

/главная /общество

Автор текста:
Анастасия Балабанова

25 марта 19:46

Знакомо до боли: почему в стрессе мы превращаемся в маму и папу — отвечает психолог

Психолог Савина: дети копируют родителей, чтобы выжить в их системе координат



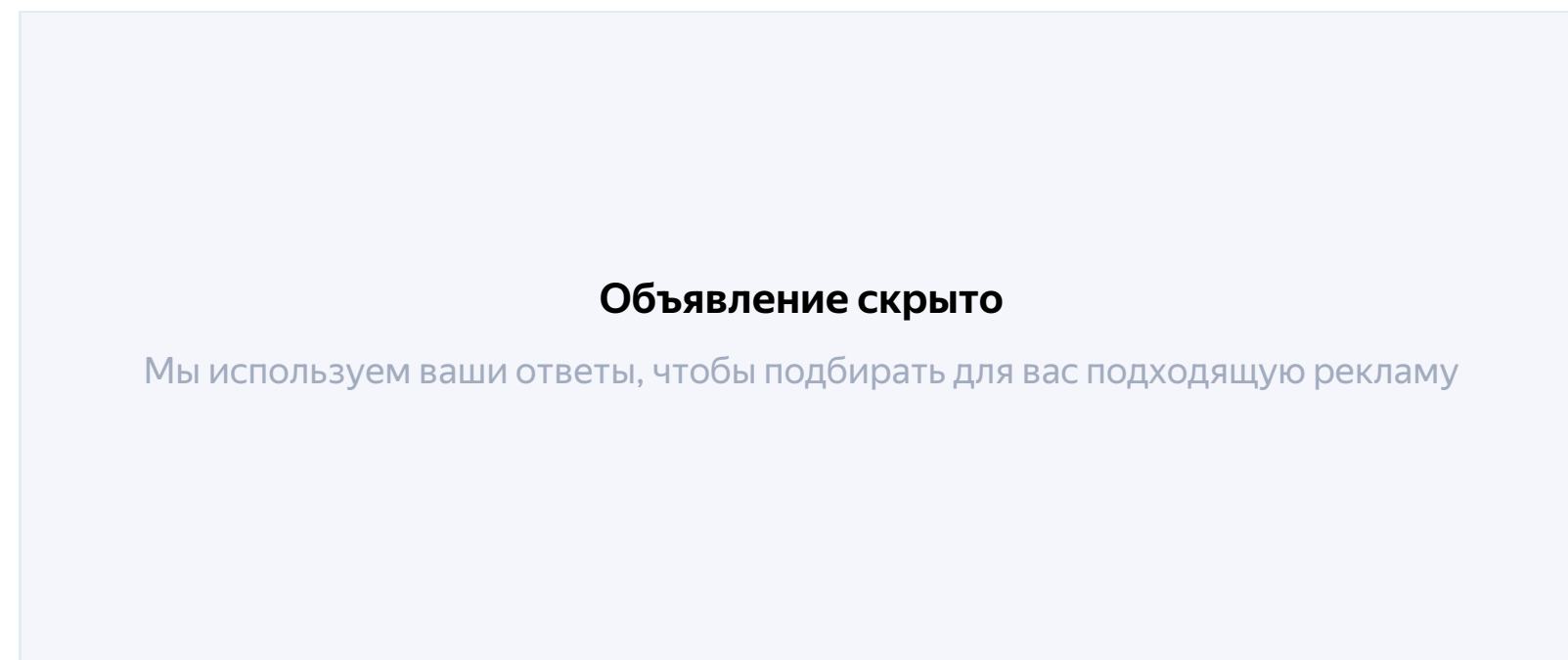
С раннего детства ребенок учится выживать в системе координат родителей — реакции закрепляются через эмоции, повторения и телесный опыт. Об этом «Газете.ру» рассказала клинический психолог Екатерина Савина.

В критический момент у человека включается не осознанность, а глубинный сценарий. Осознанные решения работают только в спокойном состоянии, тогда как в стрессе мозг полагается на автоматические реакции.



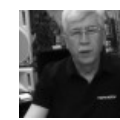
«Это как знать правила правильного питания, но в состоянии сильной тревоги тянуться к пицце и гамбургерам. Мозг выбирает не лучшее, а знакомое», — пояснила психолог.

Повторение родительских моделей происходит потому, что они долгое время были для ребенка единственно возможными. К тому же психика стремится к предсказуемости: привычный сценарий кажется безопаснее нового, даже если он разрушителен.



Чтобы изменить устоявшиеся реакции, психолог рекомендует отслеживать триггеры и заранее готовить альтернативу: сделать паузу, выйти из ситуации, сосредоточиться на дыхании. Полезно также «перепроживать» реакции в безопасной обстановке, разыгрывая сложные ситуации и пробуя новые способы поведения.

