимир
Юрьевич**

медицинский психолог высшей категории

Образование: Ивановская Медецинская
Академия

Стаж: 23 года

С чем работает: зависимости,
сопровождение «до» и «после» кодирования,
помощь «созависимым» (родственникам)

[ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ](#)



**Ольга Викторовна
Никифорова**

психолог высшей квалификации

Образование: ЯГУ в 1983

Стаж: 30 лет

С чем работает: индивидуальные и
семейные консультации

[ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ](#)

ЦЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ

- уменьшить тяжесть симптома (или избавиться от него):
 - **депрессии**
 - страха (фобий) и тревоги (тревожные расстройства)
 - психосоматических нарушений
- улучшить межличностные отношения (в том числе между родителями и детьми, между супругами, между родственниками, в трудовом коллективе)
- устранить препятствия в реализации личного потенциала
 - в профессии
 - карьере
 - бизнесе
 - в социальных группах

Психологическая помощь и психотерапия способствуют решению актуальных и значимых проблем для человека в данный конкретный момент.

ПСИХОТЕРАПИЯ – это система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека. Часто определяется как деятельность, направленная на избавление человека от различных проблем (эмоциональных, личностных, социальных и т. п.). Проводится, как правило, специалистом-психотерапевтом путём установления глубокого личного контакта с пациентом (часто путём бесед и обсуждений), а также применением различных когнитивных, поведенческих, медикаментозных и других методик.

УСЛОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗРЕЛОЙ ГАРМОНИЧНО-РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Нормальная личность - это не соответствие навязанным шаблонам.

Нормальная личность - это **быть индивидуальностью**:

- иметь свое мнение
- не бояться выражать свое мнение и отстаивать его
- уметь соизмерять свои желания со своими возможностями
- быть способным обеспечивать себя, ставить цели, достигать их
- иметь положительную самооценку и уважение к себе
- уметь посмотреть на себя (свои действия) со стороны, дать им оценку, сделать выводы и принять соответствующие решения
- не бояться "откатов", ошибок, потерь - относиться к ним как естественному ходу жизни
- быть способным на любовь

КАК ПРОХОДИТ СЕАНС

ГИПНО

3

Пациент садится в мягкое удобное кресло.

Играет спокойная приятная музыка. Она способствует релаксации.

Врач-психотерапевт проводит собеседование, на котором подробно рассказывается, что именно будет происходить на сеансе.

Врач – гипнолог садится перед пациентом, по своей методике воздействует на человека, говорит, что делать.

Под влиянием данных инструкций и воздействия врача – мозг переключается в особое состояние.

Особое состояние – лечебный транс (гипноз). Это промежуточное состояние между бодрствованием и сном.

Сеанс длится несколько минут.

В данном состоянии даются установки, для того что бы человек избавился от проблем, страхов, зависимостей, агрессии. Тем самым разгружает себя от негативных эмоции, мыслей.

ПСИХОТЕРАП ИЯ

Психологическая консультация проходит в форме беседы.

Специалист помогает человеку, столкнувшемуся с проблемой, разобрать ситуацию на составные части, посмотреть на нее со стороны. Понять, что привело к ее возникновению, в чем причина.

Какие пути реального решения, какими ресурсами нужно располагать для различных вариантов решения.

Человек начинает больше понимать, почему во время конфликта каждый из участников вел себя определенным образом, чем они руководствовались.

Данный метод можно сравнить со следующей ситуацией: если на бокс смотрит обычный неискушенный зритель, то он видит обмен ударами. Если же на бокс посмотрит профессионал, то он увидит приемы, технику, тактику, стратегию боя. Так же и пациент – он начинает видеть произошедшую ситуацию более профессионально, происходит процесс осознания.

Происходит повышение уровня осознанности пациента.

Как происходит запуск психогенного процесса и формирование относительно стойкого психического расстройства?

Кратко: условия и механизм развития психогении.

- Наличие у человека в структуре личности таких психических особенностей, которые делают его потенциально уязвимым при воздействии на психику некоторых ситуаций, обстоятельств и факторов внешней среды.
- Наличие одного (а чаще нескольких) неблагоприятных факторов внешней среды, воздействие которых запускает защитные адаптационные механизмы у личности. Эти неблагоприятные факторы назовем «стрессорами».
- Важность. Эти ситуации, факторы имеют высокий приоритет и значимость для человека.
- Принцип «слабого места». Стрессоры оказывают влияние на человека, затрагивая, в том числе, такие личностные особенности, которые не позволяют адекватно преодолеть нагрузку. Таким образом, «цепь рвется в области слабого звена».

Общая классификация и перечень наиболее частых стрессоров

Стрессор — фактор, вызывающий состояние стресса. Неспецифический раздражитель или же воздействие, вызывающее стресс

- **Стрессоры, нарушающие социально-экономическую (ресурсную) устойчивость личности:**

Потеря работы, проблемы в бизнесе, долги и кредиты, потеря ресурсов, квартирные кражи, угон автомобиля, резкое и значительное нарушение привычного уклада жизни и пр.

- **Стрессоры, затрагивающие безопасность и влияющие на инстинкт самосохранения:**

Стихийные бедствия, техногенные катастрофы, насилие и угроза жизни, боевые действия и террористические акты, авиакатастрофы, эпидемии, судебные следственные действия и пр.

- **Стрессоры, затрагивающие систему самоидентификации личности в социальных группах, влияющие на самооценку, эмоциональную устойчивость и стадные рефлексии:**

Общая классификация и перечень наиболее частых психогений (психогенных расстройств)

1. Невротическая реакция.
2. Невротическое состояние (невроз).
3. Невротическое развитие личности.

Создать
отдельные
страницы на
каждое понятие

ДОКУМЕНТАЦИЯ

Лицензия № ЛО-76-01-001969 от 15 августа 2016 года выдана департаментом Здравоохранения и фармации Ярославской области.

Настоящая лицензия предоставляется на срок: бессрочно.



**ПОДЕЛИТЕСЬ С НАМИ СВОЕЙ СИТУАЦИЕЙ. МЫ
ПОМОЖЕМ.**

телефон

[Рассказать о проблеме](#)