### Психолог

***Психология человека*** - внутренние особенности, отличающие одного человека от другого. У каждого из нас есть свои особенности: разный объем памяти и разная скорость реакции, с детства мальчики любят играть в машинки и дерутся, девочки играют в куклы и ябедничают, с возрастом у всех у нас меняются ценности и интересы. В психологию человека включают его способности, навыки, умения, включая управление своими эмоциями, его мировосприятие, установки и убеждения, его Я-образ, его цели и ценности, характер и темперамент, потребности и такие разные чувства. «Снизу» психология человека определяется генетикой человека, строением и рисунком его тела, «сверху» - социальным окружением, в котором человек социализируется, откуда он берет образцы поведения, которое его так или иначе строит и воспитывает. Психология человека - это также внутренние причины поведения человека, делающие его выходящим за рамки логики, целесообразности или разумных социальных ожиданий. Когда поведение человека рационально и целесообразно, укладывается в социальные рамки и логику, о психологии вопрос не поднимается. А когда что-то не укладывается в рациональное, когда на поведение человека начинают влиять состояния, чувства и другие непредсказуемые внутренние особенности, начинается разговор о психологии – психологии человека.

Мы во время лечения будем использовать когнитивной поведенчискую психотерапию. Вот основные методы:

* Эмпирическая проверка («эксперименты»). Способы: 1) Найти аргументы «за» и «против» автоматических мыслей. Эти аргументы также желательно записать на бумагу, чтобы пациент мог перечитывать её всякий раз, когда ему вновь приходят в голову эти мысли. Если человек будет часто это делать, то постепенно мозг запомнит «правильные» аргументы и удалит из быстрой памяти «неправильные» мотивы и решения. 2) Взвешивать достоинства и недостатки каждого варианта. Здесь также необходимо учитывать долговременную перспективу, а не только сиюминутную выгоду (например, в долговременной перспективе проблемы от наркотиков многократно превысят временное удовольствие).
* План действий на будущее. Клиент и терапевт совместно разрабатывают для клиента реалистический «план действий» на будущее с конкретными условиями, действиями и сроками выполнения, записывают этот план на бумагу. Например, если случится катастрофическое событие, то клиент будет выполнять некоторую последовательность действий в обозначенное для этого время, а до того, как данное событие случится, клиент не будет терзать себя понапрасну переживаниями.
* Смена ролей. Попросить клиента представить, что он пытается утешить друга, оказавшегося в подобной ситуации. Что ему можно было бы сказать? Что посоветовать? Какой совет самый любимый человек мог бы вам дать в такой ситуации?
* Методика прекращения: громкая команда себе «прекратить!» — негативный образ мышления или воображения прекращается. Это также бывает эффективным для остановки навязчивых мыслей при некоторых психических заболеваниях.
* Методика повторения: повторить несколько раз правильный образ мышления, чтобы разрушить сформировавшийся стереотип.

Пациента надо очень много расспрашивать. Спрашиваете его про все что может иметь отношение к делу. Больной должен почувствовать себя комфортно рядом с вами. Давайте пациенту много советов, а так же дайте ему бумажку, на которую он может все записывать.

Детям выдаётся книжечка, они её осматривают. Затем к ним приходит подопотный самым лёгким заболеванием - депрессия. Сначала я показываю им, как правильно работать с пациентом, а затем они попробуют сами, но для начала им нужно составить на листовке некий план работы, вопросы которые можно спросить у этого больного.

1. **Агорафобия**

*Причина:* Боязнь открытого пространства или большого скопления людей

*Симптомы:* Пуническая атака в общественном месте, учищается сердцебиение, тело покрывается потом,человек испытывает необъяснимый страх.

*Как лечить:* Выписать успокоительное из списка лекарств на крайний случай (холодок). Затем нужно провести беседу. Спрашивать нужно о причинах боязни, когда впервые раз почувствовали боязнь, часто ли до этого бывали в общественных местах, когда первый раз почувствовали страх и тд. Поставьте с больным план действия на будущее, то есть что делать, если он вдруг снова почувствует страх. Следите, что бы больной все записывал.

1. **Депрессия**

*Причина:* Депрессия может быть вызвана смертью или потерей близкого человека, конфликтами, переездом, разводом, выходом на пенсию, безработицей и другими грусными событиями.

*Симптомы:* чтобы поставить диагноз «депрессия», должны отмечаться два основных симптома и не менее трех дополнительных. Основные признаки депрессии включают в себя ангедонию – потерю способности получать удовольствие от занятий, которые ранее радовали, а также подавленное настроение и выраженную утомляемость. А также пессимизм, заниженная самооценка, чувство тревоги (страха, бесполезности, вины), неспособность принимать решение и концентрироваться, мысли о смерти или самоубийстве, нарушения сна (человек или страдает бессонницей, или, наоборот, слишком много спит), изменения аппетита, сопровождающиеся набором или потерей массы тела.

