



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



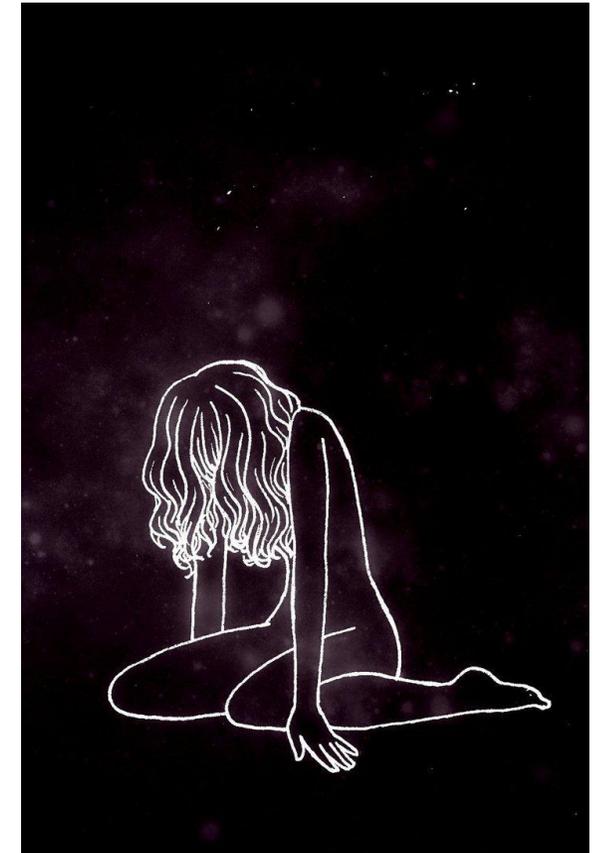
"Депрессия и саморегуляция. Мой личный опыт и методы выхода из депрессии"

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?



