



ФОНД СОДЕЙСТВИЯ  
РАЗВИТИЮ ИНСТИТУТОВ  
ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА  
В ПРИВОЛЖСКОМ  
ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



**iВолга 2.0**  
молодежный форум

# PSYCHO



НЕНАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ  
ПРИЕМ ЗАЯВОК ДО 16 ДЕКАБРЯ

**21 ДЕКАБРЯ**  
**15:00**

@apteka\_talk



ФОНД СОДЕЙСТВИЯ  
РАЗВИТИЮ ИНСТИТУТОВ  
ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА  
В ПРИВОЛЖСКОМ  
ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



**iВолга 2.0**  
молодежный форум



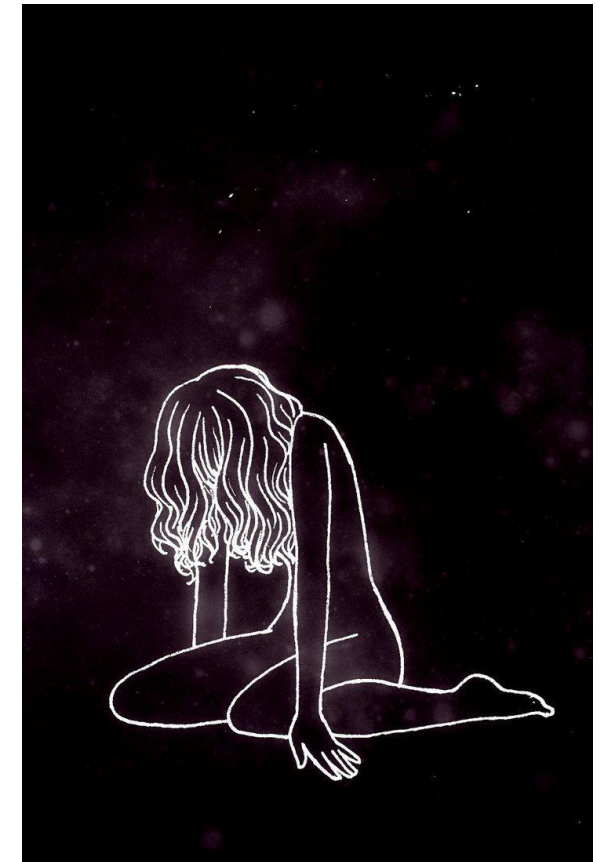
# "Депрессия и саморегуляция. Мой личный опыт и методы выхода из депрессии"

# Актуальность



- Распространенное психическое заболевание
- При тяжелой форме приводит к самоубийству
- Количество зафиксированных случаев постоянно растет
- Ты даже можешь не знать, что болен!

# Что же такое депрессия?



# Чем опасна депрессия?



**ВЫХОД ЕСТЬ  
ВСЕГДА!**

# Способы Выхода из Депрессии





Любимой цитатой Франкла  
являются слова Ницше: «Тот,  
кто знает почему, может  
справиться с любым как

Человек в поисках смысла. Виктор Франкл (обзор)

