



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 9 (83) СЕНТЯБРЬ-2009 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ГОРЯЧАЯ ДЕКАДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ 2009 ГОДА

Международная конференция

«Психотерапия и консультирование: технологии и духовное измерение»

Москва, 10–11 октября

XI съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	Москва	9 октября
III международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	Москва	10–11 октября
Тренинги преконгресса	Москва	3–9 октября
Тренинги постконгресса		12–18 октября

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПСИХОТЕРАПИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ТЕХНОЛОГИИ И ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ»

Москва, 10–11 октября 2009 г.

КОМПЛЕКС «ИЗМАЙЛОВО», КОРПУС «ВЕГА»

Психотерапия располагает множеством эффективных технологий целительного и развивающего взаимодействия с человеком, семьёй, группой. Ее роль в современном мире возрастает, и ее деятельность все больше касается духовного измерения – объединяющих начал человеческого общества, выражаемых в виде моральных ценностей и традиций, базовых убеждений и образов бытия, формирующих стиль и качество жизни.

Расписание конференции:

2–9 октября – тренинги преконгресса

10–11 октября – пленарные и секционные заседания конференции

10–11 октября – 3 международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»

11–17 октября – тренинги постконгресса

(Все формы конгресса проводятся по отдельной программе)

Материалы конференции публикуются в форме докладов и тезисов докладов в специальном выпуске ежемесячного научно-практического журнала «Психотерапия».

Организационный взнос участника конференции: 2800 рублей.

Скидки: 30% действительным членам ППЛ; 20% консультативным членам ППЛ; 10% наблюдательным; 15% членам организаций – партнёров конгресса. 10% студентам, 15% – оплатившим до 1 сентября.

Все скидки суммируются.

Организационный комитет конференции

Президент конференции Макаров Виктор Викторович
vikgal@oppl.ru, моб. 8-917-533-39-29, (985)925-90-36

Исполнительный директор Калмыкова Инга Юрьевна
center@oppl.ru, моб. +7-963-750-51-08, служ. (495) 675-15-63

Ответственный за издания **Вице-президент ППЛ**, Чеглова Ирина Алексеевна
cheglova@list.ru, тел. моб. 8-916-547-90-01

Ответственный за программу **Учёный секретарь ППЛ** Ларина Александра Дмитриевна
lettme@rambler.ru, тел.: моб. 8-915-367-0611

Главный бухгалтер ППЛ Симакова Галина Олеговна
dinabed15@mail.ru, служ. 676-75-16, моб. 8-916-912-72-25

Ответственный за тренинги преконгресса и постконгресса
тренинг-менеджер Хоряев Денис Сергеевич 8-926-213-54-29;
workzonn@rambler.ru

Ответственный за размещение в гостиницах и помещения
конференции, выставку менеджер ЦС ППЛ Краля Анастасия
Анатольевна 8-916-879-5537; pplrf@yandex.ru

Центральный Совет Лиги: center@oppl.ru, моб. +8-963-750-5108, тел./факс. 8 (495) 675-15-63

Официальный WEB сайт: <http://www.oppl.ru>

* Для оформления комплекта отчётных документов необходимо предварительно сделать заявку **главному бухгалтеру ППЛ** Симаковой Галине Олеговне: dinabeg15@mail.ru

Место проведения конгресса: КОМПЛЕКС ИЗМАЙЛОВО, ВЕГА, 105613, г. Москва, Измайловское, шоссе, д. 71 корп. 3 В. Метро «Партизанская», 3 минуты ходьбы.

Информационная поддержка: Профессиональная Психотерапевтическая Лига – www.oppl.ru, Научно-практический журнал «Вопросы ментальной медицины и экологии»; Ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия»; Ежемесячная «Профессиональная психотерапевтическая газета». «Psychotherapy» World monthly practice and research journal («Психотерапия» Всемирный ежемесячный научно-практический журнал).

Организационный комитет оставляет за собой право расширять и дополнять программу.

До встречи на международной конференции!

