

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

Круглосуточно, включая выходные
и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,
при наличии у одного из супругов
(партнеров) постоянной московской
регистрации или постоянного
места работы в Москве

Граждане РФ,
имеющие временную
регистрацию
в Москве сроком
не менее 6 месяцев

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу
в частях Московского гарнизона
и/или обучающиеся в военных
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи

Содержание

ФОТОРЕПОРТАЖ

4 Психолог-HELP

ГЛАВНАЯ ТЕМА

8 И не краснеет...

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

14 Под маской лояльности

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

20 Патологический лжец

24 Вопрос–Ответ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

28 Синдром Пиноккио

ТЕХНОЛОГИИ

32 Полиграф: цели, задачи, результаты

РАВНОВЕСИЕ

38 «Я сам обманываться рад»

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

42 «Живой в помощи...»

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

46 Они лгут, а мы верим

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Деркач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

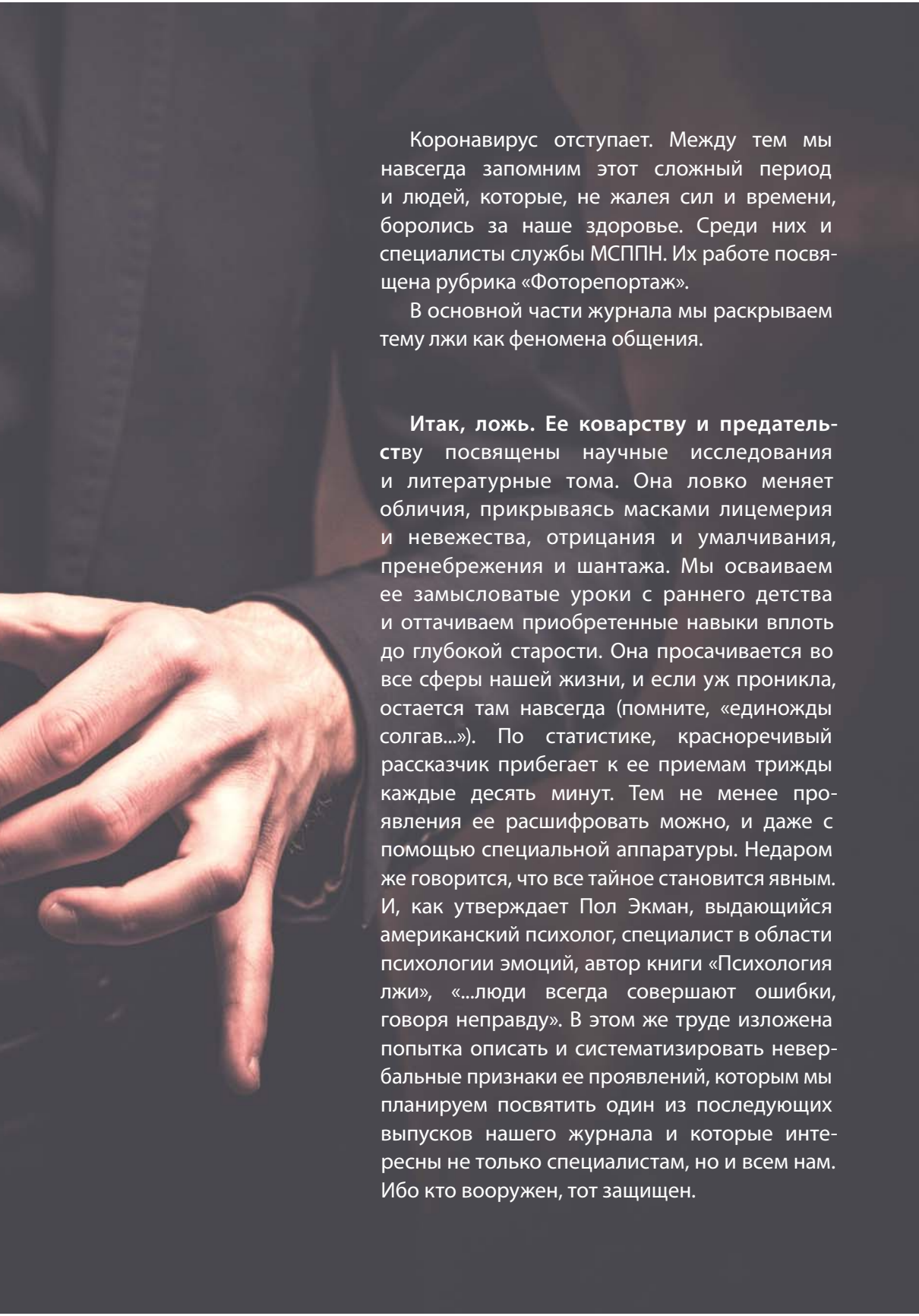
109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru

ЛОЖЬ КАК ФЕНОМЕН ОБЩЕНИЯ





Коронавирус отступает. Между тем мы навсегда запоем этот сложный период и людей, которые, не жалея сил и времени, боролись за наше здоровье. Среди них и специалисты службы МСППН. Их работе посвящена рубрика «Фоторепортаж».

В основной части журнала мы раскрываем тему лжи как феномена общения.

Итак, ложь. Ее коварству и предательству посвящены научные исследования и литературные тома. Она ловко меняет обличия, прикрываясь масками лицемерия и невежества, отрицания и умалчивания, пренебрежения и шантажа. Мы осваиваем ее замысловатые уроки с раннего детства и оттачиваем приобретенные навыки вплоть до глубокой старости. Она просачивается во все сферы нашей жизни, и если уж проникла, остается там навсегда (помните, «единожды солгав...»). По статистике, красноречивый рассказчик прибегает к ее приемам трижды каждые десять минут. Тем не менее проявления ее расшифровать можно, и даже с помощью специальной аппаратуры. Недаром же говорится, что все тайное становится явным. И, как утверждает Пол Экман, выдающийся американский психолог, специалист в области психологии эмоций, автор книги «Психология лжи», «...люди всегда совершают ошибки, говоря неправду». В этом же труде изложена попытка описать и систематизировать небальные признаки ее проявлений, которым мы планируем посвятить один из последующих выпусков нашего журнала и которые интересны не только специалистам, но и всем нам. Ибо кто вооружен, тот защищен.



ПСИХОЛОГ-НЕЛР





Во время пандемии коронавируса специалисты Московской службы психологической помощи работали в дистанционном формате. Психологи оказывали необходимую в этот непростой период поддержку людям, отвечая на обращения по телефону и проводя консультации онлайн.



Горячая линия Комплекса социального развития Москвы

Каждый день психологи принимали по телефону колл-центра **+7 (495) 870 45 09** звонки в круглосуточном режиме. Всего на номер с 23 марта по 23 июня поступило более **28 800** обращений.



Телефон неотложной психологической помощи 051

С 23 марта на круглосуточный телефон неотложной психологической помощи **051 (8 (495) 051** – с мобильного) поступило более **18 100** обращений (для сравнения: в прошлом году таких звонков было на 12,3% меньше). Из них более **2 200** звонков были связаны со страхами и переживаниями из-за пандемии коронавируса.

Скайп-консультации

Общение с психологами с помощью аудио- и видеосвязи стало одним из самых востребованных во время самоизо-

ляции видов оказания психологической помощи. Всего в период пандемии было проведено более **11 600** онлайн-консультаций.

Чат DON'T PANIC на сайте МСППН

Переведенный с конца марта на круглосуточный режим работы чат показал высокую эффективность. С 28 марта по 30 июня сюда поступило более **7600** обращений.

Помощь специалистам

Для операторов Горячей линии Комплекса социального развития Москвы специалисты Московской службы психологической помощи провели более **6200** мини-сессий по стрессоустойчивости.

Также в июне специалисты МСППН организовали **4** вебинара для медицинских работников (общее количество участников составило **2670** человек).

Вебинары

Во время пандемии все групповые формы работы проводились на онлайн-платформах. С 28 марта по 30 июня было проведено более **300** вебинаров для населения, участниками которых стали более **35 000** человек.

5 самых актуальных запросов во время пандемии:

- семейные отношения
- тревожные состояния
- переживания в связи с коронавирусом (страх заразиться, боязнь за своих близких и т.д.)
- проблемы, связанные с работой (трудности осуществления профессиональной деятельности из дома, потеря работы и т.д.)
- личные проблемы



РЕПЛИКА



Надежда
БАСКАКОВА,
психолог МСППН

Оказавшись перед нависшей угрозой один на один (в изоляции), люди подверглись переживанию схожих чувств и эмоций. Психологическое напряжение ищет выход, и порой этот выход неконструктивный. Кандидат социологических наук Виктор Вахштайн говорит, что «локальные видимые несчастья консолидируют людей, но глобальные, наоборот, разобщают их».

Однако есть в истории и иной опыт. Взять, к примеру, сказания и былины в честь заступников земель русских, которые могут справиться даже с беспощадными чудовищами. Обращаясь к народному эпосу, видим, что в нем сделан акцент на трех составляющих, необходимых для победы: «Беда беде рознь», «Один в поле не воин», «Дружба заботой да подмогой крепка». Все они учат добру, заботе о слабых, умению постоять за себя, помо-

гать друг другу и всем сердцем любить свою родину. Идеальный смысл сказаний – пример конструктивного выхода из бедственных ситуаций.

2020-й войдет в историю человечества как год пандемии коронавируса, а это не только ограничения, не только финансовые потери, но и сильные эмоциональные потрясения. Теперь каждый из нас имеет опыт проживания в режиме вынужденных ограничений.

В нашей стране большинство людей, вне зависимости от их убеждений, разумно отнеслись к рекомендациям Роспотребнадзора, вооружившись мужеством и терпением, с пониманием, без протестов приняли ограничения. Особая благодарность тем, кто встал плечом к плечу в непосредственной борьбе с инфекцией, спасая тысячи жизней и оказывая необходимую помощь и поддержку остро нуждающимся в ней, – медикам, психологам, социальным работникам, волонтерам и просто всем гражданам, которые не пропустили мимо ближнего своего, попавшего в беду.

Привычный мир оказался слишком уязвимым перед лицом инфекции. Во время первой волны удалось одержать победу, но мы должны быть очень внимательными и осторожными, не расслабляться и быть начеку. Переданный опыт был дан не просто так. Мы продолжаем жить, а это значит, что должны исправить то, что не сделано, чтобы избежать повторения ошибок.

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ СТАТЬИ В БЛОГЕ
ПСИХОЛОГОВ НА САЙТЕ MSPH.RU



A close-up photograph of a hand with a gold ring on the ring finger, gently touching the waistband of light blue denim jeans. The background is filled with several diagonal, semi-transparent lines in shades of blue and green, creating a modern, layered effect. The text 'И ПЕЧАЕТ...' is written vertically in large, white, bold, sans-serif capital letters on the right side of the image.