INDPNDI-PHOTOART_DE

**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)

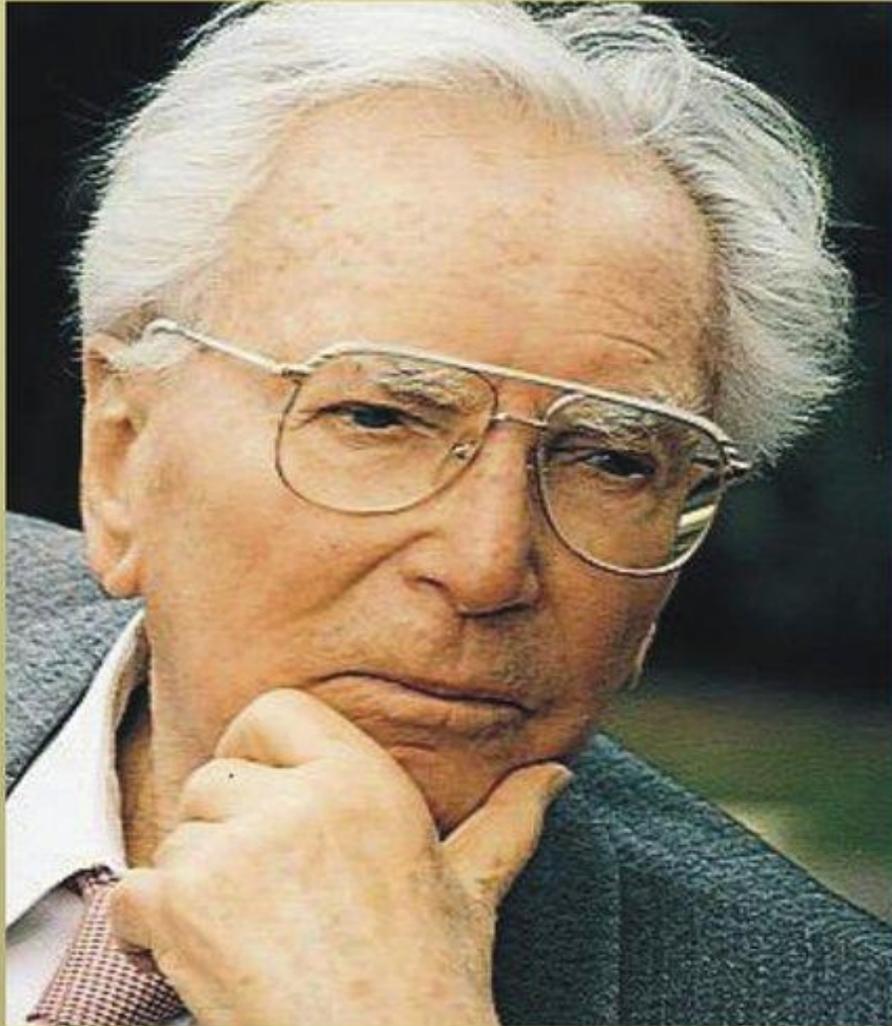
Том Батлер-Боудон

СКАЖИ ЖИЗНИ - ДА



Франкл Виктор

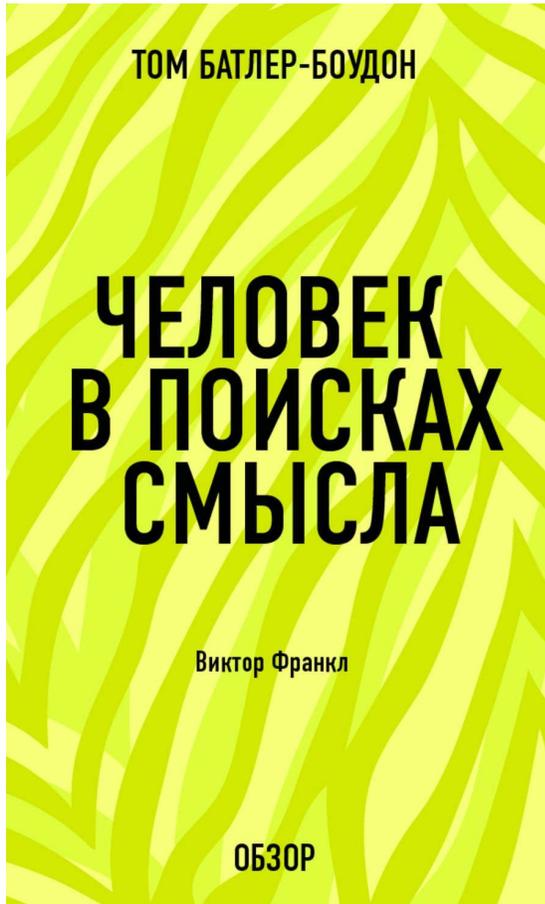
Сказать жизни –
«Да». Упрямство
Духа (Первый
вариант книги
«Психолог в