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА
КРЫМСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ НАЦИОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УН-ТА им. М. П. Драгоманова
ТАВРИЧЕСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
«ЖУРНАЛ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОЛОГА» www.personalism.kiev.ua**

II МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНГРЕСС

**«ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:
КОНЦЕПЦИИ И ПРАКТИКИ»**

2–4 октября 2009

Место проведения – Международный детский центр «АРТЕК»
(г. Гурзуф)

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ КОНГРЕССА

- Религиозные и философские истоки отечественных и зарубежных традиций в психотерапии
- Этические проблемы практики современной психологической помощи
- Клинические аспекты психологической помощи
- Проблемы современной супружеской и семейной психотерапии
- Психологическая помощь детям и подросткам: подходы и методы
- Возможности психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях
- Групповая и индивидуальная психотерапия: проблемы эффективности
- Психотерапия зависимых состояний
- Психологические последствия экономического кризиса и их преодоление

К открытию Конгресса по материалам статей, присланных участниками и текстов пленарных докладов издается тематический номер журнала «Журнал практикующего психолога» (издание официально признанное ВАК Украины).

Организационный взнос:

- для участия в Конгрессе – 400 грн. (50 \$)

- для ведущих мастер-классов – 160 грн (20 \$)
- для студентов очной формы обучения – 280 грн. (35 \$)
- для членов Профессиональной Психотерапевтической Лиги – 330 грн. (40 \$)*

*для регистрации иметь при себе членский билет

Текущая информация по организации Конгресса будет размещена на сайте Крымского факультета НПУ им. М.П. Драгоманова www.kgf.npu.edu.ua

Заявки на участие принимаются до 15 сентября 2009 г.

Статьи и тезисы принимаются до 5 сентября 2009 г.

Участники из стран ближнего и дальнего зарубежья могут оплатить организационный взнос и печать материалов в день прибытия

Регистрационную форму можно получить:

- **в Киеве:** +38 (044) 287-23-01; +38-050-148-32-44; e-mail: psy.kongress@mail.ru (Кучеровская Наталья Александровна)
- **в Симферополе:** +38-050-151-55-61; e-mail: taya0708@mail.ru (Данилова Таисия Николаевна)

Информационная поддержка: Профессиональная Психотерапевтическая Лига – www.oppl.ru, Ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия», Ежемесячная «Профессиональная психотерапевтическая газета». «Psychotherapy» World monthly practice and research journal («Психотерапия» Всемирный ежемесячный научно-практический журнал).

ГОРЯЧАЯ ДЕКАДА 2010 ГОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГЕ

I ВСЕМИРНЫЙ КОНГРЕСС РУССКОЯЗЫЧНЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ «ЯЗЫКИ ПСИХОТЕРАПИИ»

Москва, 9–10 октября

Язык тела, души, разума и духа – это и материал, и главный инструмент психотерапии. ...Русский язык – историческая, культурная и духовная основа, объединяющая нас – многих людей из многих стран – в профессии и в жизни.

Наш конгресс – поле новых встреч, перспективных контактов и возможностей профессионального роста в пространстве русского языка и одновременно – в общемировом контексте.

Кроме конгресса в рамках горячей декады пройдут:

XII съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	8 октября
IV международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	9–10 октября
Тренинги преконгресса	2–8 октября
Тренинги постконгресса	11–14 октября

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации
 Российская медицинская академия последипломного образования
 Профессиональная психотерапевтическая лига

Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика

«АДДИКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА: ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

27–28 октября 2009 года, Москва, Россия

Организационный комитет конференции

Председатели конференции:

Савченко Людмила Михайловна
 uch-sovvet@mail.ru моб. 8–926–507–28–46, (495)254–57–95
 Макаров Виктор Викторович
 vikalgal@oppl.ru, моб. 8–917–533–39–29, (985)925–90–36

Программу конференции составляет: Ларина Александра Дмитриевна lettme@rambler.ru, тел.: моб. 8–915–367–06–11

Тезисы и доклады принимает: Чеглова Ирина Алексеевна cheglova@list.ru, тел. моб. 8–916–547–90–01

(Срок предоставления материалов – до 20 сентября)

Отв. за размещение в общежитии РМАПО Калмыкова Инга Юрьевна
 center@oppl.ru, моб. +7–963–750–51–08, служ. (495) 675–15–63

Место проведения конференции: Российская медицинская академия последипломного образования.

Материалы конференции публикуются в специальном выпуске Ежемесячного научно-практического журнала «Наркология» и специальном выпуске Ежемесячного научно-практического журнала «Психотерапия»

Информационная поддержка: Профессиональная психотерапевтическая лига – www.oppl.ru, Ежемесячный научно-практический журнал «Наркология», Научно-практический журнал «Вопросы ментальной медицины и экологии»; Ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия», «Профессиональная психотерапевтическая газета». «Psychotherapy» World monthly practice and research journal («Психотерапия» Всемирный ежемесячный научно-практический журнал).