И ПЕЧАЕТ...



Дарья
КРУТЬ,
психолог МСППН

Остапа понесло... Это известное выражение Ильфа и Петрова отражает суть сегодняшней темы.

Ложь. Мы слышим ее намного чаще, чем кажется... Да и сами так или иначе прибегаем к подобному средству защиты. Причины могут быть разные: от желания приукрасить действительность до получения личной выгоды. Как правило, этим грешат люди с низкой устойчивостью к стрессу и высоким уровнем тревожности.

Привычка «подвирать» уходит корнями в детство. От года до двух карапуз не умеет лгать, так как еще не может обобщать информацию. С двухлетнего возраста уже начинают активно развиваться воображение, причинно-следственные связи, и творческое начало помогает выдумывать разные истории и сюжеты. Такие фантазии – норма. Но не всегда дети лгут вследствие темперамента.

Ребенок прибегает к искажению произошедшего, чтобы избежать наказания, защититься, продемонстрировать обиду (гнев). Причиной детских небылиц может стать страх сказать правду или желание достичь цели, используя ее как манипуляцию. Обе ситуации свидетельствуют о нарушении у малыша чувства безопасности и доверия к миру. По мере взросления это «искусство» оттачивается, приобретая значительно изощренные формы.

Обман часто становится предметом ссор и обид, но прежде чем раздражаться и обвинять, давайте разберемся в причинах и мотивах происходящего.

Ребенок прибегает к искажению произошедшего, чтобы уйти от наказания, защититься, продемонстрировать обиду (гнев).

Норма или патология?

Условно можно выделить «нормальную лживость» и «патологическую» – отличаются они мотивацией. За «нормальной» всегда стоит четкое желание, например, избежать ссоры – цель ясна, принятое решение, пусть не самое лучшее, выглядит логично.

Но есть и такое. На первый взгляд, нет реального основания нести околесицу, но она подпитывает эго человека. Например, ваша подруга может рассказать, что вместо простуды, которую подхватила, у нее диагностировали серьезное заболевание.

Патологическая ложь встречается при умственной отсталости, шизофрении и расстройствах личности – нарциссическом, пограничном и антисоциальном. Так, у алкоголика она выливается в фантастические рассказы о том, какие он водит машины, какую зарплату получает, с какими женщинами встречается, где отдыхает. Это способ реабилитировать себя в обществе.

Люди, имеющие нарциссическую структуру личности, могут мешать правду с ложью и сообщать о себе факты, которые вроде бы легко проверить, но за каждым из них будет скрываться неправда. Для них лгать – искусство, которое выражается в судебных исках, жалобах, анонимных письмах. Такие личности склонны недоговаривать или заведомо умалчивать, говорить ровно то и столько, сколь-

ко нужно – лишь бы создать определенную картину мира. В таких случаях одна фантазия покрывает другую. Они способны исказить правду настолько, что превращают ее в ложь. Беря на вооружение какой-то реальный факт, преподносят его так, что он будет выглядеть совершенно иначе.

Обманщики «со стажем» не способны контролировать свои фантазии, у них на самом деле нет цели ввести в заблуждение, они делают это по привычке.

Ложь как способ социальной адаптации

Формируется в детстве. И это результат ранних объектных отношений, когда мать не принимает ребенка таким, какой он есть, когда реальность наказывается. Женщина может игнорировать правду или порицать за нее, обижаться и манипулировать. То, что мамой не принимается, у ребенка формирует рефлекс, который усваивается так: «таким, какой я есть, я не нужен». И малыш учится выживать при помощи лжи и получать всеческие выгоды и блага. Часто такие дети во взрослом возрасте становятся патологическими врунами, они прибегают к этому даже там, где можно было бы сказать правду: к примеру, глава семейства обещает вернуться раньше с работы, зная заранее, что задержится.

Такой фантазер, как правило, верит во все, что говорит. Высказывание: «врет и не краснеет» – как раз про это. «Мюнхгаузен» находится в согласии с собой и лжет прежде всего себе. Так, девушка-студентка из общежития рассказывает о своем богатстве и финансовом достатке, многочисленных поклонниках и перспективе выйти замуж, глядя прямо в глаза собеседнику. Она, как в кино, проживает свои фантазии, и для нее это способ реабилитировать себя.

Подобные рассказчики, как правило, – личности харизматичные, обаятельные, с хорошо поставленной речью, подвешенным языком. Для того чтобы получить (привлечь) внимание и понравиться, они с радостью пускаются в пустые обещания, даже когда и не собираются их выполнять.

Опытные обманщики понимают, что поступают плохо, их психическое напряжение растет, бессознательно они хотят быть наказанными, чтобы избавиться от чувства вины и получить эмоциональную разрядку, поэтому часто начинают вести себя так, чтобы быть «пойманными», «разоблаченными».

Форма зависимости

Часто неправда – способ удовлетворить внутренние потребности в чувстве безопасности и контроле над жизнью. За потоком небывлиц может скрываться незаживающая рана быть понятым, быть самим собой, принимать самостоятельные решения. Неудовлетворенные основные эмоциональные потребности могут привести в секту, к наркомании, обсессивно-компульсивному расстройству, депрессии, тревожности. Также как нельзя запретить человеческому организму сон, еду, поход в туалет, нельзя игнорировать желание быть собой, чувствовать себя в безопасности, выстраивать свою жизнь. На самом деле, чем больше мы отслеживаем действия наших близких: мужа, жены, ребенка – тем больше они нам лгут. В этой ситуации – это способ обрести безопасность и контроль над жизнью.

Если пускается во все тяжкие в своих фантазиях человек со стороны, это может говорить о том, что он тревожится и таким образом старается приукрасить себя, обезопаситься, «вести» ситуацию.



АФОРИЗМЫ

О ЛЖИ



**АДРИАНО
ЧЕЛЕНТАНО**

Я чертовски люблю слушать ложь, смотря в глаза...
Особенно когда знаю правду...



**РИЧАРД
ГИР**

Ложь может быть разной. У Рене Магритта есть знаменитая картина. На ней с фотографической точностью изображена курительная трубка, а внизу написано: «Это не трубка». Ты смотришь на эту картину и думаешь: как же так? Но если ты дашь себе пару минут, ты поймешь, что это действительно не трубка, а лишь ее изображение, и все, что хотел сказать Магритт своей картиной, – ложь может быть очень тонкой. Такой тонкой, что она почти перестает казаться омерзительной.



**КЕРТЕС
ИМРЕ**

Человек всегда находит ложь, которая ему необходима, причем так же точно и быстро, как и необходимую ему правду, если вообще ощущает необходимость в правде.



**ИГОРЬ
ГУБЕРМАН**

Язык вранья упруг и гибок, и в мыслях строго безупречен, А в речи правды – тьма ошибок, и слог нестройностью увечен.



**ГЮЛЕН
ФЕТХУЛЛАХ**

Ложь сопровождается шумихой,
а истина – беззвучна.



**СТАНИСЛАВ
ЕЖИ ЛЕЦ**

Некоторые люди лишены дара видеть правду.
Но зато какой искренностью дышит их ложь!



**ЭЛЕН
РОУЛЕНД**

Умение лгать – это недостаток мальчика, искусство
любownika, достоинство холостяка и вторая натура
женатого мужчины.



**КУРТ
ВОННЕГУТ**

Люди нуждаются в хорошей лжи, потому что
кругом слишком много плохой.



**СТИВЕН
КИНГ**

Только враги говорят нам правду. Друзья и влюбленные,
запутавшись в паутине взаимной лжи, врут бесконечно.



**ПОД МАСКОЙ
ЛОЯЛЬНОСТИ**



Марина
ВИНОКУРОВА,
психолог МСППН

Признайтесь, делили ли вы когда-нибудь свои чувства на хорошие и плохие? На те, которые можно испытывать и нельзя? Как часто вы прячете неуместные эмоции только ради того, чтобы сберечь душевное равновесие тех, кто рядом?

Что ж, среди нас немало людей неискренних...

За чертой

Мы всегда оправдываем свои действия благими целями. При этом совершение такого же поступка окружающими часто вызывает у нас осуждение.

Подобная модель поведения вполне естественна и продиктована инстинктом выживания. Психика содержит паттерны, сформировавшиеся еще в доисторические времена: первобытному человеку было непросто получить высокий ранг в племени, приходилось идти на разные ухищрения, в том числе врать, лукавить и лицемерить.

Таким образом, неискренность – природный инстинкт, заложенный в каждом.

И все мы хоть раз пользовались им, желя, к примеру, не обидеть собеседника или избежать неприятной ситуации. Это нормально – в отличие от тех, кто сделал лукавство своей главной, основной линией поведения.

Противоположностью лжи является искренность. Искренние люди предпочитают говорить в глаза правдивые и неприятные вещи, но всегда ли они готовы принять свою собственную правду?

Женщина, 36 лет, второе замужество. У обоих партнеров есть дети от предыдущих браков. С ее дочерью они живут, его сыновья появляются на выходных. Наша героиня не может с этим смириться. Каждая встреча с подростками, которых она считает трудными, сопровождается внутренним негодованием, неприятием и претензиями. При этом супруга убеждена: муж не поймет таких чувств и делает вид, что все прекрасно.

Девушка, 28 лет. Вышла замуж не по любви, а скорее из-за неуверенности в себе. Однако ждет нежности, теплоты и романтики. С мужем же отношения больше партнерские, ради статуса обоих. Ей приходится лгать и окружению, и мужу, что получила все, чего хотела.

Мужчина, 46 лет. Много лет обижен на родителей за то, что они несправедливо распределили наследство. Старается сохранять с родственниками хорошие отношения – не готов к конфликту. Но внутри негодует.

Все эти люди стали клиентами нашего центра. Что же их объединяет? Все они транслируют в мир совершенно не те эмоции и переживания, которые испытывают.

У каждого свои цели: женщина старается сохранить теплые отношения с мужем. Девушка хочет продемонстрировать картинку идеальной жизни для всех,

кто ее окружает, и в первую очередь для себя. Мужчина стремится не расстраивать пожилых родителей, поскольку боится за их здоровье.

Они прячут свои чувства от самых близких. И длится это месяцами или даже годами. Как думаете, у этих людей есть шансы на счастливую и искреннюю семью?

Сдерживание мыслей и нахождение «под колпаком» в реальной жизни требует много сил. Каждую минуту приходится контролировать свою речь, поведение, эмоции, все то, что хочется скрыть от других.

Притворство – это лицемерная, лживая, неискренняя форма общения, преследующая цель ввести кого-либо в заблуждение, обман. Поведение, скрывающее мысли, настроение, отношение, которое сбивает «с толку» окружающих, партнеров, друзей и заставляет поверить «маске» притворщика и довериться ему.

