

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Библиотечная система Усть-Камчатского  
сельского поселения»



**«Немного о психологии  
отношений к себе и  
окружающим»**

п. Усть-Камчатск  
октябрь 2023 г.

18 +

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	2 - 3
2. Как сохранить эмоциональное здоровье	4 - 6
3. Рекомендуемые книги по психологии	7 - 12
4. Семь уровней развития отношений	13 - 14
5. Рекомендуемые книги в данном разделе	15 - 18



## ВВЕДЕНИЕ

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Психологическое здоровье человека – это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Основные критерии психологического здоровья

- полноценность сна;
- умственная работоспособность;
- осознание и чувство постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- критичность к себе и своим результатам;
- соответствие психических реакций на раздражение из среды обитания;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

## Как сохранить эмоциональное здоровье?

Эмоциональное здоровье – это эмоциональная устойчивость, то есть способность адекватного восприятия мира, осознанность совершения поступков. Чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке, самообладанию.

Это умение быть оптимистом, верить в себя и в свои силы, установление эффективного психоэмоционального взаимодействия с окружающими и близкими людьми.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, влияя на все аспекты его существования. Хронический стресс, длительные переживания ослабляют иммунную систему, то есть организм предоставляет вредоносным бактериям благоприятные условия для развития болезней.

ПОЛЕЗНО убрать из рациона: кофеин, алкоголь, сладости, рафинированные углеводы, жареная пища

ПОЛЕЗНО для поднятия настроения употреблять в пищу жирную рыбу, грецкий орех, авокадо, фасоль, зелень, фрукты и овощи, зная

ПОЛЕЗНО за 2 часа до сна отказаться от телевизора, слушать спокойную музыку, гулять на свежем воздухе, завести домашнее животное, учиться быть оптимистом, видя в каждой ситуации что-то положительное.

ПОЛЕЗНО сохранять ежедневную физическую активность, завести хобби, оказывать посильную помощь другим, более нуждающимся взрослым, детям, общаясь и обмениваясь опытом. Учитесь радоваться самым простым вещам в жизни.

## Рекомендуемые книги к данному разделу.

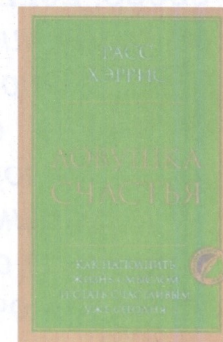


Рубин, Г. Проект Счастье. Мечты, план, новая жизнь/ Г. Рубин. – Москва: Эксмо, 2022. – 416 с.

*Гретхен Рубин сумела открыть в себе и своей обычной жизни неиссякаемые источники радости. Разработанный ею план по обретению счастья вдохновит вас на составление собственного. Шаг за шагом, благодаря небольшим ежедневным изменениям, вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.*

Хэррис, Р. Ловушка счастья: как наполнить жизнь смыслом и стать счастливым уже сегодня/ Р. Хэррис. – Москва: Эксмо, 2022. – 480 с.

*В своем бестселлере психотерапевт доказывает, что все мы попадаем в скрытую психологическую ловушку: чем сильнее мы стремимся к счастью, тем больше страдаем. Книга содержит революционные методики, позволяющие жить здесь и сейчас, не откладывая счастье на потом, и видеть мир таким, каков он есть. Пошаговые упражнения и мудрые советы помогут вам избежать ловушки счастья и начать получать истинное удовлетворение от жизни.*





Паркин, Дж. Послать всё на...или Парадоксальный путь к успеху и процветанию/ Дж. Паркин. – Москва: Эксмо, 2022. – 320 с.

*Только начните говорить «а пошло все на...», и эти слова, как современная магическая мантра, изменят всю вашу жизнь. Посылать всё на...очень приятно. А перестать мучиться и наконец начать делать то, что хочется, наплевать на всё, что говорят окружающие, и пойти своим собственным путём, - просто волшебное переживание. В этой провокационной, вдохновленной и полной юмора книге автор ненавязчиво доказывает, что эти слова – идеальное западное выражение восточных идей духовного освобождения.*

Уолкин, Д. Само спокойствие. Научно обоснованные практики, которые помогут справиться с напряжением в повседневной жизни/ Д. Уолкин. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 208 с.