Организационный комитет оставляет за собой право расширять и дополнять программу конференции.

Ждём Вас на конференции!

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДОРОВЫХ

Макаров В. В.
*Всегда вовремя и
 никогда не поздно!*

Психотерапия продолжает своё бурное развитие. Настолько бурное, что за всеми деталями этого процесса трудно уследить. Исторически психотерапией в нашей стране вначале занимались люди, далёкие от медицины, затем начали заниматься в основном врачи, а 31 мая 1985 года психотерапия стала самостоятельной врачебной специальностью, тогда как 30 октября 1995 года – субспециальностью психиатрии. Эта ветвь психотерапии, развивающая медицинскую модель специальности, суженную до клинической, психиатрической психотерапии, в настоящее время испытывает системный кризис. Он является закономерным результатом движения, когда психотерапия выступала в начале как новый феномен культуры, затем стала составной частью медицины, на короткое время выделилась в самостоятельную врачебную специальность, затем ещё более сузилась и стала составной частью психиатрии.

Вместе с тем, в восьмидесятые годы к психотерапии появился интерес и за пределами медицины. Такой интерес проявили представители научной интеллигенции и отдельные психологи. Среди научной интеллигенции того времени были сильны диссидентские, антисоветские настроения, а советская психология была строго теоретической. Во второй половине восьмидесятых усилился процесс вхождения в нашу страну зарубежной психотерапии, а в начале девяностых он принял массовый характер. В числе проводников и проповедников зарубежной психотерапии были в основном психологи, меньше врачей и представителей иных специальностей.

Эти два процесса с одной стороны сужения, с другой стороны расширения, получили своё развитие и в системе государство – общество. Государственное развитие получила клиническая, психиатрическая модель психотерапии; тогда как общественное – модель, названная психологической. Важно отметить, что современная мировая психотерапия развивается в семи моделях: медицин-

ской, психологической, педагогической, социальной, философской, эзотерической и эклектической. В нашей стране представлены все эти мировые модели. Из них основное развитие пока получили две первые и две последние. Всплеск развития других моделей ещё впереди. И, скорее всего, он произойдёт в ближайшие десятилетия. Перечисленные модели, за исключением медицинской, пока не получают поддержку государства. Зато они свободно развиваются в нашем обществе.

Само понятие *психотерапия* имеет множество значений. Конечно, для различных моделей психотерапии применимы разные значения этого понятия.

Вместе с тем, к психотерапевтам всё чаще обращаются люди, стремящиеся сохранить и развить своё здоровье. Этот заказ идёт от прогрессивной части нашего общества. Прошедшим летом и государство так же озаботилось формированием здорового образа жизни, в том числе сокращением потребления алкоголя и табака.

В нашей стране традиционно, здоровье приобретает ценность только тогда, когда оно утрачивается. Забота о здоровье здоровых людей – характеристика только прогрессивной части общества. Известно, что человек живёт внутри ограничений, установленных им для себя, зачастую игнорируя свои реальные возможности. В прежние десятилетия использовались с разной эффективностью государственные стратегии, заставлявшие человека быть здоровым. Девиз того времени: «Не умеешь – научим, не хочешь – заставим». Сегодня такой подход применим весьма ограниченно. А сохранение и развитие здоровья теперь – свободный выбор свободного человека!

В медицине принято рассматривать человека с точки зрения его психофизической организации. И действительно это так. Двоичная организация человека позволяет сформировать представления

о его теле и психике, о патогенезе расстройств, о лечении. И она явно недостаточна, когда мы говорим о сохранении и развитии здоровья.

До недавнего времени российская психотерапия в понимании человека следовала биопсихосоциальной парадигме. Эта парадигма, как известно, постулирует триединство человека. У человека есть тело. Оно может страдать и болеть. У человека есть психика, и возможны психические расстройства и нарушения. Жизнь и деятельность человека регулируются социумом. Именно социум в лице государства и других социальных институтов (семьи, учреждений и организаций, профессиональных сообществ и др.) во многом влияет на наше биологическое, да и психологическое благополучие. Вместе с тем, такие важные и даже определяющие нашу жизнь понятия как счастье, вера, надежда, любовь и многие другие не могут быть удовлетворительно объяснены с позиций биопсихосоциальной парадигмы.

Таким образом, как троичная (биопсихосоциальная), так и двоичная (психофизическая) парадигмы больше не могут удовлетворить запросам нашей практики. Необходима по крайней мере ещё одна составляющая. Сегодня понятно, что эта составляющая – духовность. Теперь мы получаем возможность рассматривать наших клиентов с позиций биопсихосоциодуховной парадигмы и говорить о соматопсихической и духовной организации человека..