Осколок зеркала

Нас с детства не учат уважать и понимать свои чувства. Не объясняют, что важна каждая испытываемая эмоция. Мало кто из родителей рассказывает детям, как можно совладать с собой, как прожить злость, обиду и недоумение. И, конечно, мы редко задумываемся о том, что у лжи самому себе есть последствия, губительные не только для самого человека, но и для тех, кто находится рядом, ведь каждый из нас полон страхов – это нормально.

Все или почти все прошли через «наставничество» быть вежливыми, воспитанными, неконфликтными – удобными для окружающих. Главные постулаты, усвоенные с детства: старших уважать, малышей не обижать, близких не грузить, чувства сдерживать. Делиться своими переживаниями не принято, особенно с друзьями, потому что предадут и высмеют.

И рождаются противоречия: друзья – это близкие люди, но говорить им правду о своих переживаниях опасно. Получается, что им нельзя верить. Самый надежный человек – Я, значит, верить нельзя и себе. Так формируется стойкое недоверие к миру, фундамент для постоянных сомнений и четких рамок: вот это разрешаю себе чувствовать, а это – нет. Поэтому, будучи взрослыми, мы уже на автомате отмахиваемся от неугодных переживаний, условно разделив их на те, что можно ощущать, и то, что стыдно и плохо.

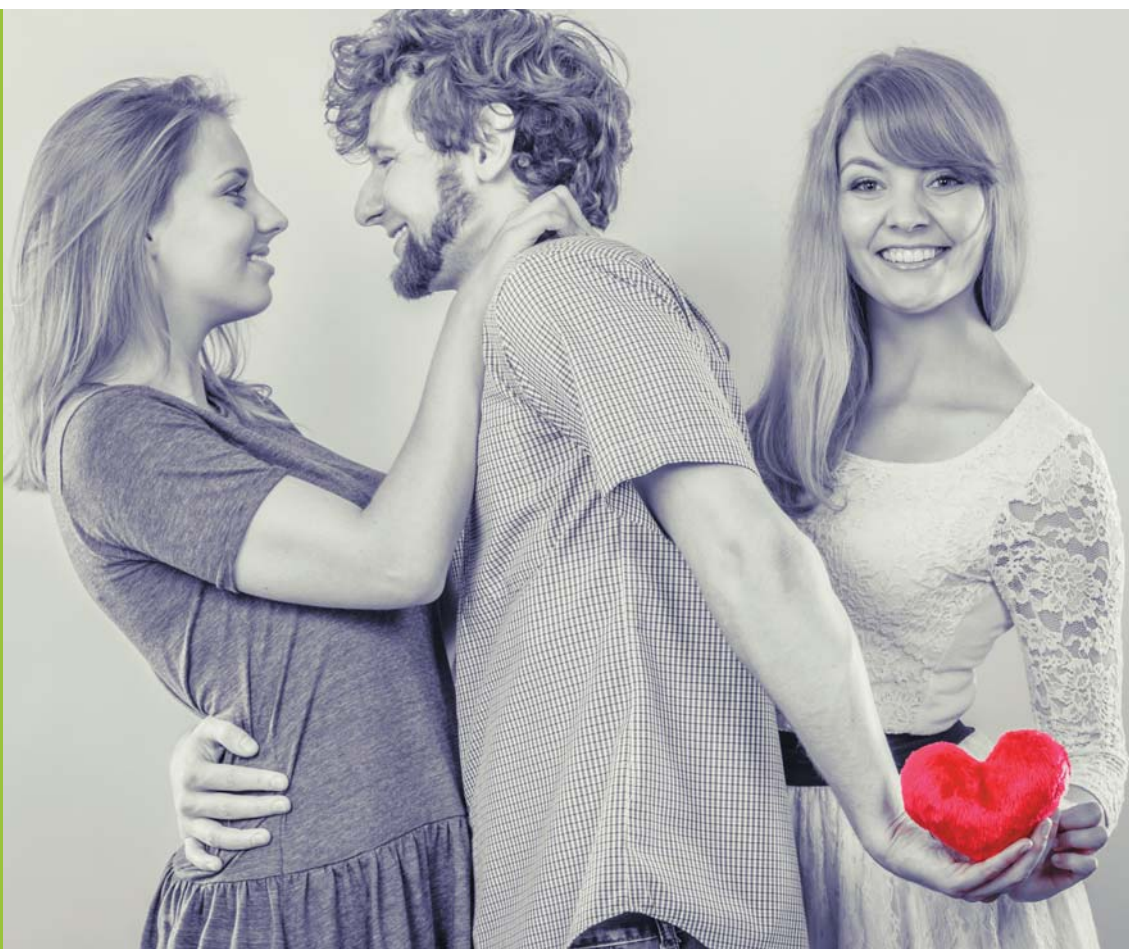
Подобному и не придавать бы значения, если бы такие вещи не влияли на наши решения, здоровье и, как следствие, на всю нашу жизнь, которая проходит, будто в пробном варианте. Но жизнь одна, и это уже чистовик!

Всегда ли хорош контроль?

Все, о чем мы говорим, называется «держать эмоции под контролем». Но так ли хорош контроль? Первое, что он подразумевает, – это несвобода. В вопросе чувств и ощущений сразу представляется таблица с графами «можно» и «нельзя».

Однако будем честны: как же неестественно это выглядит!

Например. День на работе выдался не самый удачный: начальник незаслуженно и открыто, при всех, отчитал за якобы плохо выполненную работу. Но вы не стали отстаивать свою позицию, отложили на «потом» – гораздо важнее в момент конфликта было «сохранить лицо». И вроде улеглось, но... Дома вечером родные получают полный разнос за то, что не положили белье в сти-



ральную машинку или не убрались в комнате. Казалось бы, где связь?

Да вот она: подавляемые чувства никуда не исчезают. Они как бомба замедленного действия: рванет, как только вы окажетесь в кругу тех, с кем можно расслабиться.

Мы ежеминутно прикладываем массу усилий для сдерживания истинных порывов. А результат – сильная усталость, беспокойство, бессонница и другие недуги. Причины часто кроются в невыраженных порывах. И важно научиться разрешать себе проживать все, что зарождается в вашем сознании. Усилием воли невозможно заставить себя чувствовать что-то иное. Но всегда можно осознанно выбрать стратегию реагирования.

Чувства могут облегчать, улучшать жизнь, только если вы будете НАД ними, а не В них.

Ненасильственная коммуникация

Американский психотерапевт, автор концепции ненасильственной коммуникации М. Розенберг выделяет три стадии развития эмоций.

Эмоциональное рабство:
считаем себя ответственными за чувства других и обязанными постоянно обеспечивать счастье для всех. Если этого не делаем, то чувствуем вину.

Стадия несносности:
злимся на себя за то, как много упустили, и отказываемся делать что-либо для того, чтобы не огорчаться. То есть говорим неприятные вещи в ответ на чувства других. Например: «Это – твоя проблема» или «Я не отвечаю за твои переживания». На этой стадии мы выражаем наши потребности жестоко и бездушно для других.

Эмоциональная свобода:
способны в адекватном соотношении заботиться о благополучии своем и других людей. Нам ясно, что мы не отвечаем за чувства других, но принимаем на себя ответственность за собственные намерения и действия.



Наши эмоции и чувства – важнейшие психологические процессы, которые регулируют поведение человека.

Чтобы прийти к эмоциональной свободе, нам нужно определить, на какой стадии мы находимся сейчас. А начать следует с распознавания своих чувств и эмоций в каждый момент:

- Что я сейчас чувствую и почему?
- Как эти эмоции могут повлиять на мое поведение?
- Какие эмоции мне легко проявлять на людях, а какие я стараюсь скрыть?
- Легко ли другим понять, что я чувствую?

И только когда мы научимся точно определять свое состояние, можно будет перейти к следующему шагу.

Сообщение партнеру о своих чувствах и переживаниях с позиции «Я»:

- Я чувствую себя незащищенным в этой ситуации.
- Я чувствую себя уставшим, меня может раздражать что-то незначительное. Мне бы не хотелось, чтобы у нас возник конфликт.

Разрешите себе прожить и изучить каждую зарождающуюся эмоцию. Скажите себе в момент сильных чувств: «Я разрешаю себе прожить эти ощущения!»

Как изучить себя и понять, как вы на самом деле хотите жить

Поставьте перед собой задачу изучить несколько своих эмоций. Например

страх, гнев, горе, зависть. И для каждой из них ответьте на следующие вопросы:

- Определите время, когда в последний раз вы пережили эту эмоцию.
- Подумайте, с какой интенсивностью вы проживали это чувство, – по шкале от 1 (слабая) до 10 (очень сильная).
- Запишите, что вы чувствовали и как, по-вашему, выглядели, когда пережили это чувство.
- Вспомните, как вы пытались управлять этой эмоцией.
- Помните ли вы, как реагировали на вас окружающие люди?
- Вспомните, когда кто-либо из тех, с кем вы общались, переживал это чувство.
- Опишите, как этот человек выглядел и что он чувствовал, по вашему мнению. Как вы думаете, он пытался управлять этой эмоцией? Как?
- И, наконец, вспомните, как вы реагировали на его поведение.

Наши эмоции и чувства – важнейшие психологические процессы, которые регулируют поведение человека. Чувства могут укреплять или разрушать, повышать понимание других людей или мешать взаимодействию с ними. Мы вправе выбирать, помогут ли эмоции в улучшении жизни или, управляя нами, разрушат многое, что мы имеем.



ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЛЖЕЦ

Большинство людей могут смело сказать, что стараются не обманывать.

Но есть среди нас и такие, кто постоянно искажает информацию и говорит неправду. Их называют патологическими лжецами. Одни из них понимают, что лгут, другие совершенно искренне верят в то, что говорят правду.



Анна
СИМБИРЕВА,
психолог МСППН

Патологический лжец – это человек с особенной склонностью к сообщению ложной информации и искажению действительности. Патологическую ложь, которая именуется как «фантастическая псевдология» или синдром Мюнхгаузена, принято считать комплексным расстройством, которое имеет сложную структуру. Патология может носить временный характер (от нескольких месяцев) или длиться всю жизнь. Ученые доказали, что это явление не вызвано эпилепсией, безумием или слабоумием. Патологическую склонность к искажению действительности следует воспринимать как часть общего расстройства психики, а не как отдельное явление. На сегодняшний день коррекцией подобного поведения занимаются психологи.

К истокам явления

Мнения специалистов по поводу природы этого явления разделились. Однако самые распространенные его причины выявить можно.