Том Батлер-Боудон

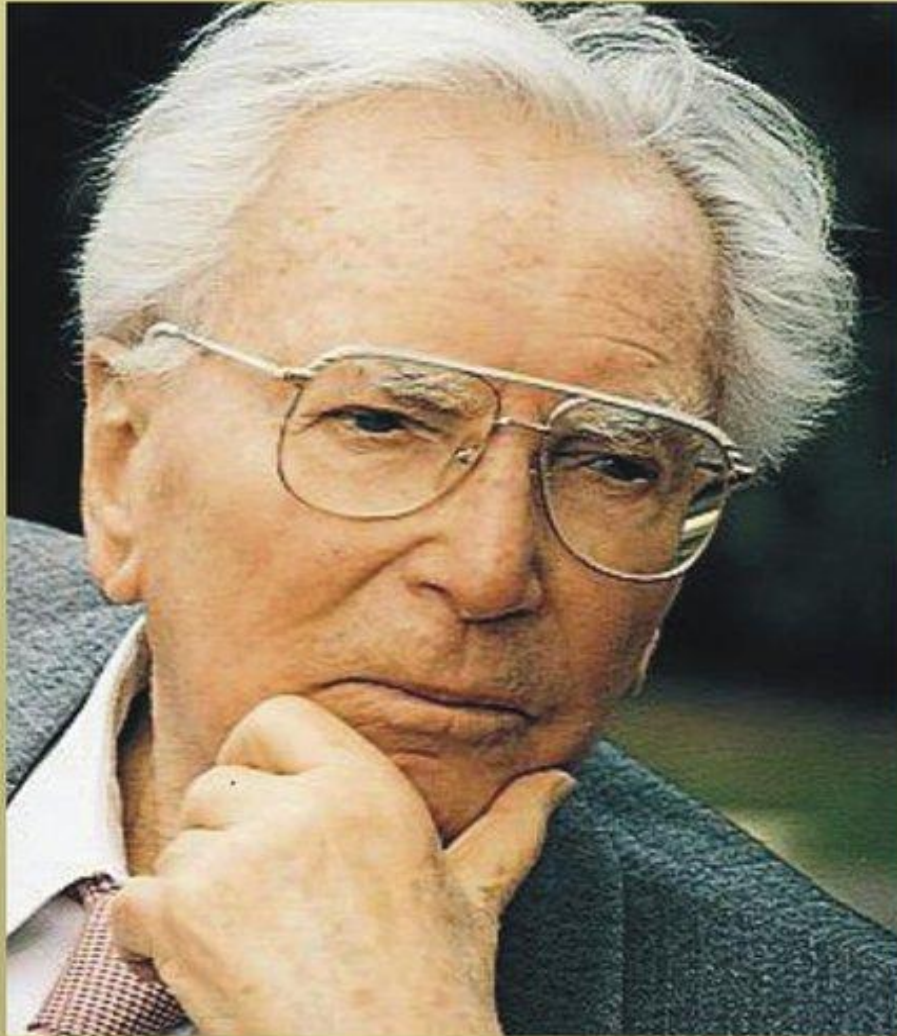


# СКАЖИ ЖИЗНИ - ДА



Франкл Виктор

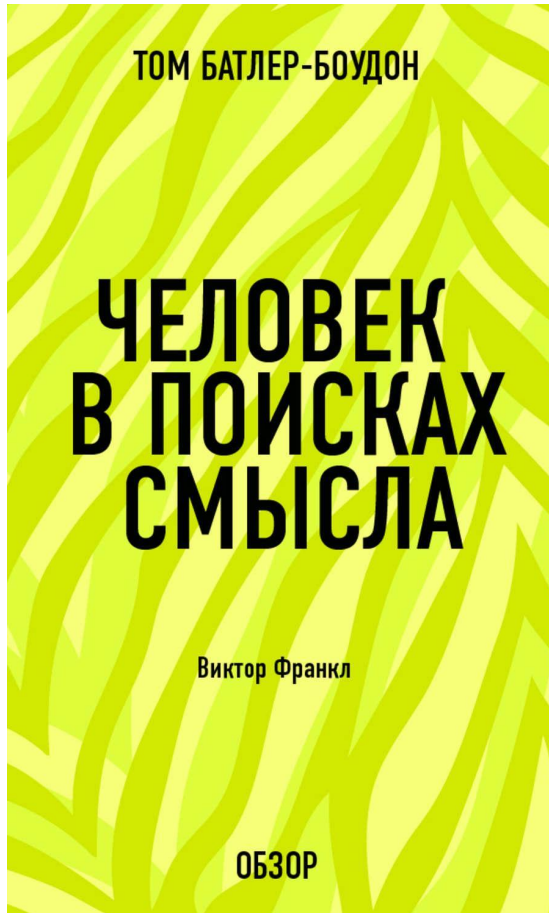
Сказать жизни –  
«Да». Упрямство  
Духа (Первый  
вариант книги  
«Психолог в  
концлагере»)



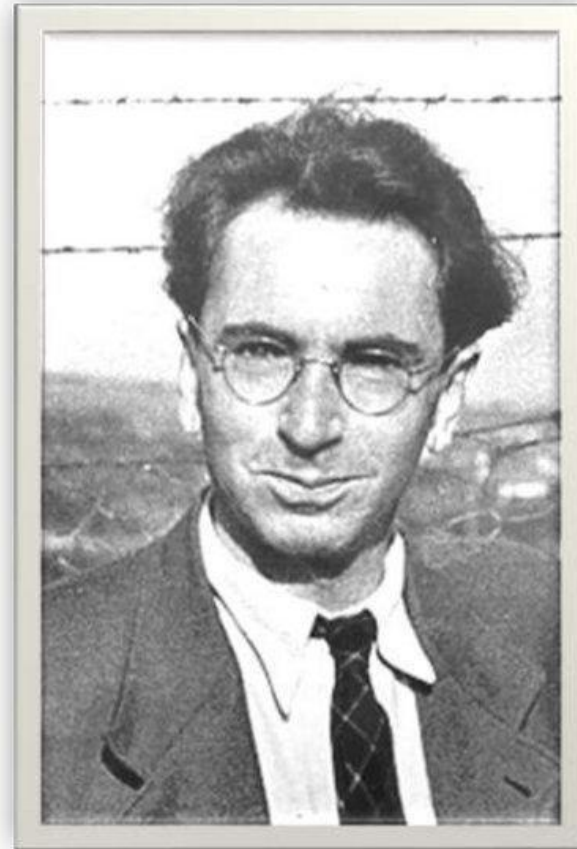
**У человека можно отнять  
всё, кроме одного:  
последней свободы  
человека — выбирать  
собственное отношение к  
любым обстоятельствам,  
выбирать собственный  
путь.**

Виктор Франкл

# ПОИСК СМЫСЛА



В. Франкл (1905-1997),  
австрийский психиатр и  
философ, автор книги  
«Человек в поисках смысла»



- Смысл жизни уникален по крайней мере трижды. *Один* раз потому, что он относится к жизни уникального человеческого индивида. *Второй* раз – потому, что он относится к уникальной жизненной ситуации этого индивида. *Третий* раз – потому, что человек обретает его каждый раз своим, только ему (этому человеку) свойственным путем.