концлагере»)



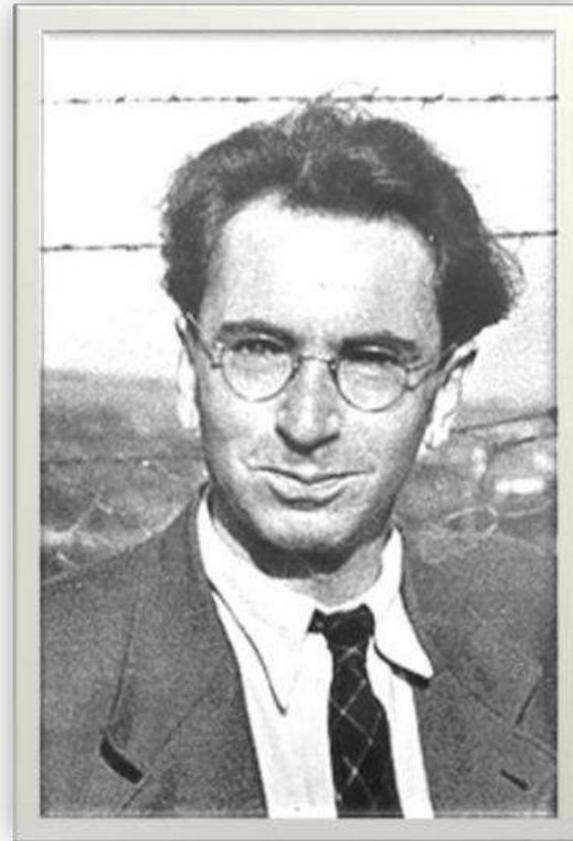
**У человека можно отнять
всё, кроме одного:
последней свободы
человека — выбирать
собственное отношение к
любым обстоятельствам,
выбирать собственный
путь.**

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.