Исдержки воспитания

Детские наивные и безобидные фантазии со временем могут трансформироваться в потребность врать уже во взрослом возрасте. В первую очередь из-за отсутствия внимания со стороны родителей, чрезмерной критики, насилия, унижения достоинства. В детстве дефицит заботы и ласки вынуждает ребенка сочинять несуществующие вещи для того, чтобы добиться похвалы и внимания. Человек вырастает, а потребность остается, только теперь вместо родителей более широкое окружение: родственники, друзья, коллеги, а вместо похвалы – общественное признание.

Расстройства личности

Симптомом психического нарушения может быть то, что человек врет на каждом шагу.

Химическая зависимость

Люди с алкогольной и наркотической зависимостью часто обманывают в целях скрыть такую проблему, а заодно и выманить деньги на свои пагубные привычки.

Особенности мозга

В 2005 г. было найдено первое доказательство того, что у мозга патологического лжеца есть определенные отличия. Исследователи Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе во главе с представителями Колледжа литературы, искусств и наук Йелингом Янгом и Эдрианом Рэйном провели исследование среди группы волонтеров в возрасте от 21 до 45 лет. При анализе работы мозга лжецов выявились структурные аномалии.



В префронтальной коре у них был уменьшен объем серого вещества (нейронов), в то время как белого – увеличен на 22 процента (это нервные волокна, соединяющие отделы мозга). Описываемая часть мозга связана и с обучением моральному поведению, и с ощущением раскаяния. Серое вещество состоит из мозговых клеток, а белое представляет собой как бы «соединительную проводку» между ними. Избыток белого вещества повышает способность патологических лжецов ко лжи и ослабляет их моральное сдерживание.

Низкая самооценка

Человек сочиняет привлекательные истории, чтобы самому выглядеть более интересным собеседником. Ему даже не надо задавать вопросов, чтобы он рассказывал свои выдумки. Главное – привлечь ваше внимание.

Прочие психологические проблемы

Ложь может быть связана с такими психическими заболеваниями, как биполярное расстройство и синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Такое поведение можно связать со страхом, чувством вины либо стыда.

Но помните, что не каждый человек с такими заболеваниями патологический вун!

Как распознать патологического лжеца

Эти люди лгут на каждом шагу по поводу и без

Их не мучают угрызения совести, и они продолжают, глядя в глаза собеседнику, развивать свои фантазии

Им сложно держать под контролем фантазию, и они часто меняют содержание одной и той же истории.

Их рассказы могут быть нелогичными

С взрослением патология только увеличивается, и таким людям сложно переключить свою склонность

Их небылицы могут быть настолько несуразными, что только они сами не видят бессмысленности таких высказываний

Ради того, чтобы к ним не иссякал интерес, лжецы способны на все: без проблем «похоронить» родного отца или сына – лишь бы решить поставленную задачу

Если попытаться уличить такого человека во лжи, можно столкнуться с агрессией, так как он считает себя всегда правым

Как общаться

Если вы можете прекратить общение с патологическим лжецом, то нет необходимости продолжать выслушивать его небы-

лицы. Однако такой человек может быть членом вашей семьи или входить в круг близких людей.

Варианты общения с таким человеком

- Всем неприятно, когда нас обманывают. Мы можем при этом испытывать гнев, разочарование и обиду. Включите критическое мышление. Постарайтесь понять, что заставляет человека лгать в данный момент, что им движет, какую цель он преследует. Поняв мотивы такого поведения, вы сможете успокоиться, возможно, проявите сочувствие.

- Перестаньте верить в его сказки и фантазии, какими бы правдоподобными они ни представлялись. Поставьте под вопрос каждое его слово. Пока вы не сможете убедиться в том, что он говорит правду, продолжайте сомневаться в услышанном. Ваша вера в его ложь подстегивает его воображение. Постарайтесь держать нейтральную позицию без эмоциональной включенности. Сосредоточьтесь, чтобы соотнести полученную от него информацию с проверенными фактами.

- Расстаньтесь с иллюзией, что патологический лжец изменится и начнет говорить правду. Постарайтесь абстрагироваться от этого.

- Не надо молчать. Это нормально, если вы донесете до обманщика, что в его рассказе «что-то не сходится». Не мешает смягчить формулировку такими словами: «Что-то я запуталась. Можешь объяснить мне еще раз?».

С такими людьми сложно жить или работать: как определить, где правда, а где обман? Сложно, но... и интересно! Они абсолютно верят в свои фантазии. И если направить их энергию в «правильное русло», то могут получиться, например, писатели или художники.



Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

ВЫБОР ЗА ВАМИ

У подружки появился кавалер: летает на крыльях. Однажды встретила их вместе и обмерла... 2 года назад мы с ним встречались. Обожает женщин, и я была не первой его жертвой. В тот вечер он отозвал меня и буквально приказал «не открывать рта». Я ни слова подружке – пусть сама разбирается. Или рассказать?

Если речь идет о насилии, лучше не медля рассказать и подружке, и полиции. Если криминала нет, следует разобрататься и в решениях, и действиях. Во фразе «пусть сама разбирается» присутствуют отстраненность или злорадство. Если же вы переживаете за подружку и хотите оградить от проблем, предупредите ее, поделитесь собственным опытом и тем, с чем столкнулись лично. Излишне передавать слухи, запугивать или обещать проблемы в будущем, несмотря на прекрасное настоящее. Принять информацию или обидеться на «за-

висть к ее счастью» – решать подружке. Ваш вариант тот, который и спустя время будет верным.



ОТКУДА ПОДОЗРЕНИЯ?

Мне 38 лет, дочери от первого брака – 15. С мужем разошлась 3 года назад из-за его постоянных обманов в быту, в финансовых делах, скользкий он какой-то был, что ли... И с тех пор поняла: правда для меня – главное. Сейчас живу в гражданском браке. Муж вроде бы любит меня, но... Около года назад ему позвонила девушка, с которой он встречался 7 лет. Вот и думаю: как бы дальше не пошло! А может, уже? Неужели судьба мне готовит только такие встречи? С обманом и неискренностью?

Помните у Пушкина: «Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад»? Иначе говоря, если подозреваете всех и вся в неискренности и обманах, подтверждение этому рано или поздно найдется.

Можно предположить, что муж открыто сообщил об общении, рассказал о девушке и истории их отношений. Тогда откуда взялись подозрения в чем-то предосудительном?

Попробуйте разобраться в том, что именно тревожит и лишает покоя.

Устоявшееся утверждение о склонности мужчин к обману? – Только вроде как никакого обмана с его стороны нет.

Разочарование в собственной судьбе? – Вряд ли стоит делать такие выводы, имея в виду лишь два описанных эпизода. Страх потерять мужа и остаться одной?

Выяснение истинной причины душевного дискомфорта и глубоких переживаний поможет и себя понять лучше, и с мужем объясниться по существу.

КАК БЫ БОКОМ НЕ ВЫШЛО

Внуку 12 лет. Самое время общаться с друзьями, ходить в кино и т.д. Он если и ходит куда-то, то не сознается. Спрошу, где был, в ответ: у друга, делал уроки. И снова исчезает. Он днем со мной. Родители работают. Не стоит ли за его словами обман? Спросила телефон друга — не дал. Места себе не нахожу...

Достаточно сложно понять, в чем именно должен признаться внук. В том, что с другом они не уроки делали, а кино смотрели? И почему вы так сильно беспокоитесь? Очень верно замечено, что для подростков общение — самое главное, они развиваются благодаря этому.

Обманывать же дети могут начинать, когда понимают, что правда может «выйти боком». Допустим, если внук честно признается, что пошел гулять, то какая реакция старших ожидается? Наверное, что-то про уроки, важность хорошей успеваемости, напоминание о будущем поступлении? Так что проще бывает сразу солгать. Поговорите с мальчиком, сделав акцент на своих чувствах, а не на его поступках. Объясните, что и почему вас беспокоит, и обязательно предложите варианты, которые помогут снизить или вовсе убрать ваши переживания. Можно договориться, чтобы внук регулярно сообщал, где находится, когда придет

обедать, во сколько вернется от друга. Говорите откровенно о том, что волнуетесь, и о том, чего опасаетесь, — скорее всего, подросток найдет аргументы, чтобы вас успокоить.



КИНОФИЛЬМ

БЛЕФ



Режиссер

СЕРДЖИО

КОРБУЧЧИ

Белль Дюк имеет старые счёты с Филиппом Бэнгом, который отбывает свой срок за решеткой. Для того чтобы по квитаться с Филиппом, Белль Дюк вступает в сговор с другим аферистом по имени Феликс, чтобы тот организовал побег Филиппа Бэнга из тюрьмы.

Побег удастся, но парочка заодно обманывает и Белль Дюк, исчезнув прямо из-под ее носа. Выясняется, что и Филипп Бэнг, в свою очередь, не прочь отомстить Белль Дюк. Для этого он задумывает грандиозную мистификацию, сродни покерному блефу...

ГОД СОЗДАНИЯ: 1976 г.

СТРАНА: Италия

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Адриано Челентано, Энтони Куинн,

Коинн Клери, Капюсин и др.



СИНДРОМ ПИНОККИО

Героев сказок и мифов в названия фобий нередко выбирают для того, чтобы проиллюстрировать тот или иной психологический феномен. Например, танатофобия (от имени бога смерти Танатоса) или гипнофобия (бога сна Гипноса из греческой мифологии). Имя героя сказки «Приключения Пиноккио» Карло Коллоди как нельзя лучше подошло для обозначения любопытного феномена – гелотофобии.



Анна
КАЛИНУШКИНА,
психолог МСППН

Синдром Пиноккио, который описал доктор Майкл Титце в 1996 г., подразумевает иррациональный страх перед насмешками со стороны окружающих.

Страдающий этой фобией «деревенеет», то есть испытывает мышечное напряжение, скованность. У него наблюдаются признаки реакции замирания в ответ на «угрозу».

Такой человек принимает любое поведение окружающих, от улыбки до смеха, за издевку в свой адрес, что в тяжелых случаях приводит к изоляции от людей, потере социальных связей.

Майкл Титце выделяет гелотофобию в особую форму социофобии (боязни общества, людей, контактов, негативной оценки).

Почему Пиноккио?

Личности с этим синдромом в ответ на насмешки (реальные или мнимые) реагируют замиранием, мышечным напряжени-

Синдром Пиноккио (гелотофобия) подразумевает иррациональный страх перед насмешками со стороны окружающих людей

ем. «Себя они считают смешными, нелепыми и испытывают по этому поводу тревогу. На улыбки, смех и доброжелательный юмор реагируют неестественно – страхом или враждебностью. При этом и возникает синдром Пиноккио: скованность, мышечное напряжение, учащение пульса, тремор, сухость в гортле, заикание».

Феномен гелотофобии

Итак, перед нами стелляр Джеппетто за работой. Не успел мастер довести до конца свое дело, как Деревянный Человечек начал шалить, доставляя массу неприятностей своему создателю.

