

В. Яровицкий

ВАШ ЛИЧНЫЙ ПСИХОЛОГ

УДК 159.9

ББК 88.3

Я76

Яровицкий, В.

Я76 Ваш личный психолог / В. Яровицкий. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 604 с. : ил.

ISBN 978-5-519-62050-5

С какими только психологическими проблемами мы ни сталкиваемся в современном мире. Работа, дом, отношения, семья, личные трудности – всё это способно вызвать стресс, бессонницу, резкие перепады настроения, недовольство собой и своим окружением, но мы стесняемся обратиться к профессиональному психологу.

В нашей книге описаны положения, благодаря которым вы сможете навести порядок в своей жизни, найти первопричины проблем и, если и не устраниТЬ, то хотя бы свести их воздействие к минимуму.

«Ваш личный психолог» подскажет, как обрести уверенность в себе!

УДК 159.9

ББК 88.3

BIC JMS

BISAC PSY000000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

ISBN 978-5-519-62050-5

«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Подавляющее большинство лечебников посвящено тому, как избавиться от физических недугов, одолевающих современного человека. Этот лечебник несколько необычен по своей тематике, поскольку его цель — помочь человеку избавиться от психологического дискомфорта, ставшего привычным в нашей жизни.

Психика человека XXI века заслуживает особого внимания и изучения. Великое множество задач, решаемых медициной, в основе своей направлены на излечение тела человека, тогда как его душевное состояние не меньше нуждается в профессиональной помощи, в своевременном и полезном совете.

Психологические проблемы очень важны, поскольку непосредственно влияют на общее самочувствие и здоровье человека в целом. По

этой причине они и требуют неотложного и обязательного решения.

В этой книге рассматриваются не только психологические проблемы, могущие стать причиной психических расстройств. Материал многих ее глав направлен на то, чтобы читатель смог избежать всевозможных жизненных коллизий, которые способны отрицательно повлиять на его психическое состояние.

Разделы книги построены таким образом, чтобы читатель любого возраста и социального положения с легкостью смог выбрать для себя тему, интересующую его в данный момент. Наиболее полное представление о собственной жизни, о том, как сделать ее максимально интересной и полезной, вы получите, прочитав всю книгу. В каждой ее главе рассматриваются причины появления или существования какого-то жизненного явления, которое несомненно влияет на психику, а также способы предотвращения и устранения возможных проблем.

Каждый человек почерпнет из лечебника для себя информацию, которая поможет ему крепко стоять на зыбкой платформе современной жизни, с легкостью преодолевать любые испытания

и при этом оставаться культурной, разумной и морально устойчивой личностью.

Автором предусмотрены все связи человека: с обществом в целом, с коллегами по работе, с близкими, но особое внимание уделяется отношению к самому себе.

Возможно, эта книга станет для вас верным помощником, поможет изучить привычки и пристрастия тех, кто живет рядом с вами, и понять свою собственную сущность, после чего вы приобретете веру в себя и в других, определите свою несомненную роль в жизни и увидите в ней смысл.

Раздел I

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
И СОВРЕМЕННЫЙ
ЧЕЛОВЕК

В нашем развивающемся стремительными темпами мире мы сталкиваемся со всевозможными психологическими проблемами. Мы не успеваем осознать многие события, отсюда возникают стрессы, неудовлетворенность собой, нерешенные жизненные неурядицы, причиняющие боль, и еще множество мелких неприятностей, совокупность которых уже не кажется такой безобидной. Соединяясь вместе, они приводят к необратимым последствиям в психике. Раскрытию причин настоящего положения вещей и изложению методов по предотвращению губительных для нашей психики заболеваний посвящен первый раздел нашей книги.

Глава 1

ЖИЗНЬ КАК ТЕСТ НА ВЫЖИВАНИЕ

Все чаще в наши головы приходит мысль, что жизнь с каждым днем становится все вреднее. Этот неутешительный вывод во многом связан с особенностями времени и типом общества, в котором мы живем и которое предъявляет к нам свои особые требования. Но человек тем и отличается, что ни при каких обстоятельствах не перестает дорожить собственной жизнью, исключая только те случаи, когда он находится под влиянием веществ, напрочь отбивающих чувство самоохранения и самоконтроля.