*Вы когда-нибудь чувствовали, что ваш уровень стресса зашкаливает? Если да, то вы не одиноки. Каждый день приносит новые задачи, которые вы должны решить, или новый кризис, с которым необходимо справиться. Чтобы справиться со всем этим, необходим ресурс внимания, которого очень часто не хватает. Перед вами руководство, которое разрабатывалось с учетом требований современного ритма жизни.*



Друма, Е. Ты – сама себе психолог. Отпусти прошлое. Полюби настоящее. Создай желаемое будущее/ Е. Друма. – Москва: Эксмо, 2019. – 352 с.

*В жизни случаются моменты, когда каждая из нас нуждается в поддержке, совете, понимании. В человеке, который просто будет рядом, выслушает, безоговорочно поверит и поддержит, пожелает счастья. Эта книга станет поддержкой и опорой в тех ситуациях, когда это будет необходимо. Она поможет создать и укрепить новые нейронные связи в мозгу и разобраться в отношениях с людьми, с деньгами, с карьерой. Ты научишься по-другому реагировать на действия окружающих. Более эффективно коммуницировать с мужчинами. Больше зарабатывать и слушать своё тело.*

Джарретт, К. Будь тем, кем хочешь: наука о том, как изменить себя/ К. Джарретт. – Москва: Альпина Паблицер, 2022. – 328 с.

*Хотелось ли вам когда-нибудь избавиться от негативных черт своей личности? Например, стать терпимее к другим или снизить уровень тревожности? Стать более дисциплинированным, уверенным в себе? Считается, что люди крайне редко меняются: интроверт никогда не вырвется из своей раковины, нарцисс навсегда останется в ловушке своего превосходства. В этой книге, автор рассказывает, как мы можем сознательно формировать свою личность, чтобы влиять на ход своей жизни.*



## Как построить и поддерживать здоровые отношения?

Здоровые отношения позволяют выражать свою индивидуальность (как с партнером, так и без него), выявляют лучшее в вас обоих и побуждают к росту и развитию. Если вы находитесь в отношениях, особенно если они только начались, лучше с самого начала создать прочную основу для позитивных и здоровых отношений. Уделяйте особое внимание уважению и полезному общению, тогда вы сможете наслаждаться здоровыми и полноценными отношениями.

### 1. Говорите.

Не ждите, что партнер будет читать ваши мысли или «сам поймет». Если у вас есть необходимость или желание высказать что-то, вы должны сделать это сами. Когда вы не сообщаете о своих потребностях, это нечестно по отношению к вашему партнеру. Точно так же не стоит держать в себе то, что вас беспокоит. Если вам что-то не нравится, скажите об этом своему партнеру.

### 2. Слушайте внимательно.

Чтобы поддерживать здоровые отношения, немаловажно знать, когда нужно говорить, а когда – слушать. Развивайте свои навыки слушания, не перебивайте и позвольте партнеру закончить свою мысль или полностью выразить чувства. По-настоящему слушайте, не пытайтесь придумать ответ, пока ваш партнер говорит.

### 3. Установите здоровые границы.

Границы не предназначены для того, чтобы вы чувствовали себя отделенным. Они созданы для того, чтобы сохранять

уважение и лучше понимать ожидания по поводу отношений. Если что-то заставляет вас чувствовать себя некомфортно, поднимите эту тему и обсудите, что нужно изменить и какой вклад каждый из вас должен внести в эти изменения. Если один партнер хочет проводить много времени вместе, а другой – нет, необходимо установить границы того, сколько времени вы будете проводить друг с другом.

### 4. Общайтесь ясно.

Без четкой коммуникации отношения могут быстро выявить худшее в людях. Когда у вас есть желание или потребность, четко излагайте их своему партнеру. Не нужно ходить вокруг да около или говорить то, что, по вашему мнению, удовлетворит вашего партнера, но вас сделает несчастным.

### 5. Выражайте эмоции.

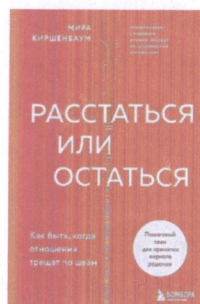
Делитесь своими мыслями и чувствами с партнером и оставайтесь открытым для возникающих чувств. Проявляйте интерес к чувствам любимого человека и поддерживайте его во время стрессовых ситуаций. Эмоциональное единение с партнером позволит вам сопереживать его опыту.