«Бесстыдное и наглое поведение Пиноккио навевало на Джеппетто такую грусть, какой он не испытывал за всю свою жизнь...».

Герой сказки ведет себя как любой ребенок. Его новоиспеченный папаша сердится, глядя на это. Пиноккио появляется на свет с длинным носом, но отец всеми силами пытается укоротить характерную особенность сына. Не успев родиться, шалун встречается с осуждением родителя, неприятием своих черт (его нос именуется как нахальный). Пиноккио убегает из дома, при этом над ним смеются прохожие, пытается поймать полицейский.

Вывод: с первого момента жизни, встречаясь с социумом и с родителем, он становится осуждаемым и обвиняе-

мым. Его ругают, наказывают, исправляют, обрезают нос и транслируя: «Ты плохой, неправильный!», «Отвратительно себя ведешь!». Герой испытывает мучительный стыд и вину и бежит от людей.

Заметим, нос у Пиноккио растет в ситуациях обмана: когда он обнаруживает, что горшок – нарисованный, ненастоящий, хотя он принимает его за таковой («его и без того длинный нос вытянулся по крайней мере еще на четыре пальца»).

Да и Фея уличает его во лжи. Мальчишка утверждает, что якобы потерял золотые монеты в лесу, упрятав их поглубже в карман. Попытка обмануть продиктована желанием разбогатеть. Фея говорит, что в ее лесу ничего не теряется, и его пропажа найдется. Пиноккио понимает: обман может быть обнаружен, но запутывается еще больше. Он лжет, что проглотил монетки. После каждой подобной версии нос его растет, после третьей – становится настолько огромным, что герой «уже не мог повернуть головы».

Человечек страшно расстроен и напуган непомерным ростом выделяющей его черты. Он пытается поднять голову и чуть не попадает острием носа Феи в глаз. Попытка обмана проваливается, вызывая мучительный стыд и желание убежать, но... «его нос стал таким длинным, что не мог пролезть в дверь».

Невербальные проявления

Этот эпизод чрезвычайно показателен для понимания синдрома. Герой меняется в лице, мучается, но не способен скрыть метаморфозы. Фея смеется, считая нужным «преподать ему серьезный урок».

Этот смех является для героя разоблачающим и... «обездвиживающим». Он не может пошевелиться, переживая мучительный стыд сначала из-за вранья, а потом из-за изменения внешнего вида, то есть из-за разоблачения. При этом «разоблачитель» – Фея, значимый для героя персонаж.

Поверить в обман

Еще один немаловажный факт: героя уже провели Кот и Лиса, но он еще не знает об этом. Поверил в ложь, а самому обмануть не удалось. Человечек стремится к большому успеху – разбогатеть и вернуться с кучей золотых монет. Он хочет, чтобы отец увидел, что сын не такой уж безобразник.

Эта история иллюстрирует еще одно переживание гелотофоба: страх быть обманутым и осмеянным. Насмешки окружающих он воспринимает как демонстрацию того, что его обманули близкие. При этом посторонние люди смеются над его доверчивостью.

Часто или постоянно испытывая стыд, гелотофоб считает себя нелепым, «не таким как все», хуже других. Он пытается «обмануть» окружающих, показать, что не хуже, а даже лучше остальных, но... панически боится, что его «маску сорвут», над ним будут злорадствовать. А это разрушительно для самооценки и без того низкой. Отсюда блокатор движений – чтобы телесные и мимические проявления «лжи» не были заметны.

Такой человек пытается спасти самооценку и социальный статус, показы-

вая себя с лучшей стороны, «обманывая» окружающих (сам-то он знает, что плох, ему это с детства внушали!). Смех в данном контексте – великий разоблачитель. Поэтому гелотофобы в панике и бегут от обычного, даже самых безобидных шуток в свой адрес.

Две стратегии

Людам с гелотофобией живется не просто. Они выбирают две стратегии, чтобы справиться со страхом. Первая – избегать ситуаций, в которых есть риск насмешек, вплоть до полной изоляции. Вторая – высмеивать самому, дабы предупредить «издевки» других.

Современная психология предлагает более эффективные формы работы со страхом насмешек. Психолог, подобно археологу, помогает клиенту найти, «откопать» забытые, травмировавшие события, повлекшие синдром. Кроме того, важно перестать избегать ситуаций, провоцирующих страх, научиться «встречаться» с ним. Главное – своевременно обратиться к специалисту и с его помощью научиться управлять своими переживаниями.



A person wearing a white lab coat is seated at a wooden desk, operating a polygraph machine. The machine is a black device with various sensors and wires connected to it. The person's hands are visible, one resting on the machine and the other near a black strap. The background is slightly blurred, showing a wooden desk and a white lab coat. The text is overlaid on the left side of the image.

ПОЛИГРАФ: ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ



Людмила
СТЕЛЬМАХ,
психолог МСППН

О детекторе лжи или полиграфе в настоящее время слышали практически все. Устройство активно используется не только в оперативно-розыскной и судебной деятельности, но и в кадровом менеджменте, а также при обращении частных лиц, связанных с проверкой персонала (иногда и близких людей).

Из истории

Первая научная публикация, связанная с вопросами определения лжи по изменениям работы систем организма, принадлежит Даниэлю Дефо, автору «Робинзона Крузо». В 1730 г. он опубликовал «Эффективный проект непосредственного предупреждения уличных ограблений и пресечения всяких иных беспорядков по ночам». В нем говорится, что у вора наблюдается «дрожь в крови, которая, если ею заняться, разоблачит его, достаточно просто схватить его за запястье и пощупать его пульс. Вина всегда сопровождается страхом, будучи измеренная

Детектор лжи (полиграф) — это сложная система оценки правдивости информации, состоящая из чувствительной аппаратуры и расшифровки данных.

толчком в крови вора, непременно его выдаст. Если имеется подозреваемый, я бы измерил пульс».

Так человечество пришло к созданию полиграфа, прообраз которого принадлежит авторству Дж. Ларсона в 1921 г., он же дал ему название. Вообще конец XIX – начало XX века вошли в историю науки бурным ростом экспериментальных методов исследования. Среди основоположников «детекции лжи» мы можем встретить имена великих исследователей: Витторио Бенусси, Хуго Мюнстерберга, Чезаре Ломброзо и Уильяма Морстона.

Выдающиеся психофизиологи вели разработки по этому направлению и в России. В первую очередь – Александр Романович Лурия, автор «Методики сопряженных моторных реакций». Однако длительное время его работы были не востребоваы, т.к. на исследования с применением полиграфа было наложено табу.

Оживление темы приходится на конец 1970-х гг. после серии провалов агентов Штази (разведка ГДР), которые напрямую были связаны с технологиями «детекции лжи», использованными контрагентами. Если задать вопрос, в каком советском кинофильме первый раз был показан полиграф, представители старшего поколения ответят легко. Конечно, это «Ошибка резидента». Но мало кто знает, что в этой

картине показали настоящий советский «детектор лжи». На тот момент он был очень большой и занимал почти всю комнату.

Часто задаваемые вопросы:

- Как работает полиграф?

- Стоит ли его бояться?

- Можно ли ему доверять?

- Как подготовиться к прохождению процедуры?

Полиграф – техническое устройство, позволяющее отслеживать динамику психофизиологических реакций обследуемого лица в ответ на предъявленные стимулы (заданные вопросы, связанные непосредственно с событием или фактом, который подлежит проверке) путем регистрации физиологических показателей деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, секреции потовых желез.

В настоящее время полиграф, кроме силовых структур, активно используется работодателями для определения достоверности информации, предоставляемой

соискателем (или работником), которая может повлиять на эффективность и безопасность деятельности организации. Это злоупотребление наркотиками, причинение вреда организации, нарушение закона, коррупционная составляющая и др.

Так уж сложилось, что наиболее часто полиграф называют «детектором лжи». У человека, незнакомого с его работой, может сложиться мнение, что устройство выявляет непосредственно ложь. Этому способствуют многочисленные телевизионные передачи, в ходе которых используют яркую картинку тестирования на полиграфе.

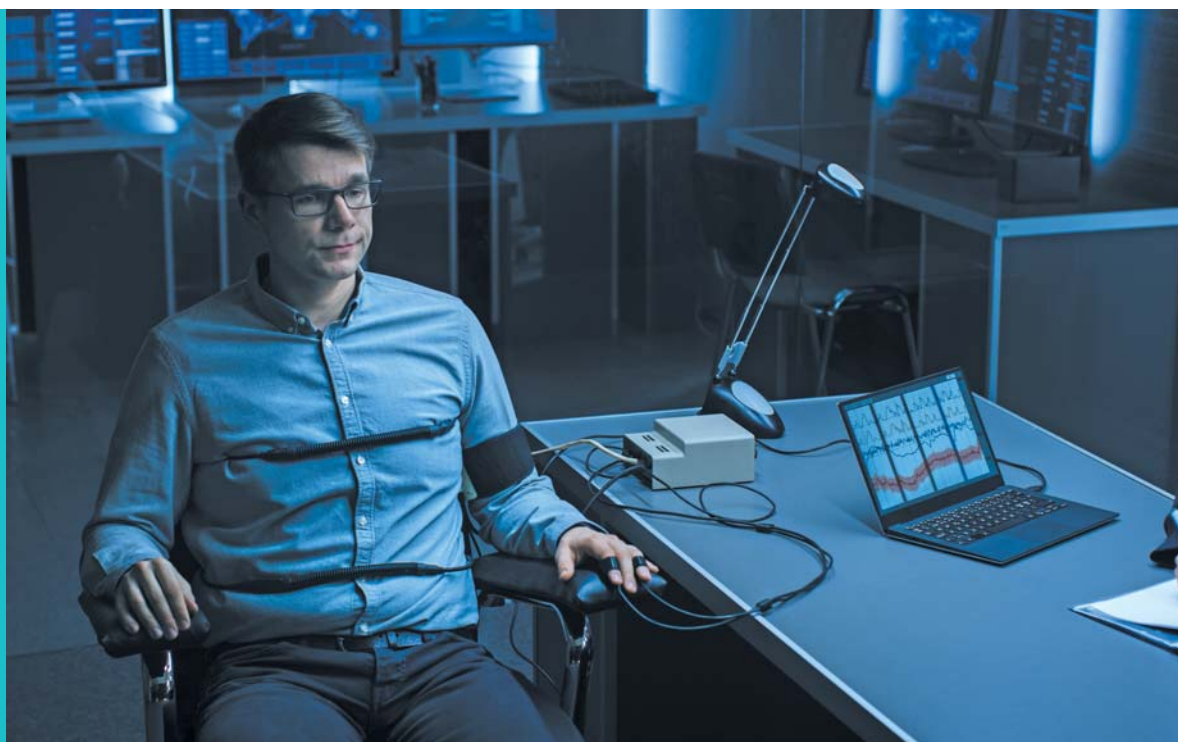
Чтобы понять, что на самом деле регистрирует устройство, необходимо обратиться к основам психофизиологии. В Большом толковом словаре дано следующее определение: «**Ложь – намеренное искажение истины. Человек лжет из-за разных мотивов: хочет выглядеть лучше, удержать свой социальный статус, избежать стыда, получить выгоду, но чаще всего ложь связана со стремлением избежать наказания. Связь эмоции и**

мотива всегда очевидна. Эмоции всегда следуют за мотивом».