Важна и телесная осознанность: реакция часто запускается через напряжение или учащенное дыхание. Научившись замечать эти сигналы, можно остановить автоматическую цепочку до того, как она приведет к привычному сценарию.



Умер Владимир Кузьмин



Песков раскрыл, сколько еще будет длиться СВО



Хинштейна на заседании правительства прервали фразой «пошел вон»



Умерла Елена Глебова



Пенсионеров, живущих в двухкомнатных квартирах, ждет изменение

РЕКЛАМА procarsspbr.ru

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 1 895 000 Р Toyota C-HR NEW 1.244 вар. (116 л.с.) | 2 500 000 Р Volkswagen Teramont 2.0 AT (220 л.с.) | 658 444 Р Lada Нива Бронто 4x4 3 дв. 1.7 MT (83 л.с.) | 391 910 Р Lifan X60 1.8 MT (128 л.с.) | 3 633 100 Р Toyota Highlander 2.0 AT (248 л.с.) |

/главное за неделю



Происшествия
Атака БПЛА на Москву и Подмосковьё 16 июня: последние новости, сколько дронов сбили

16 июня 07:25



Общество
Похолодание уже на подходе: какая температура будет в Подмосковьё 15-...

14 июня 11:01



Образование
Где посмотреть результаты ОГЭ в 2026 году: все доступные способы

16 июня 10:49



Общество
Не вылететь в трубу: почему в Подмосковьё владельцы отказываются от газопроводов

11 июня 13:55

/лента новостей

Происшествия

Не поделили иномарку: мужчина разрезал белый Mercedes SL-класса на две части

Сегодня 12:09

Транспорт

Машинам отрежут путь: где в Подмосковьё временно закроют ж/д переезды

Сегодня 12:08

ЖКХ и благоустройство

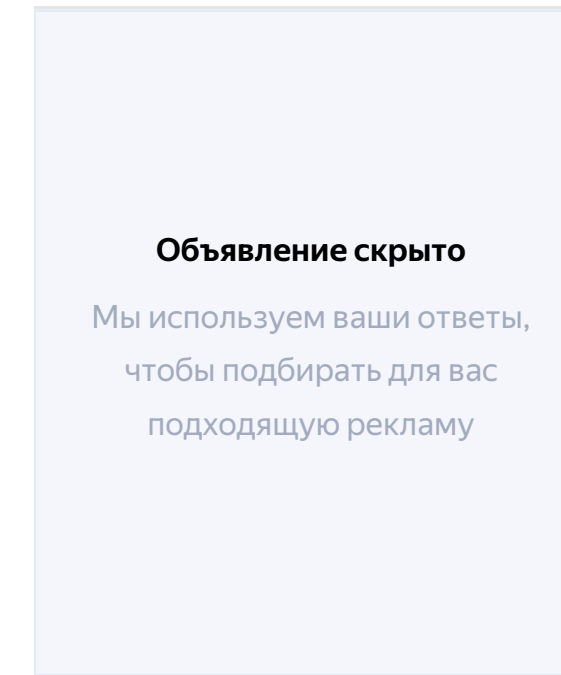
Без сбоев и риска: как подстанция от «Мособлэнерго» помогла канализации в ДНР

Сегодня 11:51

Транспорт

Барьеры на дорогах: как в Подмосковьё защищают водителей и пешеходов

Сегодня 11:44



Общество

Строительный хаос закончился: как нейросети помогают жителям МО избавляться от хлама

Сегодня 11:35

Транспорт

Ленинградское шоссе временно остановилось: пробка ушла за город — пути объезда

Сегодня 11:34

Транспорт

Не только Camry: какие японские авто не подведут даже через десятки лет

Сегодня 11:33

Строительство

Распечатайте мне коттедж: как в Подмосковьё сделали первый дом на 3D-принтере

Сегодня 11:22

Происшествия

Сбой на МЖД 17 июня: Савеловское направление парализовано из-за ЧП на станции — куда делись электрички

Сегодня 11:22

Происшествия

Налет беспилотников на Подмосковьё: СК начал охоту на организаторов и исполнителей

Сегодня 11:17

Здоровье

Зависимость от гаджетов: нормы экранного времени и советы врачей НИКИ детства

Сегодня 11:16

Происшествия

Сбой на МЖД 17 июня: Савеловское направление парализовано из-за ЧП на станции — куда делись электрички

Сегодня 11:22

Происшествия

Налет беспилотников на Подмосковьё: СК начал охоту на организаторов и исполнителей

Сегодня 11:17

Здоровье

Зависимость от гаджетов: нормы экранного времени и советы врачей НИКИ детства

Сегодня 11:16

Происшествия

Утренняя атака БПЛА на Подмосковьё и Москву: силы ПВО отразили массированный удар 17 июня — свежие подробности

Сегодня 11:09

Общество

Более 80 тыс. заявок