Когда мы получаем возможность видеть нашу жизнь в её большей части или даже всю целиком, мы получаем удовольствие и радость не только от переживания физиологического комфорта удовлетворённого или подавленного желания, а от выполнения своей миссии, продвижении к поставленной цели. Физиологическое, психологическое и социальное удовлетворение гармонирует с духовным – это обеспечивает целостный подход к личности, семье, группе, обществу в целом.

Рассмотрим это на примерах распространённых зависимостей. Так алкогольная зависимость напрямую связана с потреблением алкоголя как неотъемлемой частью нашей культуры. Он употребляется на протяжении нескольких веков. И общество весьма толерантно к винопитию, а государство рассматривает алкоголь в качестве важной позиции наполнения бюджета. Алкоголь поднимает настроение, позволяет забыть о проблемах, он также улучшает наше самочувствие. Для сокращения потребления алкоголя нами разработан подход, получивший название **алкогольная экология**. Цель алкогольной экологии – осознанный и добровольный отказ от употребления спиртных напитков или максимальное уменьшение вредных последствий потребления алкоголя и максимальное увеличение положительных его эффектов. В нём используется как психотерапия, так и биологически активные добавки. С нашей точки зрения важно развести лекарства и биологически активные добавки как два различных направления помощи человеку. Ведь лекарства предназначены для лечения заболеваний, тогда как биологически активные добавки – для сохранения и развития здоровья. Лекарства – продукт современных научных разработок, тогда как биологически активные добавки идут из традиций народной медицины. Многие лекарства используются в течение десятилетий, тогда как добавки – столетий и тысячелетий. В развитых странах лекарства, как и у нас, продают в аптеках, а добавки – в магазинах здорового питания. Это два разных, параллельных и не конкурирующих направления помощи человеку, с одной стороны – лечения; с другой – сохранения и развития здоровья.

Множество здоровых людей периодически получают удовольствие от алкоголя. По-другому обстоит с курением. Здесь удовольствие получают только люди зависимые. По вовлечённости в курение можно выделить: экспериментирование, бытовое, привычное, зависимое, пристрастное. На первых трёх уровнях вовлечённости люди свободны и независимы от курения. На четвёртом у них психологическая зависимость. А вот те, кто на пятом уровне – пристрастного курения – это тяжело больные курительные наркоманы. Для многих из них курить важнее чем жить! Важно понимать это и относиться к ним, как тяжело и хронически больным людям.

Врач психотерапевт способен видеть человека целиком. По сути дела он является и остаётся единственным специалистом в медицине, способным видеть человека в целом. Психотерапевт обучен

семейному консультированию. Он понимает динамику групп и может консультировать по вопросам психологической динамики коллектива лечебного учреждения. В психотерапии есть языки для описания здоровья. Таких языков нет в родственных специальностях: психиатрии, неврологии, наркологии. Для примера обратимся к одному из таких языков.

В восточной версии транзактного анализа большое внимание уделяется основным жизненным позициям или фиксированным эмоциональным установкам. В одной простой классификации выделяется установки: пессимистическая (Я минус – Все плюс); апатическая (Я минус – Все минус); превосходства (Я плюс – Все минус) и оптимистическая (Я плюс – Все плюс). Знак минус в каждой позиции приводит к ограничениям, к отсутствию интереса к сохранению и развитию здоровья, к вовлечению в зависимости, в частности, пищевую, алкогольную, никотиновую. Знак плюс свидетельствует о готовности развивать и сохранять своё здоровье. Мотивировать человека для сохранения и развития его здоровья наиболее эффективно, обращаясь к его плюсу. Чем больше времени человек живёт с оптимистической жизненной установкой, тем больше он заботится о сохранении и развитии здоровья. По другой классификации, все люди подразделяются на неудачников, середняков и удачников. А каждая из этих групп, в свою очередь, ещё на три.

Неудачники – это люди, часто не достигающие целей, которые сами же перед собой ставят. Они даже за небольшие достижения платят слишком высокую цену. Они ждут неудачи в своей жизни и прогнозируют их для себя. А когда достигают своих неудач, зачастую не знают что делать и остаются пассивными. Их ждёт расплата, и они расплачиваются в полной мере. Здоровье не является для них ценностью. Ведь оно достаётся бесплатно. Они склонны игнорировать и своё здоровье, и свои болезни.