Почти все говорят неправду, когда пытаются избежать наказания. Ведущей эмоцией при этом выступает страх. Как реагирует наше тело на эмоцию страха? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно вспомнить любую ситуацию из жизни, связанную с опасностью. Что вы чувствовали? Страх подготавливает организм к поведению избегания или борьбе.

Основные психофизиологические признаки проявления страха:

- активизация ориентировочного рефлекса
- усиление работы органов чувств, выделение гормона адреналина, вследствие чего повышается артериальное давление, частота сердечно-сосудистых сокращений
- активизация работы выделительной системы.



Организм включает режим преодоления опасной ситуации. Усиление деятельности вегетативной системы имеет огромное прикладное значение в детекции лжи.

Именно невозможность управлять реакциями ВНС, а также тесная связь этих реакций с эмоциональными переживаниями позволяют эффективно использовать аппаратную регистрацию как метод выявления скрываемой информации.

Полиграф регистрирует психофизиологические изменения, а решение об истинности или ложности ответов испытуемого путем установления причинно-следственных связей принимает специалист-полиграфолог.

От диады **полиграф-полиграфолог** зависит во многом качество результата, который мы и понимаем под названием «детекция лжи».

Можно ли обмануть полиграф?

В процессе проверки на полиграфе важны несколько аспектов. Прежде всего, квалификация полиграфолога.

Полиграфолог – не просто оператор, «человек с чемаданчиком», а высококвалифицированный специалист, который имеет высшее медицинское, биологическое или психологическое образование и специальную подготовку по психофизиологическим обследованиям с применением полиграфа в аккредитованных учебных заведениях. Важен и его опыт работы.

Можно ли обмануть полиграф? Наверно, если удастся «провести» вегетативную нервную систему, если вы на высочайшем уровне владеете навыками саморегуляции. Если же опираться на информацию из Интернета, которая находится в свободном доступе, и не иметь навыков многолетней тренировки в школах спецслужб, шансы практически отсутствуют.

Предстоит обследование на полиграфе? Обратите внимание на следующие правила:

- Перед процедурой рекомендуется хорошо выспаться и отдохнуть.
- Не стоит употреблять кофе, алкоголь, лекарственные средства. Если принимаете какие-либо препараты по состоянию здоровья, об этом обязательно следует проинформировать полиграфолога.
- Если вы плохо чувствуете (травма, зубная и мышечная боль, состояние после опьянения, ОРВИ с катаральными явлениями), обязательно предупредите специалиста.
- В отношении лиц, не достигших 14 лет, обследование с применением полиграфа не проводится.
- Не пытайтесь обмануть полиграф. Существующие методы анализа и компьютерное обеспечение позволят выявить практически любое противодействие.
- Не старайтесь «помочь» полиграфологу. Излишняя старательность может изменить реакции и осложнить работу специалиста, а для вас это обернется увеличением протяженности процедуры. Кстати, время проверки может занимать несколько часов.
- Приходите на обследование в легкой, комфортной одежде, на которую не жалко будет крепить датчики. Если вы наденете дорогую рубашку или платье, то скорее будете думать не о сути вопросов, а о том, не навредит ли датчик такой одежде.
- Если вы очень тревожный человек, поделитесь вашими переживаниями со специалистом. Сейчас многие компании предлагают пройти пробное, ознакомительное тестирование на полиграфе, чтобы познакомиться с процедурой.



Рекомендации по самостоятельному выбору полиграфолога:

- Прежде всего необходимо обратить внимание на документы об образовании (диплом о высшем профессиональном образовании, лучше – медицинский, биологический, юридический, психологический; диплом о профессиональной переподготовке специалиста-полиграфолога (место и длительность обучения)).
 - Стаж работы и общее количество проверок.
 - Обратите внимание, как специалист готовит программу исследования, насколько тщательно формулирует вопросы, проясняет суть и т.д.
 - Анализ результатов – дело не кратковременное. У профессионала анализ результатов и составление отчета – процедура не быстрая, требует интеллектуальных и временных затрат.
 - Если вас интересует проведение проверки в отношении близкого человека, принимайте решение взвешенно, точно зная, что делать с той информацией, которую можете получить.

Кроме того, следует помнить, что вопросы, связанные с супружеской неверностью, сексуальными отношениями,

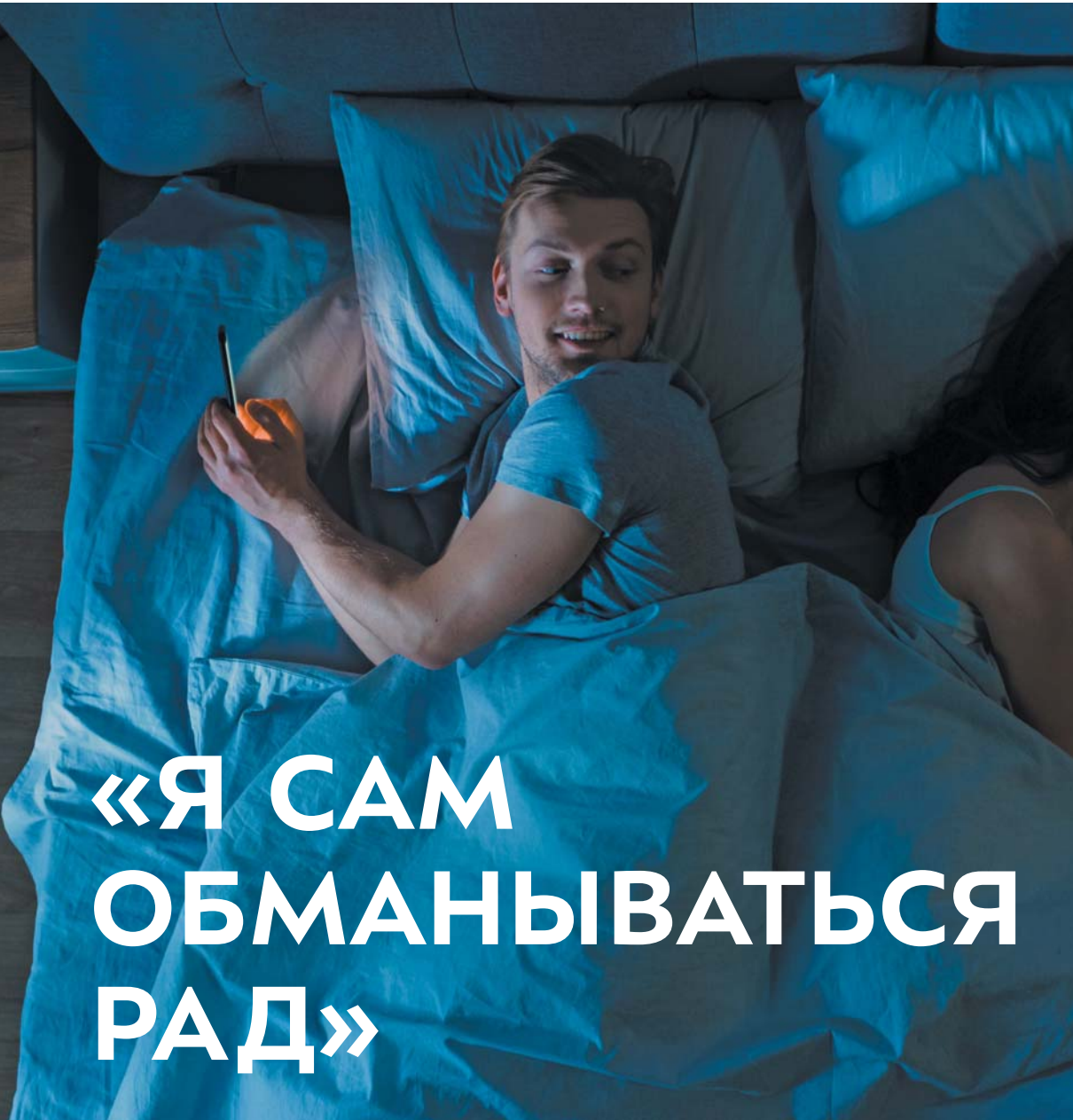
сами по себе вызывают сильные эмоциональные переживания, вследствие чего их достоверность невысока.

Когда нужен полиграф:

- Для снятия излишней тревожности, если предстоит проходить полиграф при отборе или в ходе плановой проверки.
- Если вы отбираете персонал в семью: няню, личного охранника, сиделку, водителя и т.д.
- Сотрудникам, поступающим на работу, а также уже работающим в плановом порядке, – для выявления факторов риска, поддержания лояльности и дисциплины в некоторых организациях.

В заключение хотелось бы отметить, что полиграф, конечно, не панацея. На результат исследования влияет «человеческий фактор», и именно с этим связан его вероятностный характер. Однако, **если правильно ставить цель и грамотно подбирать специалиста, полиграф вполне эффективен в вопросах определения истинности утверждений.**

Вы можете записаться на семинар «Что такое полиграф?» с возможностью прохождения адаптационного ознакомительного теста по телефону: +7 (499) 975-32-72.



«Я САМ ОБМАНЫВАТЬСЯ РАД»

Ложь в семье – это «маячок»: что-то идет не так. Ситуация, в которой действительность, объективные факты не могут быть предъявлены либо не могут быть приняты. Это касается определенных правил, традиций, границ, которые остаются незыблемыми, а иногда и жесткими. И тогда нет возможности даже заявить и обсудить то, что не устраивает и волнует.



Наталья
ДОНОВА,
психолог МСППН

Обман – показатель отсутствия доверительной и уважительной атмосферы, наличия напряжения и страхов внутри семьи. И тогда находится обходной путь, чтобы снизить это напряжение и свою неудовлетворенность. И этот путь – ложь.

Если такой «маячок» загорелся, пришло время сесть и в спокойной обстановке обсудить, что происходит с вами, с вашим близким человеком, что волнует, чего бы хотелось избежать и что предлагаете. Постарайтесь проанализировать уже произошедшую ситуацию, договориться о новых правилах, которые бы не ущемляли интересы ни одной из сторон.