*Лечение:* Выписать антидепрессанты , начать беседу. Для начала нужно выяснить, какое событие послужило началом депрессии. Спрашивать про это событие много. Например: бросил парень, расспросить про их отношения, причину расставания и тд. Пациенту надо высказаться. Используйте метод смены ролей. Попросить клиента представить, что он пытается утешить друга, оказавшегося в подобной ситуации. Что ему можно было бы сказать? Что посоветовать? Какой совет самый любимый человек мог бы вам дать в такой ситуации? Затем разработайте план на будущее, скажите как жить дальше. Больным с депрессией хорошо советовать завести домашних животных.

1. **Ипохондрия**

***Ипохондрия*** – состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями, жалобах или озабоченности своим физическим здоровьем; восприятии своих обычных ощущений как ненормальных и неприятных; предположениях, что кроме основного заболевания есть какое-то дополнительное. При этом человек может считать, что знает, какое у него «на самом деле» заболевание, но степень его убежденности обычно раз от раза меняется, и он считает более вероятным то одно заболевание, то другое.

*Симптомы:* Первым симптомом ипохондрии можно считать чрезмерное и мнительное отношение к собственному телу. Это внимание перерастает в тревогу. Каждое болевое ощущение, каждое изменение истолковывается, как серьезная неизлечимая болезнь. Человек становится нервным, предпринимает нелогичные попытки защитить свое здоровье, например, начинает принимать не совсем надежные лекарства. Или же начинает просто страдать от несуществующей болезни, жаловаться. Ипохондрия сопровождается или паническими состояниями, или же полной апатией. Эта болезнь развивается, если внимание к собственному телу растёт, а тревога прогрессирует.

*Диагностика:* Диагностика ипохондрии часто представляет большие трудности, ее нелегко отграничить от сенесто-патической ипохондрии, которая также протекает в ряде случаев с болезненными ощущениями.

*Лечение:* Никакие таблетки в этом случае не помогут, а поможет только разговор с психологом. Нужно убедить больного, что все это бред, и он абсолютно здоров, раз он посещает врачей каждый день. А так же, если он продолжит посещать поликлинику ежедневно , то может действительно подхватить какую то заразу. Используйте методику повторения. Заставьте пациента несколько раз повторить правильный образ мышления, и это поможет выбить неправильный.

1. **Суицидальное поведение**

*Причины:* Великое значение при формировании суицидальных тенденции имеет общественные и бытовые причины, отношение с окружением. Совершающие суицид депрессивные больные — в первую очередь одинокие люди, поддерживающие только формальные интерперсональные контакты. Часто формирование суицидального поведения предшествуют гибель членов семьи либо инциденты в семье.

*Симптомы:* Человек хочет покончить с собой, а остальные симптомы схожи с депрессивными.

*Лечение:* В этом случае нужно выписать антидепресанты,и начать беседу. Надо понять , что послужило причиной для такого поведения. Когда вы найдите причину, надо попробовать избавиться от нее, найти альтернативу. Например : бросила девушка -попробуй найти новую. Так же надо использовать методику “Прекрати”. Нужно заставить пациента много раз громко крикнуть “Прекрати себя так вести! Прекрати!”. Можно так же использовать методики из болезни депрессия, так как очень схожие болезни.

1. **Игромания**

***Игромания (игровая зависимость, лудомания, гэмблинг-зависимость)*** – разновидность психологической зависимости, заключается она в потребности в азартных играх, при этом утрачивается интерес к материальным, семейным, социальным ценностям. Наиболее распространенный вариант игромании – зависимость от компьютерных игр.

*Причины и симптомы*: Среди основных причин развития игровой зависимости выделяют:

* отсутствие ярких моментов в реальной жизни;
* несформированную психику (фиксация в детском или подростковом возрасте);
* При наличие игровой зависимости свидетельствуют следующие симптомы:
* нежелание зависимого человека отвлечься от компьютерной игры, появление ярко выраженного раздражения при вынужденном отстранении от игры, при возобновлении компьютерной игры наблюдается эмоциональный подъем;
* неспособность спрогнозировать время завершения компьютерного сеанса, откладывание этого момента на длительное время;
* постоянные разговоры зависимого человека о его любимой компьютерной игре;
* отсутствие интереса к еде (прием любой пищи, не отходя от компьютера);
* нерациональный режим дня, сокращение времени на сон с целью удлинения компьютерного сеанса;
* забывание о служебных, домашних делах, отсутствие интереса к ним;
* пренебрежение личной гигиеной.

*Лечение:* Если игровая зависимость достигла второй, а тем более третьей стадии, необходима специализированная помощь психотерапевта. Учитывая психологический причины развития зависимости, особенности конкретной личности, психотерапевт разработает индивидуальную эффективную методику лечения зависимости от компьютерных игр.