Средняки – это те, кто довольствуется тем малым, что удается достигать день ото дня, терпеливо неся свою ношу. Они избегают риска и возможных потерь. Ограничивают себя, свои достижения, свой комфорт в жизни. Они всегда только сводят концы с концами. Избегают риска. Часто думают о том, что произойдет, когда они потерпят поражение. Однако они фиксированы на неудаче в меньшей степени, чем представители предыдущей группы. Здоровье приобретает для них ценность, когда они теряют его. Тогда они готовы к некоторым усилиям, направленным на восстановление здоровья. Развитие здоровья их интересует в том случае, когда они получают плату за свои усилия в этом направлении

Удачники – это те, кто достигает поставленных целей, рискует, выполняет контракты, договоры, заключаемые с собой. Удачники обеспечивают для себя и своих близких желаемый уровень комфорта. Поддерживают окружающих и помогают им реализовать себя. Удачники зачастую осознают и всегда выполняют миссию своей жизни. Здоровье для них – базовая ценность. То, на чём основано всё остальное в жизни. Они готовы отдавать сохранению и развитию своего здоровья как своё время, так и свои средства.

Завершившимся летом на нашей кафедре обучались руководители центров здоровья лечебных учреждений Российской Федерации..... Мы провели им консультирование по поводу их успешности. Приведём некоторые результаты нашего обследования.. Почти все 180 участников обследования отнесли себя в категорию Удачников. Только у десятой части было необходимо проводить дифференциацию с Середняками. По данным опросников, своём большинстве они относятся к хрупким удачникам, затем идут полные удачники и только единицы могут быть рассмотрены как абсолютные удачники. Их важными положительными характеристиками являются: способность принимать на себя ответственность, проявлять настойчивость в важных для них делах, использовать возможность познавать новое, планировать несколько возможных путей достижения каждой важной цели, поступать в соответствии с меняющейся ситуацией, доводить до завершения начатые ими дела; стремление выделить и использовать позитивные стороны всего, что происходит с ними и вокруг. Настораживает более низкий показатель их возможностей видеть перспективы.

Завершая статью важно напомнить, что качество нашей жизни зачастую не пропорционально уровню нашей жизни. В наших силах помочь нашим согражданам повысить качество их жизни!

ПРАКТИКА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ, СОСРЕДОТОЧЕНИЯ И ПОГРУЖЕНИЯ «ОКЕАН»

В. В. Макаров

Цивилизация Запада учит людей работать, конкурировать, соревноваться; а значит, спешить и обгонять других, достигать поставленные цели, учит индивидуализму и стремлению к комфорту. В основе всех этих действий лежит напряжение всех наших сил и возможностей: физических, психологических, душевных. И по мере развития постиндустриального общества в нашей стране, мы всё более втягиваемся в образ жизни, характерный для человека Запада. И у многих из нас это получается хорошо и даже очень хорошо. Только какой ценой?

Цивилизация Востока учит избавлению от страданий, поиску высшего смысла, достижению покоя. В основе всех этих действий часто лежат особые пути расслабления и сосредоточения. Люди востока реже используют алкоголь, табак, кофеин, избыточный приём пищи с целью регуляции своего жизненно тонуса.

Люди Запада всё больше узнают о том, что путь познания это не только обучение, накопление и приумножение в материальном мире. А это ещё и погружение в глубины собственной психики. **Это внутренние путешествия..**

Для наших внутренних путешествий мы часто используем метафоры. Наши любимые метафоры: дерево жизни, река жизни, улица жизни, летняя поляна, дерево, птица. В этой практике мы используем метафору «Океана». Жизнь вышла на сушу из первичного океана. И протоплазма наших клеток, по своему составу, до сих пор близка к составу воды в первичном океане. В мириадах клеток составляющих наш организм всё ещё плещется первичный океан. Значит мы такие древние. И можем почувствовать это. В данной Практике мы часто используем музыку прибоя, звуки океана. Обоснования для применения дыхательных упражнений описаны в наших работах (Макаров В. В., Колбасин Ю. В.), на материале наших научно-практических психотерапевтических экспедиций в Индию.

Итак, начнём... Сделайте все неотложные дела, чтобы Вас ничего не беспокоило. Найдите такое место, где Вам хорошо и спокойно. Вам никто не помешает расслабиться. Эту Практику лучше выполнять в группе, и чем больше такая группа, тем успешнее может быть практика. **Данную практику мы посвящаем слушателям внеплановых летних циклов по формированию здорового образа жизни.** И так приступим.