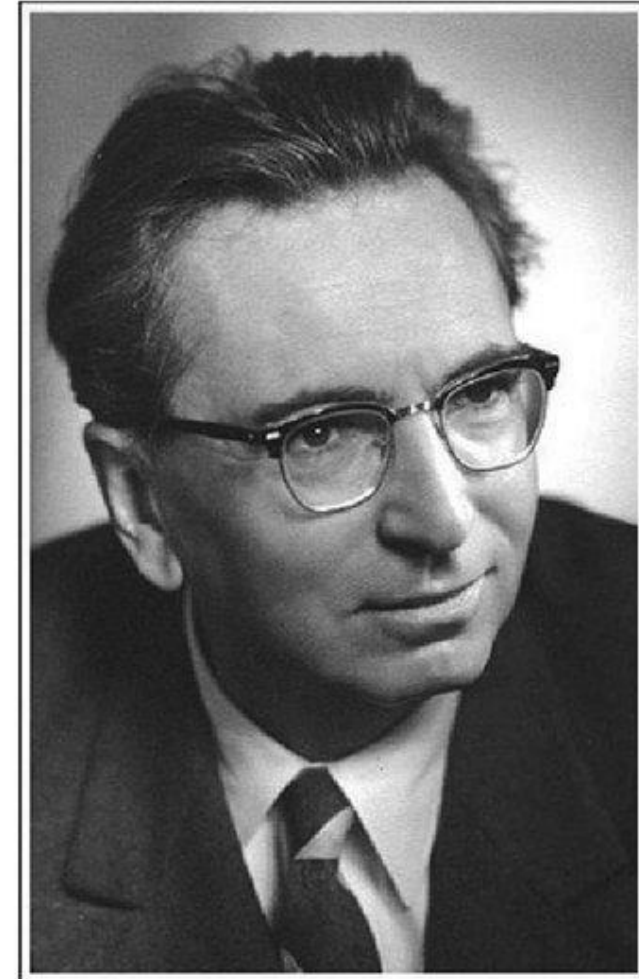
# Логотерапия Виктора Франкла

- В. Франкл исходит из трех фундаментальных положений:
  - 1) Свобода воли; 2) Воля к смыслу; 3) Смысл жизни
- *логотерапия рассматривает человека, как существо ответственное, ищущее смысл и неразрывно связанное со страданием. Тревога, сомнения, мучительный выбор, неприятие себя таким, каков ты есть, в контексте того, каким ты должен быть – это нормальные человеческие феномены.*

Люди свободны в том, как им относится к тяжелым обстоятельствам. Осознание своей конечности, заставляет нас искать ответ на вопрос «Зачем и ради чего я живу?».

Жизнь, по Франклу, это постоянное стремление уменьшить разрыв между тем, кем ты являешься и тем, кем ты должен быть, согласно своим принципам. Но этот разрыв – неустраним. К идеалу можно лишь приближаться, но нельзя его достичь, иначе жизнь теряет смысл и жить становится незачем, ведь все уже сделано.

- *ценности творчества, переживания*
- *Главный вид девиантного поведения – это экзистенциальный вакуум – потеря смысла существования. Ощущение пустоты и бессмысленности может быть заполнено либо погоней за удовольствиями, трудоголизмом, с ними связаны такие расстройства, как депрессия, самоубийства, сексуальные неврозы.*





**ЧЕЛОВЕК РАСКРЫВАЕТСЯ В СЛУЖЕНИИ  
СВОЕМУ ДЕЛУ ИЛИ В ЛЮБВИ.  
ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ОН ОТДАЁТСЯ СВОЕМУ ДЕЛУ  
ИЛИ ЛЮБВИ К БЛИЖНЕМУ, ТЕМ БОЛЬШЕ В НЁМ  
ЧЕЛОВЕЧНОСТИ, ТЕМ БЛИЖЕ ОН К САМОМУ СЕБЕ.**