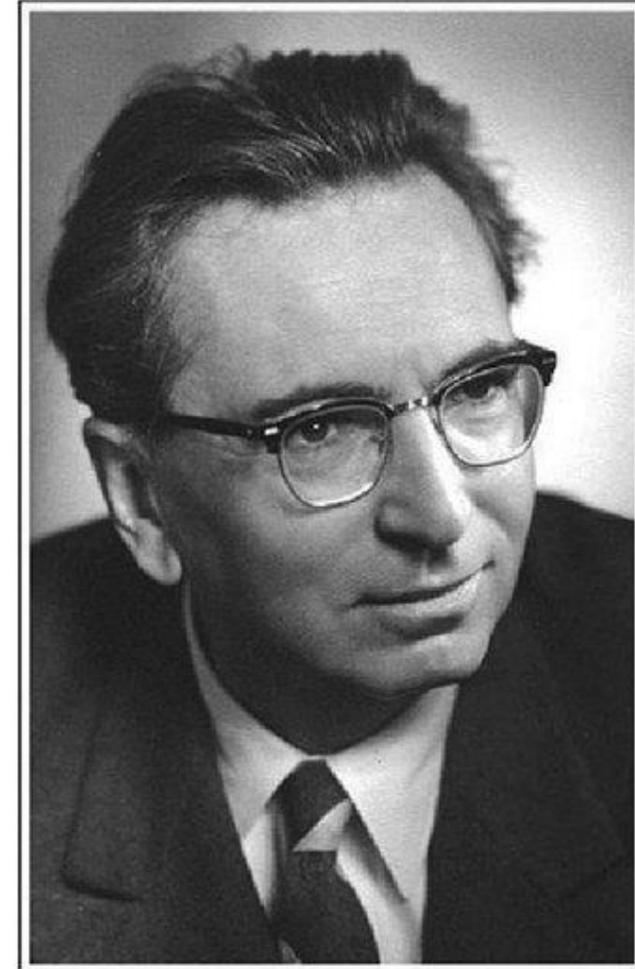
Логотерапия Виктора Франкла

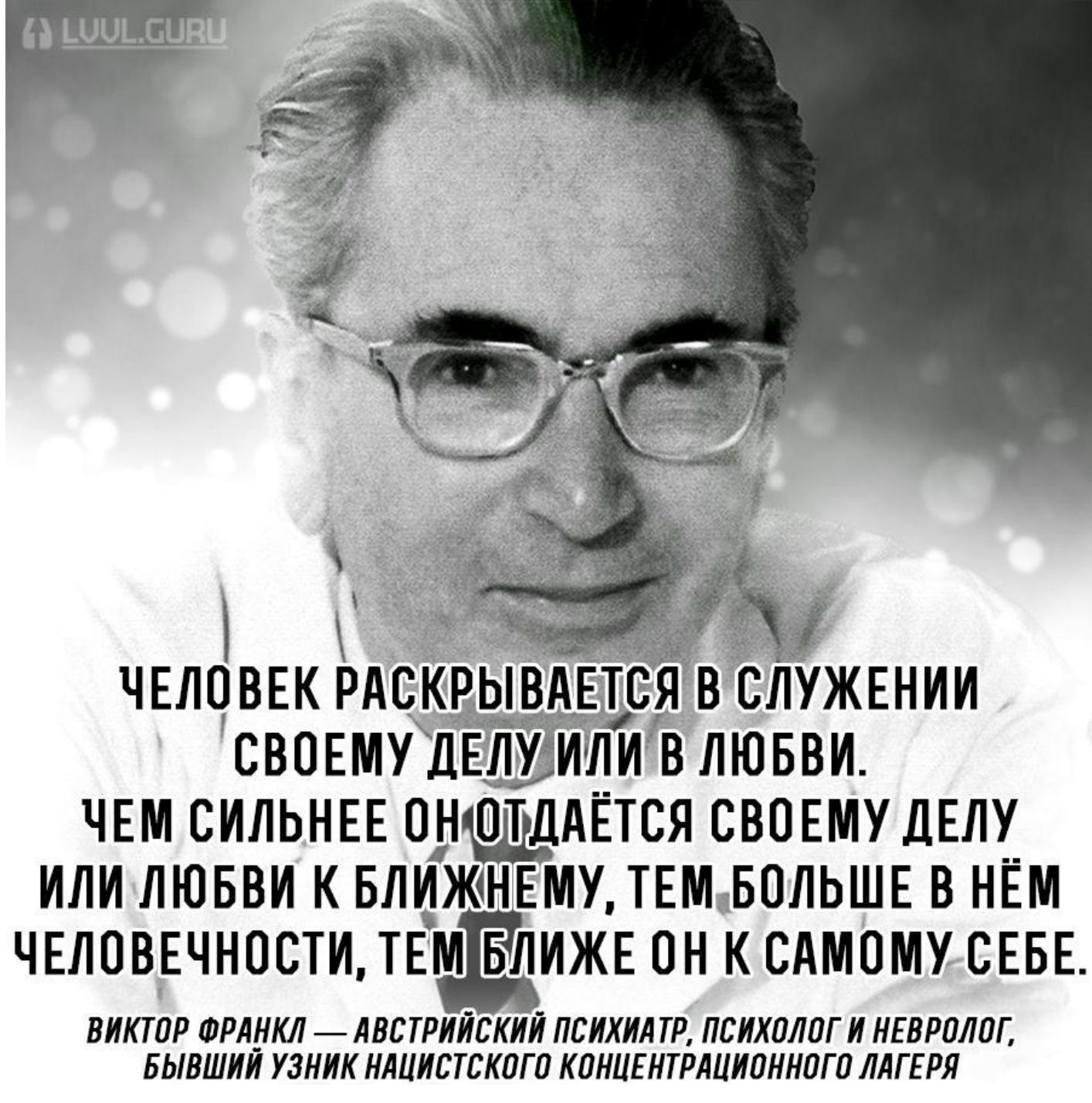
- В. Франкл исходит из трех фундаментальных положений:
 - 1) Свобода воли; 2) Воля к смыслу; 3) Смысл жизни
- *логотерапия рассматривает человека, как существо ответственное, ищущее смысл и неразрывно связанное со страданием. Тревога, сомнения, мучительный выбор, неприятие себя таким, каков ты есть,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

Люди свободны в том, как им относятся 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.**