Мы можем находиться в положении стоя, сидя, лёжа ни спине. Рассмотрим положение сидя.

Упражнение 1. Переключение. Прикройте глаза. Положите правую руку на середину груди (левши – левую руку) и медленно и глубоко дышите. Вдох на счёт 1.2.3.4.5.6. Пауза на счёт – 1.2. Выдох – 1.2.3.4. Немного надавливаем ладонью на грудь. Пауза 1.2. Это всегда стимулирующее дыхание, когда вдох длиннее выдоха. И так дышим до тех пор, пока не почувствуем в нашем дыхании шелест волн океана. Теперь успокаиваем дыхание, оставаясь с закрытыми глазами.

Данное упражнение предназначено для переключения с внешнего мира на внутренний. Оно также успокаивает нас.

Упражнение 2. Поверхностная гипервентиляция. Прикройте глаза. Ваша спина прямая. Поднимите подбородок чуть выше уровня горизонта и приступайте к дыханию путём коротких и быстрых вдохов и выдохов через нос. Важно чтобы наше дыхание осуществлялось и животом и грудью. Упражнение прекращаем с первым ощущением головокружения. Успокаиваем дыхание, оставаясь с закрытыми глазами.

Это упражнение проясняет мышление, расширяет сознание, немного стимулирует, избавляет от обрывков мыслей и навязчивых воспоминаний, гармонизирует эмоциональные проявления.

Упражнение 3. Кузнечные меха. Прикройте глаза. Руки со сжатыми кулаками согните в локтях и поставьте перед грудью. Вдохните через нос полной грудью. Затем во время выдоха через нос

резко выбросьте руки вверх, разожмите кулаки, ладони поставьте напряженным веером параллельно друг другу. Во время выдоха резко верните в прежнее положение. И так продолжайте, ускоряя темп. После завершения упражнения, успокаиваем дыхание, оставаясь с закрытыми глазами.

Это упражнение с одной стороны позволяет избавиться от отрицательных чувств и переживаний, неприятных мыслей и воспоминаний. С другой стороны, позволяет наполниться энергией и решимостью для новых свершений. Оно стимулирует и тонизирует всё наше тело, разогревает его.

Упражнение 4. Дыхание кита. Подушечкой большого пальца правой руки передавливаем правый носовой ход, надавливая на ноздрю. Вдыхаем через левый на счёт 1.2.3.4.5.6. Останавливаем дыхание на счёт 1.2. Выдыхаем через левую ноздрю на счёт 1.2.3.4. Останавливаем дыхание –1.2. Освобождаем правую ноздрю. Подушечкой четвертого пальца передавливаем левую ноздрю. Повторяем дыхательный цикл. И так продолжаем. Цель это упражнения добиться того, чтобы мы дышали сразу через обе ноздри.

Упражнение 5. Жужжание шмеля. В данном упражнении мы используем также и звук. Сначала мы произносим его на выдохе. Затем звук теряет связь с дыханием. Он звучит уже внутри нас и в последующем растворяется в нашем психологическом пространстве. Это может быть просто жужжание или произнесение звука «О»- звука радости, удовольствия и удивления. Можно использовать слова, принятые народами и религиями: Аум – индуистский первоначальный звук. Все остальные от него. Иногда он звучит как – Ом. Есть сочетание звуков, принятые отдельными национальностями. Так Амен- традиционно произносили египтяне; Айвум- греки. Есть сочетание звуков, принятые в религиозных конфессиях. Так Аминь – произносят христиане; Аум – мусульмане; тогда как Омн – буддисты, Шелом- иудаисты. Для занимающихся Йогой часто «Со» – вдох- «Хам»- выдох. Или можно так же «Да»-вдох, «Нет»-выдох.. Можно произносить слова актуальные для вас. Например: о здоровье- здоров, о свободе- свободен, о счастье – счастлив. Наконец, у вас может быть личная мантра. И так далее. Постепенно, по мере практики, данные слова трансформируются и преобразуются. Изменению может подвергнуться и их смысл. Вторым и третьим пальцем рук надавливаем на глазницы, до появления первых «светлячков», четвёртый палец располагаем на ноздрях, пятый кладём на четвёртый. Подушечками первых пальцев закрываем ушные проходы, надавливая на козелки ушных раковин.

Вдыхаем через нос свободно, полной грудью. Выдыхаем со звуком, передавливая носовые ходы четвёртым пальцем и затрудняя выдох.