Харви, С. Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола / С. Харви. – Москва: Эксмо, 2022. – 256 с.

В отношениях с мужчинами женщины повторяют одни и те же ошибки, периодически советуясь с подругами, у которых аналогичные проблемы.

Но только мужчина может расшифровать поведение других мужчин и подсказать, как правильно действовать в различных ситуациях.



Киршенбаум, М. Расстаться или остаться? Как быть, когда отношения трещат по швам/ М. Киршенбаум. – Москва: Эксмо, 2022. – 384 с.

С помощью своей уникальной методики семейный психотерапевт с мировым именем поможет вам провести полную

диагностику ваших отношений. Почувствовать, в чем суть проблем, и отыскать ключи к их решению. Что бы вы ни решили – расстаться или остаться, - эта книга поддержит вас в трудную минуту и уж точно повысит самооценку.

Томас, Ш. Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений/ Ш. Томас. – Москва: АСТ, 2022. – 288 с.

Психологическое насилие не оставляет синяков. Но невидимые раны могут навсегда остаться в душе жертвы.

Понять, что вы оказались в нездоровых отношениях, и защититься от их разрушительных последствий бывает непросто. Эта книга – поддержка чуткого профессионала для всех жертв психологического абьюза – поможет восстановить эмоциональное, физическое, финансовое благополучие и вернуть уверенность в свою жизнь.



Мока Л. Хорошие девочки не бросают мужчин. Но не лучше ли быть счастливой?/ Л. Мока. – Москва: АСТ, 2020. – 192 с.

В этой книге автор поднимает один из самых главных вопросов: как научиться жить именно своей жизнью, а не соответствовать чужим требованиям и шаблонам, выйти из замкнутого круга

ожиданий, ограничений, соответствий? Как перестать быть «хорошей девочкой» и стать наконец счастливой?

Просто начните жить свою жизнь! Прямо сейчас!

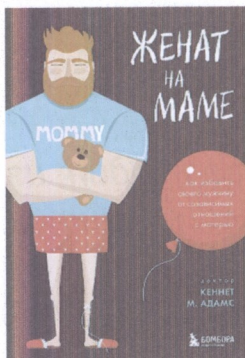


Потапенко, Е.Н. Честная книга об отношениях. Как создать идеальные отношения с поправкой на реальность/ Е.Н. Потапенко. – Москва: АСТ, 2020. – 240 с.

Когда-то давно кто-то завещал женщине быть идеальной, найти идеального мужчину и жить идеальной жизнью. Не жизнь, а картинка, ну всем же хочется, правда? Но женщина была мудра и быстро поняла, что есть тут какой-то подвох, - идеальность напоказ не приносит счастья.

Для счастья не нужно становится богиней, принцессой или суперженщиной, которая все успевает, хоть вам это внушали долгое время. Не существует идеальных героинь! Есть мы – необычные в своей обычности, строящие свои обычные, искренние и теплые отношения не напоказ.

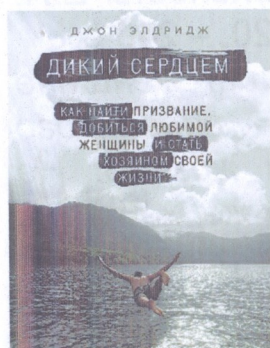
Из этой книги вы узнаете простую правду о жизни, о себе, о мужчинах и об отношениях.



Адамс, К. Женат на маме: как избавиться своего мужчину от созависимых отношений с матерью/ К. Адамс. – Москва: Эксмо, 2023. – 352 с.

Практическое руководство для тех, у кого в отношениях всегда присутствует третий лишний... его Мама. Как избавиться мужчину от

нездоровой привязанности и построить с ним крепкие полноценные отношения? Автор этой книги клинический психолог и известный эксперт по интимным отношениям за двадцать лет своей практики помог сотне запутавшихся мужчин и отчаявшихся женщин избавиться от созависимых отношений и начать новую жизнь.