В границах обмана находятся минимум двое: тот, кто лжет, и у него есть корыстная цель, и тот, кому лгут. И зачастую к принятию этой схемы адаптируются, хоть и постепенно, оба участника: один активно спасает себя от конфликта, осуждения, а второй – от правды, которая ему не нужна, потому что он к ней не готов, не знает, что с ней делать, как реагировать, и, главное, не способен разделить ответственность за происходящее. И тогда позиция обманутого участника – закрыть глаза, игнорировать, избегать прав-

ду, ничего не менять и не прояснять ситуацию. В этом случае пассивный участник лжи «рад» обманываться, так как получает скрытую выгоду.

Человек может лгать не только другим, но и себе! Вопрос в готовности услышать правду либо удовлетвориться ложью!

Муж приходит поздно. Каждый раз новая причина, уезжает куда-то незапланированно, на вопросы жены отвечает, что возникла срочная необходимость. Женщина нервничает, пытается поговорить, но диалога не получается, и все повторяется снова. И тогда они оба живут, не проясняя ситуации. Она и он не готовы что-либо менять, и с обоюдного молчаливого согласия новая схема отношений продолжает развиваться. С каждым разом все больше и больше супруги отдаляются друг от друга. Обман превращается в традицию, на неискренности, скрытности, молчании выстраиваются отношения уже иного формата. В итоге ценность межличностного общения: чувственность, нежность, спонтанность, радость от совместности – уходят в прошлое, а формальность, шаблонность и механистичность занимают их место.

Детские небылицы

В детско-родительских отношениях ложь детей может просто не восприниматься, уходить из фокуса внимания взрослых, которые таким образом не соприкасаются с собственной беспомощностью что-либо изменить. Либо этой лжи не придается особого значения как не столь принципиальной для мамы и папы: ее можно и не видеть, ведь остальное, важное и более принципиальное, устраивает.

Игнорирование обмана помогает взрослым минимизировать масштабы последствий от разговора с ребенком, конфликта, скандала, стресса, способствует

нахождению в иллюзии собственной родительской компетентности «я хороший родитель» и контроля над ситуацией. Пребыванию во лжи также способствует идеализация ребенка либо страх потери контакта с ним: «вдруг он отдалился от меня». В итоге искренность, честность, доверительность уходят из отношений, и мама и папа общаются не с отдельным человеком, индивидуальностью, личностью, а с образом своих ожиданий.

Что это за процесс, когда человек сам рад обманываться? Это механизм психологической защиты либо сознательное сопротивление изменениям и переменам; желание во что бы то не стало сохранить, удержать актуальный порядок вещей...

Не важно, происходит это сознательно или неосознанно, либо малоосознанно, но говорит только о том, что наша психика не готова воспринять реальный, объективный мир и перемены, происходящие вокруг. Это состояние заморозки, уход от реальности, избегание сильных эмоций и чувств.

Психологические защиты

Что же может влиять на субъективное восприятие объективной реальности? У нашей психики есть механизмы, оберегающие, защищающие, снижающие внутреннее напряжение, которые срабатывают в ответ на травмирующее воздействие извне и помогают адаптироваться к реальности. И называются они – **механизмы психологической защиты, психологические защиты.**

Суть таких – сохранить привычное представление о себе и мире. Работает как «обезболивающее», которое мы принимаем, чтобы снять либо не допустить болевые ощущения. Но при этом реальная информация искажается, и шансы личности на успешное взаимодействие с реальностью снижаются!

Единого списка психологических зашит нет, они у разных авторов разные. Я бы предложила почитать «Психоаналитическую диагностику» Нэнси Мак-Вильямс. Не берусь разбирать все механизмы психологических зашит, приведу примеры лишь двух из них.

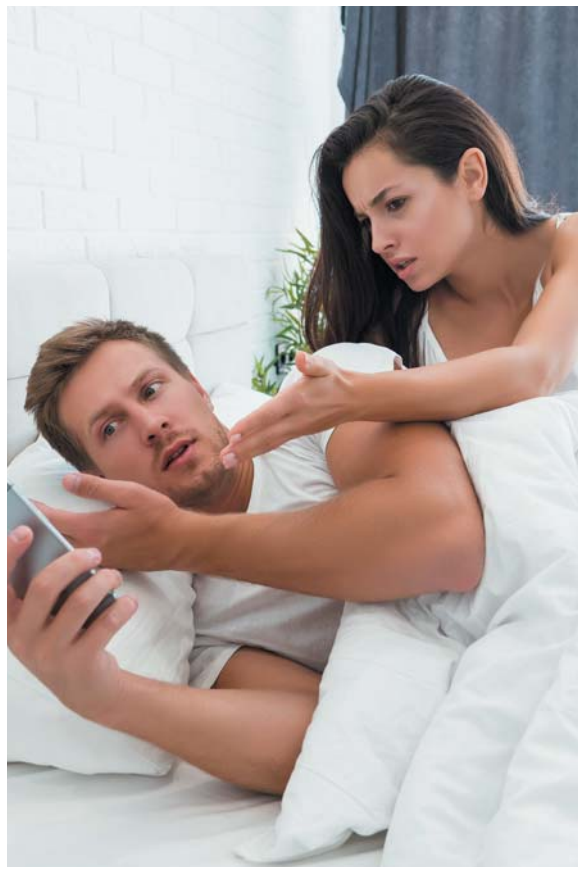
Итак, обмануться можно, игнорируя информацию, полностью отгородившись от нее. Это отрицание. Данный механизм сводится к отвержению любой ситуации, которая беспокоит, нарушает привычный ход жизни. Проблема, какой бы она ни была, в этом случае не признается вовсе, ее как бы нет: «У нас доверительные отношения в семье. И мой сын не мог этого сделать, иначе он бы об этом сказал!».

Или. На консультацию приходит клиентка после развода, говорит, что долгое время не верила в измену мужа. При этом мужчина приходил поздно, часто не ночевал дома, знакомые говорили, что видели его в компании «дамы». Накануне Нового года он сказал, что ему нужно побыть одному, и уехал на все праздники. Позже выяснилось, что супруг уже давно живет на две семьи, и все это время клиентка оправдывала его и находила все новые причины такого поведения. В общем, пыталась найти рациональное объяснение. Подобный механизм психологической зашит называется **рационализация** и направлен на то, чтобы подобрать разумную причину негативной ситуации. На примере этой ситуации видно, что факт измены настолько травматичен для женщины, что психика находит рациональное объяснение, чтобы снизить внутреннее напряжение: «Он меня любит и дорожит нашей семьей, наши отношения нерушимы, и мы проживем вместе до старости!».

В работе с ложью необходимо помочь клиенту осознать собственную потребность, скрытую выгоду, которую он удовлетворяет таким способом. Это может

быть потребность в безопасности, принятии и любви, теплоте и дружбе, уважении к личным границам, признании референтной группы, авторитета, когда последствия от неправды выглядят более выигрышными, и... лгать выгодно.

Ложь – это отрыв от реальности и, следовательно, отсутствие либо прерывание контакта с собой и миром здесь и сейчас, что помогает избежать сильных фрустрирующих состояний, отрицательных эмоций и дает возможность остаться в своем, иллюзорном мире, но лишает права жить своей жизнью, открыто проявлять себя в желаниях и потребностях, доверять свои чувства, слышать и встречаться с непохожим мнением, находить решение возникающих проблем, развиваться самому и развивать отношения, идти вперед к новым целям, строить планы. Ложь – это стагнация.





**«ЖИВЫЙ
В ПОМОЩИ...»**



Надежда
КАРПОВА,
психолог МСППН

Семья до войны были большие, дружные, дети росли в любви и уважении друг к другу, в трудолюбии и почитании родителей.

Великая Отечественная война внесла свои коррективы: изменила судьбы и характеры, отняла близких и родных, оставила глубокие душевные раны. И так в каждой семье. Никого не обошла, заглянула в каждый дом, в том числе и в наш.

Александр, а в семье его звали просто Шурка, перед войной ушел в армию и, не возвращаясь, попал на фронт. Защищая Москву в 1942-м, получил ранение и умер в военном госпитале города Подольска, похоронен на Донском кладбище с такими же, как он, защитниками Отечества. Всем им памятью стал Вечный огонь.

Из пятерых мужчин, ушедших на фронт из нашей семьи, вернулся один.

Звонок в дверь

Раннее воскресное утро. Весеннее солнце заглядывает в окно и касается лучами лица. Мне лет семь. Пора вставать. Из кухни вкусно пахнет свежеспеченными пирогами: бабушка ждет дорогого гостя, любимого брата. Я тоже его жду, чтобы покататься на «Победе», а еще, если повезет, дед согласится прийти в нашу школу и рассказать о войне...

И вот он, долгожданный звонок в дверь. Вместе с бабушкой бегу открывать. Какое счастье – на пороге он, широкоплечий, улыбающийся. Столько света и добра в глазах! Обнимает обеих, и мы приглашаем пройти к столу и отведать угощение. Пьем чай, взрослые беседуют о своих делах, и остается ждать той минутки, когда можно будет и мне вступить в разговор.

Ну вот, чаепитие закончено. Спешу обратиться с просьбой:

– Деда Вася, а расскажи о войне, как там было?

– Да как было, как было, обыкновенно было...

Пытается увернуться от разговора.

– Ну расскажи!

Дедушка отворачивает лицо в сторону, на глазах выступают слезы. Не любит он говорить об этом, тяжело вспоминать минувшие времена, сердце сжимается от обиды и горечи за погибших друзей, потому не любит ходить в школы, не любит рассказывать.

Василий Федорович Готов в звании капитана Красной армии дошел до Берлина

Положение спасает бабушка:

– Брат, а помнишь, как ты мне мою молитву вернул?

Особое задание

Василий призывался на фронт чуть позже: младший, Александр, уже прошел к тому времени боевое крещение и воевал где-то под Москвой. Клава, моя бабушка, очень любила братьев, а уж Васю особенно. У них была небольшая разница в возрасте. В детстве, что называется, «не разлей вода»: вместе играли, позже, после гибели отца, помогали матери по хозяйству. Решила тогда сестра зашить в брюки брату молитву, чтобы спасала от бед.

Василий Федорович Готов в звании капитана Красной армии дошел до Берлина, сопровождая обозы с провизией, письмами, медикаментами и боеприпасами на фронт. Это была очень важная миссия. Без еды и снарядов какая победа? А как ждут солдаты весточку от близких: новости из родных мест о жене и детях, теплые слова поддержки!

Шел 1943-й. Уже старшим лейтенантом Василий не первый обоз, в том числе гужевых и эшелонных повозок, благополучно доставил к месту назначения. Получен новый приказ – сорок переполненных машин под командованием офицера Глотова двинулись к линии фронта.

Путь был нелегкий, долгий. Дороги разбиты, где-то их развезло от проливных дождей, и старые, доверху груженные по-

луторки вязли в жирной жиже. Приходилось выталкивать из серых луж, подкладывая под колеса все, что можно было найти на проселочных дорогах, увязая чуть не по колено.