На этом завершается переключение и сосредоточение, и начинается погружение в наше внутреннее психологическое пространство. Мы продолжаем произносить наш звук, и ещё больше расслабляем наши мышцы. Наше внимание сосредоточено на расслаблении поперечнополосатой мускулатуры. Оно движется от стоп, поднимается к лодыжкам, голеням, коленям, бедрам, ягодицам. Мы контролируем расслабление мышц спины, передней стенки живота, груди, плеч, локтей, кистей, шеи. Особенно важно расслабить шею, чтобы голове было особенно удобно и она опиралась на спинку кресла или что-то ещё, и не держалась на мышцах шеи. С особой тщательностью мы расслабляем мышцы лица. Расслабляем жевательные мышцы, мышцы губ, носогубного треугольника, лба, глазниц, височные мышцы. Теперь лучиком внимания пройдем по всему телу и поймём, что все мышцы расслаблены. Если какая-то группа мышц не расслаблена, слегка подвигаем её для расслабления.

Вслед за расслаблением мы вызываем чувство тяжести. Оно также распространяется снизу вверх по нашему телу. Оно движется

от стоп, поднимается к лодыжкам, голеням, коленям, бедрам, ягодицам. Мы наблюдаем тяжесть мышц спины, низа живота и всего его пространства, груди, плечей, локтей, кистей, шеи, головы, лица. Особенно важно конечностей, рук и ног.

Вслед за этим мы вызываем и чувствуем состояние тепла, которое разливается по всему телу, из района солнечного сплетения. Оно разливается вниз-распространяясь на весь живот, таз, ягодицы, ноги и вверх – наполняя лёгкие, сердце, всю грудную клетку, шею голову, лицо.

Теперь переходим к заключительной и наиболее важной части нашего погружения. В это время наш звук мы повторяем уже внутри себя, в нашем внутреннем пространстве. Теперь нам важно почувствовать как тёплая, сладкая, ласковая волна наполняет всё наше тело. Она постепенно поднимается снизу в верх: от подошв к стопам, поднимается к лодыжкам, голеням, коленям, бедрам, ягодицам, наполняет низ живота, всю полость живота, сердце, лёгкие, спину, стекает по плечам к локтям и кистям. Мы начинаем чувствовать как слегка покачиваемся в пространстве этой волны.

Теперь мы погружены в наше внутреннее психологическое пространство. В нём могут появляться мысли и нужно позволить им течь, самим по себе, не прогонять их и не развивать. В нём могут появляться эмоции и даже чувства, важно спокойно отпускать их. И тогда можно достичь состояния **тишины** или **пустоты**. И достигнув это состояние мы можем напитаться энергией, или просто отдохнуть. Можно используя возможности нашего воображения отправиться в наше место силы, где нам хорошо и уютно, и мы можем напитаться новыми ресурсами для жизни. Можно представить берег океана или его бескрайние просторы. Можно ещё много чего сделать и достичь в этом внутреннем путешествии. Только уже пора возвращаться.

Важно дать себе время. Важно возвращаться медленно и постепенно. Наши мышцы с каждым вдохом немного более напрягаются, дыхание становится глубже, тело легче. Тогда как с каждым выдохом мы чувствуем себя всё лучше. И наступает время когда нам хочется открыть глаза и мы открываем и вновь закрываем их. Затем открываем, и смотрим как обычно. Мы благодарим себя и тех, кто был с нами за проделанную практику ПСП «Океан».

ДЕКАДНИКИ ППЛ-2009

6 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

31 октября – 5 ноября, Екатеринбург.

Контакты: Представитель ЦС ППЛ по Уральскому Федеральному округу **Рудная Марина Николаевна**, тел. 8 922 209 46 28; 8 909 006 55 00, 620014 г. Екатеринбург ул. 8 Марта 7 оф.72, эл. почта: rudnaya@yandex.ru

Информационная поддержка www.oppl.ru

9 ОМСКИЙ ДЕКАДНИК ПСИХОТЕРАПИИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

3–7 ноября, Омск

Контакты: Региональный представитель ППЛ **Белоусова Наталья Геннадьевна**, тел. (3812) 24–20–85, 50–24–25, 38–20–56 e-mail nbelous1@rambler.ru. Подробнее: www.omsk-ppl.narod.ru, www.omsk.samopoznanie.ru

ДЕКАДНИК НА ЕНИСЕЕ: «ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА»