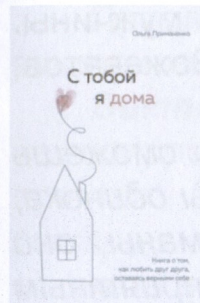


Элдридж, Дж. Дикий сердцем: как найти призвание, добиться любимой женщины и стать хозяином своей жизни/ Дж. Элдридж. – Москва: Эксмо, 2021. – 224 с.

Джон Элдридж – автор 5 мировых бестселлеров, тираж которых превысил три миллиона экземпляров.

Благодаря его тренингам и лекциям тысячи мужчин нашли своё предназначение, а тысячи женщин научились понимать мужчин и видеть своих спутников такими, какими их создала природа – сильными, смелыми, независимыми.

Автор учит слышать свои истинные желания, идти за своим призванием, оставлять позади детские обиды и понимать любимую женщину.



Примаченко, О.В. С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе/ О.В. Примаченко. – Москва: Эксмо, 2022. – 416 с.

«С тобой я дома», - говорим мы кому-то особенному. Тому, с кем не приходится прятаться, замечать следы,

притворяться и защищаться, а можно просто быть собой. И строить бережные отношения, полные доверия, честности и заботы. В своей новой книге, автор говорит о том, как любить, оставаясь верными себе, - согреть друг друга теплом, не сгорая дотла. Эта книга обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах.

Танк, Т. В постели с абьюзером: любовь, идентичная натуральной/ Т. Танк. – Москва: АСТ, 2020. – 304 с.

Разбитые сердца, обманутые надежды, тяжелые расставания... Каждый день читатели присылают мне драматичные исповеди, в которых задают одни и те же вопросы – общие для всех, у кого «сложная» любовь с «противоречивым» человеком.

В этой книге я собрала и прокомментировала 150 типовых ситуаций из ваших писем. Прямо сейчас открывайте оглавление и ищите свою!





Вожеватов, Л. Богиня для своего мужчины. Найти, привлечь, очаровать/ Л. Вожеватов. – Москва: АСТ, 2019. – 288 с.

*Тебе кажется, что ты так и не сможешь найти своего единственного? Ты одинока, и если и есть мимолетные романы, они заканчиваются не самым приятным*

*образом? Ты пробовала знакомиться с мужчинами, которые тебе нравятся, а притягивала только неудачников и альфонсов? Может быть, ты думаешь, что любовь и счастливые отношения не для тебя? Ты тысячу раз ошибаешься! Ты просто не умеешь знакомиться и выстраивать отношения с нужными мужчинами. В этой книге – план действий, следуй ему, выполняй несложные упражнения и стань той самой богиней для своего мужчины!*

Барри, К. Счастье за 52 недели/ К. Барри. – Москва: АСТ, 2019. – 288 с.

*Эта книга – добрый помощник на пути к счастливой и размеренной жизни, где вы являетесь хозяином любой ситуации, потому что спокойны и невозмутимы. Автор разработал уникальную, рассчитанную на 52 недели программу, благодаря которой вы уже с первых дней выполнения упражнений будете укреплять внутреннюю силу, чтобы противостоять негативу, а значит, станете радостнее и счастливее!*



Предлагаем Вам проверить себя в следующей викторине.

**Викторина «Мужчины против женщин»** состоит из вопросов серьезных и веселых, заковыристых и простых, больших и маленьких, с тайным умыслом и лежащих на поверхности. На все вопросы ответы Вы сможете найти в конце буклета.

**Мужчины:**

1. Что относится к миру обуви: вьетнамки или перуанки?
2. Какое слово не принадлежит к миру моды: пончо или пончик?
3. Как называется зонт, сделанный из бумаги или кружева, защищающий от солнца?
4. Что такое мадаполам?
5. Первым известным науке динозавром был мегалозавр или суперозавр?

**Женщины:**

1. Как называется дефект, появляющийся неоднократно в компьютерной программе баг или глюк?
2. Моветон – это дурной или хороший вкус?
3. Ламер в компьютерном мире – это спец или слабак?
4. Как называется экспериментальный проект?
5. Приспособление для извлечения из воды (или лунки) рыбы это?



Многие люди, вступающие в брак, довольно часто не осознают того, что семейные отношения – это не только совместное проживание и рождение детей, но и умение, желание заботиться и понимать друг друга, дарить счастье.



Итак, по каким же причинам возникает психологический конфликт в семье?