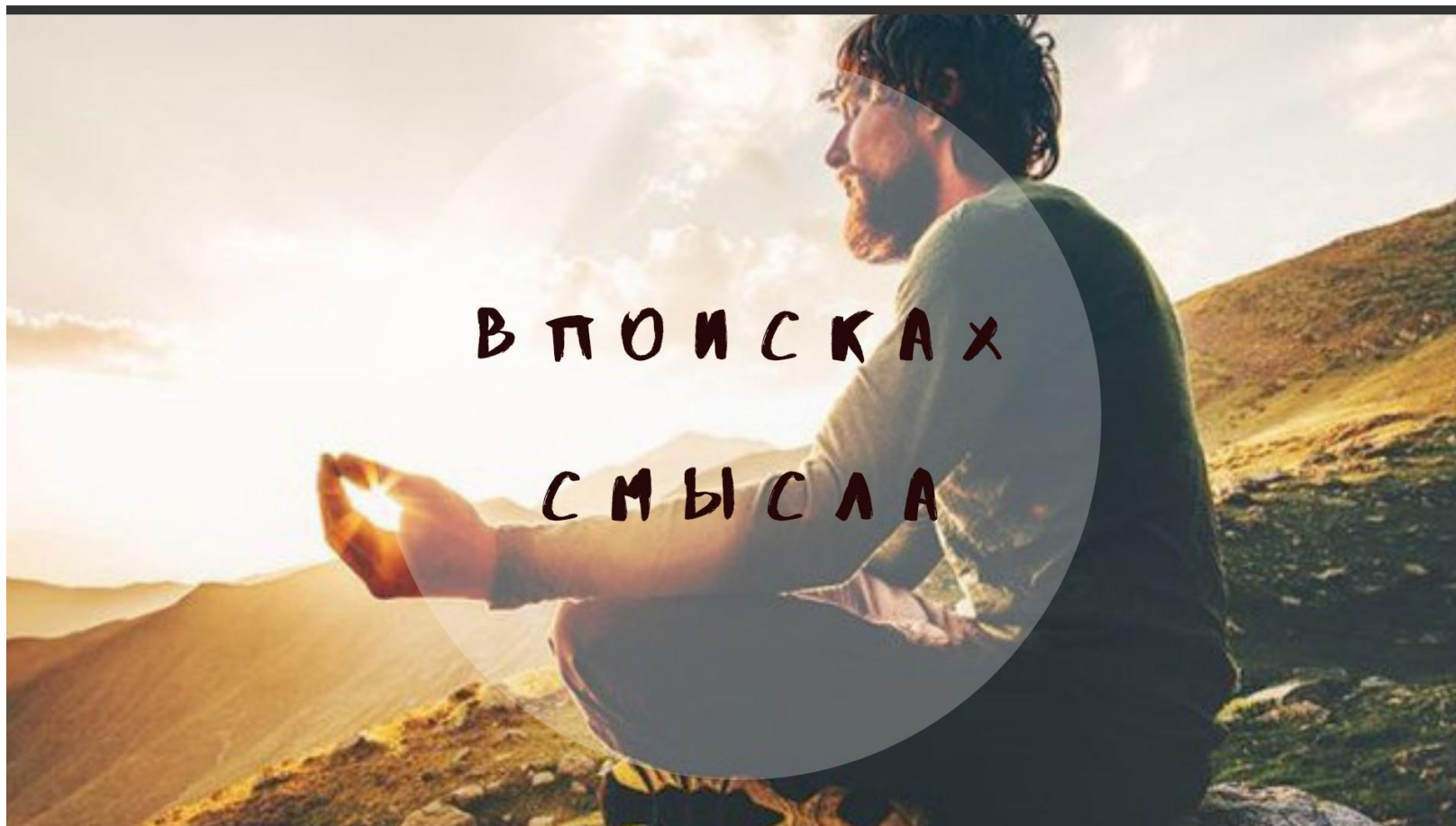
*ВИКТОР ФРАНКЛ — АВСТРИЙСКИЙ ПСИХИАТР, ПСИХОЛОГ И НЕВРОЛОГ,  
БЫВШИЙ УЗНИК НАЦИСТСКОГО КОНЦЕНТРАЦИОННОГО ЛАГЕРЯ*



**Желание** стать  
самим собой – подлинное  
призвание человека

**Ролло Мэй**


# НАШ ПРОЕКТ “В ПОИСКАХ СМЫСЛА”





**Я НИКОГДА НЕ ВСТРЕЧАЛ СИЛЬНУЮ ЛИЧНОСТЬ  
С ПРОСТЫМ ПРОШЛЫМ.**





Я надеюсь,  
ты можешь увидеть  
как маленькие  
приятности  
каждый день  
делают его лучше





ФОНД СОДЕЙСТВИЯ  
РАЗВИТИЮ ИНСТИТУТОВ  
ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА  
В ПРИВОЛЖСКОМ  
ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



**iВолга 2.0**  
молодежный форум

# Контактные данные

Анастасия  
Разумова -  
89198073890



# В поисках смысла



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**