А порой извилистая дорога шла через лес, потрескивали сухие ветки, упавшие от порывов ветра, тогда обоз шел быстрее, веселее было на душе водителя грузовика и сидящего рядом с ним сопровождающего.

Обоз продвигался все дальше и дальше от тыла и приближался к месту назначения, туда, где шли бои, где их так ждали бойцы Красной армии, простые солдаты и офицеры, врачи и санитарки, – все те, кто в боях отвоевывал победу.

Из леса машины выехали в поле. Яркое солнце пронизывает пыльное стекло полуторки и освещает лицо водителя, пахнет луговой травой, порхают бабочки, пестреют незатейливые полевые цветы, и небо кажется мирным, спокойным. Макушка лета. Еще немного пути, и груз будет доставлен. Скорей бы!

День в самом разгаре! На небе ни облачка. Машины движутся по сухой дороге среди ровного поля, где нет ни единого деревца. Нужно быть начеку: именно в этой тишине и подстерегает опасность.

Издали показались черные точки, послышался рокот вражеских самолетов. Василий приказывает открыть дверцы полуторки и прибавить ходу: вдруг не заметят и они успеют к своим, а те уж их точно прикроют. Машины на полном ходу мчат-

ся к намеченной цели, но «Мессеры», похоже, давно заметили обоз и направились прямо к нему. Дав команду «Воздух!», командир выпрыгивает из грузовика. Солдаты повыскакивали из машин и бросились бежать. Голая степь с выжженной солнцем травой вряд ли способна укрыть от рвущихся снарядов.

Полуторки, как подкошенные, переворачивались одна за другой, а ценный груз от взрывов разлетался в разные стороны.

Василий, лежа в траве, накрыл голову руками и повторял вслух кусочек из бережно зашитой в кармане молитвы: «Живой в помощи Вышняго в крови Бога Небесного». Это были Псалом Давида 90 и та единственная строчка, которую знал. Рядом рвались снаряды, и земля летела на голову комьями: «Живой в помощи...», «Живой в помощи...».

Сбросив запас бомб, вражеские самолеты повернули назад. Отряхнувшись от земли, удивившись тому, что на нем ни царапины, старший обоза Василий Глотов оглядел взрытую бомбами землю и направился на поиски уцелевших товарищей. Он осматривал всякую ямку, подходил к каждому, чтобы найти живых в этом месиве земли и крови, искал и звал, но только пыль отвечала на эти призывы. Живых не было...



С криками бежали к разгромленному обозу посланные на помощь солдаты, но Василий их не слышал, все пытаясь отыскать хоть одного спасшегося из всей колонны, – тех, с кем он прошел уже не один путь!

«МОЛИТВА ТВОЯ СПАСЛА МЕНЯ»

Армия продвигалась вперед, ближе к победе, и было еще много важных доставок с большими и малыми сложностями, много событий, но эта история врезалась в сердце солдата скорбью и горечью, и не мог он ее вспоминать без слез.

Вернувшись с фронта, капитан Красной армии Василий Глотов поспешил к сестре и матери. Достав из кармана потрепанную молитву, положил на стол и сказал сестре: «Вот, Клава, молитва твоя спасла меня!».

Так завершилась эта история. Можно было бы еще рассказать о героических подвигах моего деда, но именно эти события произвели на меня самое глубокое впечатление.

Именно в этой, казалось бы, обычной по тем временам истории отразилась как в зеркале война, где за каких-то несколько минут погибало столько людей. Этот страшный молох перемалывал тысячи жизней.

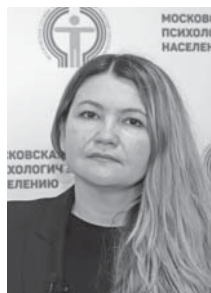
Ни одна страна мира не понесла таких потерь в Великой Отечественной, как Советский Союз, каждый год в России проходит марш памяти «Бессмертный полк». Однако Европа сомневается в количестве погибших – вот и всплыла в памяти эта история.

Пусть эти рассказы передаются из уст в уста, из поколения в поколение! Никто не имеет права переписывать историю, нужна правда, чтобы не повторять ужасов войны. Долг каждого живущего на Земле – жить и помнить! Вечная слава героям, защитившим нашу Родину!

ОНИ ЛГУТ,

А МЫ ВЕРИМ





Светлана
АРСЕНЬЕВА,
психолог МСППН

Информация из разных СМИ сегодня может быть весьма противоречива и вызывать тревогу и раздражение. Негатив возникает как ответная реакция на манипуляцию и служит защитным барьером.

Одним из видов манипулирования сознанием является ложь – скрытое управление мнением и эмоциями людей для достижения какой-либо цели.

Поскольку стратегий управления сознанием бесконечное множество, можем рассмотреть специфические для СМИ, политики и рекламы:

- **Пропаганда.** Распространение и углубление каких-либо идей или знаний, например псевдодокументальных фильмов.

- **Прием «Карфаген должен быть разрушен».** Его использовал древнеримский политик Катон Цензор, который заканчивал этой фразой все свои выступления вне зависимости от их тематики. По сути, эта стратегия постоянно возвра-

щает к одному и тому же вопросу, чтобы «приучить» слушателя к данной мысли. К слову, из истории известно: Карфаген действительно пал.

- **Информация преподносится не сухо, а эмоционально**, с излишним драматизмом, нарастающим напряжением, хотя излагаемая проблема или ситуация не носят критического характера или вовсе являются незначительными.

- **Уловка «Шаблоны переживаний»** – видеоряд с лицами, выражающими отрицательную или положительную эмоцию по отношению к событию. Достаточно показать на фоне разрушенного жилища плачущего ребенка – и зритель получает «готовую» эмоциональную оценку.

- Чтобы у публики не осталось сомнений по поводу подлинности и правильности информации, используется **подача голых фактов**, которые выстраивают нужную логическую цепочку.

- **Создание ситуации неопределенности**, тайны может вызвать ажиотаж. Например, ведущие ток-шоу говорят с экранов: «Не переключайтесь, всю правду узнаете сразу после рекламы». В итоге в конце передачи вы получаете лишь малую долю интересующей информации.

- **Цитирование заведомо авторитетных персон** позволяет избежать излишней критики и анализа со стороны читателей/слушателей. Соответственно, отпадает необходимость анализировать и выстраивать собственную позицию. Используется для актуализации иррациональной сферы мышления человека, почтения авторитетов.

- **Прием «Якорь»**. Неправдоподобная, сомнительная информация подается на

ряду с положительной ценностью. Например, в газетной статье фото «нужного» кандидата в депутаты помещается рядом с фотографией улыбающихся детей, а «не-нужного» – рядом с городской свалкой.

- **Прием «Упаковка»**. Плохая новость публикуется в ряду положительных новостей.

- **Эффект присоединения**: введение понятия «мы». Повествователь «Я», «Вы» заменяет на «Мы» – в результате потребитель информации невольно присоединяется к излагаемой точке зрения. Эффект присоединения – одна из базовых потребностей человека, который нуждается в ощущении принадлежности к определенной референтной группе.

- **Прием «Обобщение»**. Один политик говорит: «Я решу все ваши проблемы», многое обещает избирателям, а другой – «Я знаю, что хлеб стоит дорого и дом в аварийном состоянии» – ничего не обещает, но он «присоединился», перечислив некоторые общие бытовые проблемы.

- **Прием «Словесные формулы»** может пропагандировать лживые ценности или нести в себе неправдоподобную информацию.

- **Эксплуатирование в политике и рекламе значимых символов**. Например, символы общенациональных ценностей. Таковыми являются свобода слова, права человека.

Ложь может быть изощренной и выглядеть как преувеличение, как опускание и искажение важных деталей и т.д. Самое главное оружие против нее – наша эмоциональная оценка происходящего, здравые рассуждения и знания, на которые необходимо опираться.

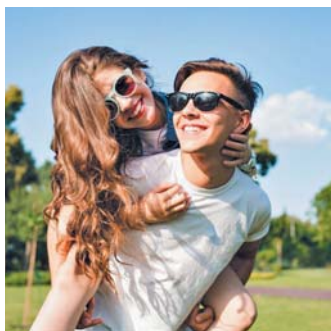
Читайте в следующем номере:



**Маменькин сынок.
Папенькина дочка**



**Синдром
Питера Пэна**



**Первая любовь:
диагноз
отменяется**



**Никакой я
не дедушка**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**
№4 [84] 2020

РЕГИСТРАЦИОННОЕ
СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-51665
от 23 ноября 2012 г.
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:
М. Винокурова, С. Арсеньева,
А. Калинушкина, Л. Стельмах,
А. Симбирева, Н. Карпова,
Н. Доновна, Н. Баскакова

ИЗДАТЕЛЬ
ГБУ города Москвы «Московская
служба психологической помощи
населению» Департамента труда
и социальной защиты населения
города Москвы

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано
ООО «Группа компаний МПФ»,
121467, Москва,
Рублевское шоссе, 89-3-21.
E-mail: gkmpf@bk.ru
Тел.: +7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 экз.
Рукописи свыше 10 000 зн.
просим присылать только
после согласования с редакцией
Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно

Ключ к тесту, опубликованному в номере 3, 2020:

1 – Никогда	3 – Регулярно	
2 – Редко	4 – Часто	5 – Постоянно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPRN.RU

- Центральный офис
ГБУ МСППН
- М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
☎ +7 (499) 975 32 72
 - Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
☎ +7 (499) 238 02 04
 - Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
☎ +7 (499) 261 22 90 ☎ +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
☎ +7 (916) 106 50 68
 - Филиал «СЕВЕРНЫЙ»
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
☎ +7 (499) 157 96 67
 - Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
☎ +7 (495) 454 40 94
 - Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
☎ +7 (499) 184 43 44
 - Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
☎ +7 (499) 477 30 67 ☎ +7 (916) 106 43 01
 - Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
☎ +7 (495) 309 51 28
 - Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»
М «Выхино», М «Новокосино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
☎ +7 (499) 721 00 02
 - Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
☎ +7 (499) 742 91 81
 - Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
☎ +7 (495) 377 31 48
 - Филиал «ЮЖНЫЙ»
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
☎ +7 (499) 794 20 09
 - Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
☎ +7 (499) 743 51 90
 - Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»
М «Академическая»,
ул. Новочеремушкинская, д. 9
☎ +7 (499) 724 26 05
 - Филиал «ЗАПАДНЫЙ»
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
☎ +7 (499) 726 53 96
 - Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
☎ +7 (495) 944 45 04
 - Участковый отдел «ТУШИНО»
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
☎ +7 (495) 491 60 66 ☎ +7 (495) 491 20 12
 - Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
☎ +7 (499) 735 22 24
 - Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
☎ +7 (499) 210 26 29
 - Филиал ТиНАО
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
☎ +7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09