Существует несколько частных типичных причин, провоцирующих конфликтные ситуации в практически любой семье. К ним относят:

- абсолютно разные взгляды на совместную жизнь;
- неудовлетворенные потребности;
- супружеские измены;
- пьянство одного из партнеров;
- отсутствие уважения партнеров друг к другу;
- неучастие в быту и воспитании детей;
- эгоизм супругов;
- чрезмерная ревность и т.д.

Конструктивность разрешения конфликтов между супругами имеет прямую зависимость, в первый черед, царит ли между ними понимание, руководствуются ли они в совместной жизни поведением, которое основано на умении прощать и уступать.

«А есть какие-то правила, чтобы с самого начала построить отношения правильно?»

Если отношения с самого начала складываются по правильному сценарию, то и дальше есть вероятность, что в паре все будет замечательно.

Хорошая новость в том, что такие правила есть. Давайте о них поговорим.

Правило 1. Женщине важно стать заметной для мужчин. Но не искать и не завоевывать себе мужа. Иначе Вы играете роль “охотника”. А это чисто мужская роль.

Правило 2. Женщине важно быть счастливой. Уметь наслаждаться жизнью и до брака. Многие думают, как можно быть счастливой в одиночестве? И надеются, что появится мужчина, который раскрасит их жизнь и научит радоваться. Это - заблуждение-ловушка. Ни один мужчина в мире не сможет сделать вас счастливой, если в глубине души вы чувствуете себя несчастной жертвой.

Правило 3. Женщина должна строить отношения по женскому сценарию. Из предыдущего правила логично вытекает, что именно женщина определяет глубину отношений и границы дозволенного. Если отношения развиваются не по её сценарию, она начинает страдать. Женщина начинает забывать про свои интересы, старается угодить мужчине. И тогда, мужчина постепенно

привыкает к этому и начинает обесценивать женщину. Игнорируются ее желания, ее интересы, ее потребности.

Правило 4. Не стараться угодить мужчине. Психика мужчины так устроена, что он всегда поддерживает желание женщины угодить ему. Поэтому, дорогие девушки, не переусердствуйте! Если вы всегда стараетесь угодить мужчине, независимо от того, как он к вам относится и как себя ведет, то рано или поздно, он начнет этим пользоваться, и вы увидите то поведение мужчины, которое вам совсем не понравится.

Правило 5. Не забывайте про себя настоящую. Чтобы быть самой собой, важно понять, что вы хотите на самом деле. Какие ваши настоящие желания? Никто никогда не сможет исполнить ваши желания, если вы не знаете, что вы на самом деле хотите. Женщина может годами чувствовать себя несчастной и не знать, чего же она на самом деле хочет. Но при этом, будет угождать всем - мужу, детям, коллегам. Но не иметь представления, чего же ей самой то нужно для себя.

Правило 6. Женщине не нужно быть активной в отношениях. Разрешите мужчине самому проявлять инициативу и активность. Пусть он сам звонит, интересуется вашими делами, вашими желаниями. Тогда вы с легкостью можете рассказывать о том, что вы любите, что вам интересно. Если женщина не дает мужчине проявлять инициативу, то он и не будет пытаться.

Правило 7. Не стоит винить себя за неудачи в прошлых отношениях. Если в предыдущих отношениях у вас был неудачный опыт, то, как правило, в новых отношениях мы тоже начинаем видеть те же минусы. Так устроена наша психика. Она оберегает нас от ошибок и болезненных переживаний. Бессмысленно обвинять себя в прошлых неудачах. Важно проанализировать то, что вам мешало создать счастливые отношения, проработать свой негативный сценарий отношений и создавать новые отношения с «чистого» листа.

«Ваше здоровье – есть итог ваших отношений к себе и окружающим!»



## Ответы на викторину.

### **Мужчины:**

1. вьетнамки
2. пончик
3. парасоль
4. хлопчатобумажная ткань
5. мегалозавр

### **Женщины:**

1. баг
2. дурной
3. слабак
4. пилотный проект
5. багорик



Наш адрес:

Камчатский край, п. Усть-Камчатск,

ул. Советская, д.1

конт.тел.8-415(34)20972

Режим работы: ПН-СБ с 10.00 до 18.00

Составитель:

заведующая отделением ЦБ

Дудова Светлана Анатольевна