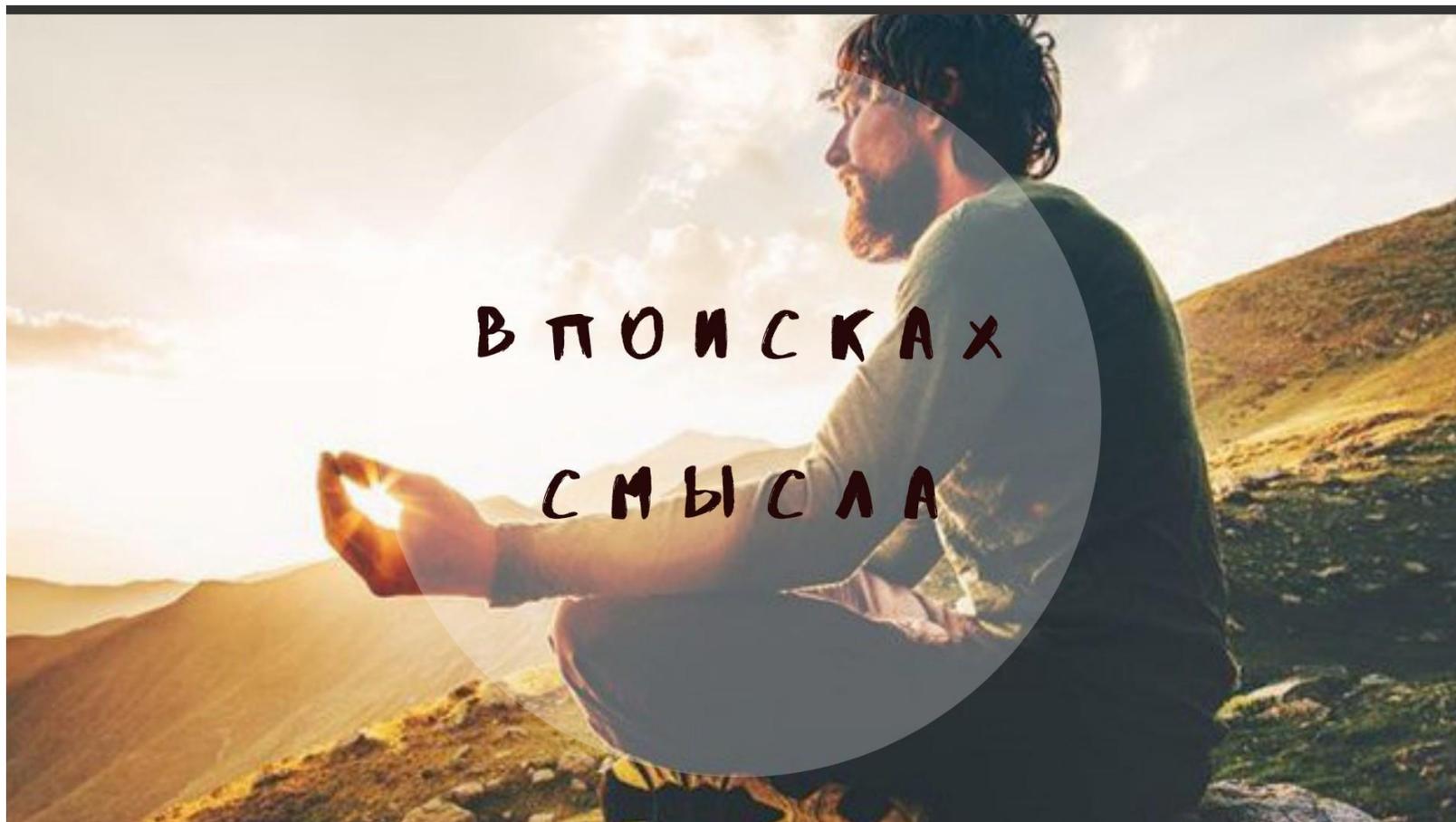
*ВИКТОР ФРАНКЛ — АВСТРИЙСКИЙ ПСИХИАТР, ПСИХОЛОГ И НЕВРОЛОГ,
БЫВШИЙ УЗНИК НАЦИСТСКОГО КОНЦЕНТРАЦИОННОГО ЛАГЕРЯ*



Желание стать
самим собой – подлинное
призвание человека

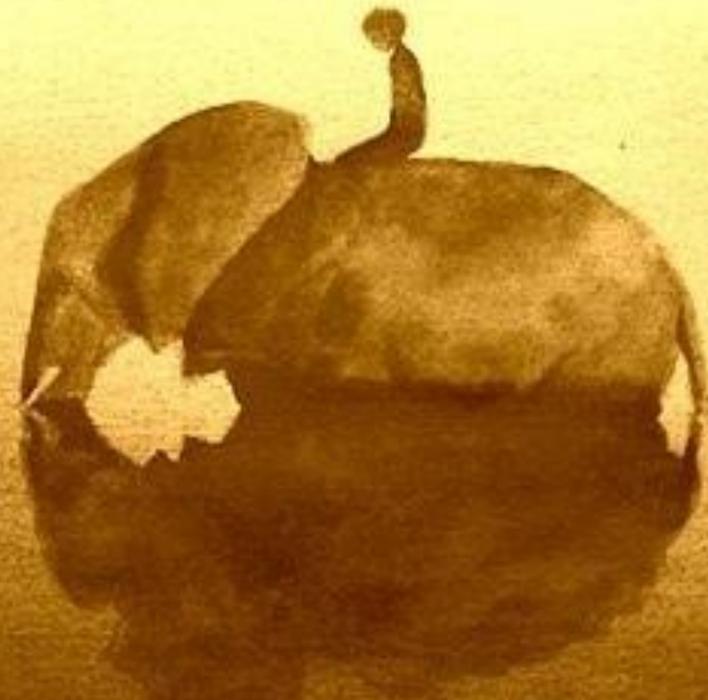
Ролло Мэй

НАШ ПРОЕКТ “В ПОИСКАХ СМЫСЛА”



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!**