1–8 ноября, Красноярск

Контакты: Региональный представитель ППЛ **Рычков Николай Николаевич**

Адрес для переписки: 660100, г. Красноярск, ул. Ленина, 221 а, оф. 213. Контактный телефон/факс: (391) 2913737; 2422694 (5) e-mail: krasppl@yandex.ru www.kroppl.ru

НОВЫЙ СИБИРСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

5–12 ноября, Новосибирск

Контактная информация: Представитель ЦС ППЛ по Сибирскому Федеральному Округу **Приходченко Ольга Анатольевна**

e-mail ppl_n@mail.ru, 8–905–934–43–60

Информационная поддержка www.oppl.ru

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Центральный Совет Лиги на базе кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО проводит в Москве консультации наиболее сложных и трудоёмких клиентов и пациентов в области психотерапии и консультирования из Российской Федерации и всего русскоязычного пространства. Консультации проводятся, в том числе, на благотворительной основе.

Запись на консультацию к президенту Лиги, д. м. н., профессору психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира **Макарову Виктору Викторовичу** осуществляются по телефону (985) 925–90–36 и электронной почте vikgal@oppl.ru

Информация на сайтах: <http://oppl.ru/>; <http://www.viktormakarov.ru/>

Запись на консультацию к вице-президенту Лиги, д. м. н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира **Бурно Марку Евгеньевичу** осуществляет по тел. (495) 675–45–67 и электронной почте center@oppl.ru

Информация на сайте: <http://oppl.ru/>

Профессиональная психотерапевтическая газета – единственное ежемесячное издание, содержащее все новости профессионального сообщества

Уважаемые коллеги! На нашем сайте, в разделе «Издания», можно познакомиться и скачать все выпуски «Профессиональной психотерапевтической газеты» за 2001–2008 гг. А также отдельные выпуски 2009 года. В нашей газете – вся самая последняя информация и оперативная информация о жизни профессионального сообщества.

По вопросам подписки на электронную и бумажную версию «Профессиональной психотерапевтической газеты» можно обращаться к исполнительному директору ППЛ **Калмыковой Инге Юрьевне**: center@oppl.ru, моб. 8–963–750–51–08, служ. (495) 675–15–63

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РФ

119002, Россия, Москва, ОПС-2, ул. Арбат, 20, корп. 1, подъезд 4, ст. 45
Тел. факс +7-495-675-15-63, тел. +79017505108, E-mail: center@oppl.ru

ЗАЯВЛЕНИЕ О ВСТУПЛЕНИИ

Я, выражаю желание стать членом профессиональной психотерапевтической лиги:

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

должность

образование

звание

Адрес для переписки

индекс

страна

республика, край, область

город

улица, дом, квартира

телефоны

E-mail

подпись заявителя

Рекомендую для вступления в ППЛ

Фамилия, инициалы, номер рекомендателя

Участие в ППЛ: **действительное**, **консультативное**, **наблюдательное**

Вступительный взнос в сумме

Членский взнос в сумме

присвоен членский номер

уплатил

уплатил

Дата

подпись принявшего взнос

Вступая в Лигу, я выражаю желание (подчеркните или впишите Ваши предпочтения):

- получать информацию из Лиги;
- пользоваться правами членов Лиги;
- принадлежать к профессиональному сообществу;
- участвовать в образовательных программах;
- участвовать в терапевтических, консультативных проектах;
- участвовать в конгрессах, конференциях;
- участвовать в декадах и неделях психотерапии и консультирования;
- заниматься организационной работой;
- заниматься научными исследованиями;
- открыть новое направление в работе Лиги;
- другое (впишите) _____

Выражаю желание подписаться на «Профессиональную психотерапевтическую газету» или электронную версию «Профессиональной психотерапевтической газеты»

12 месяцев 700 рублей;

6 месяцев 420 рублей

Подпись принявшего оплату

Выражаю желание подписаться на ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия»

12 месяцев 2640 рублей

6 месяцев 1320 рублей

Подпись принявшего оплату

Для действительных членов ППЛ скидка на оба издания по 30%

Для консультативных членов ППЛ скидка на оба издания по 20%

Для наблюдательных членов ППЛ скидка на оба издания по 10%

Участие	Образование и сертификация	Дополнительные права и обязанности	Вступительный и ежегодный взнос
Наблюдательное или предварительное	Подготовка в консультировании и психотерапии до 570 часов.	Получение образовательных программ и информации для начинающих освоение профессии Скидки на участие в мероприятиях ППЛ 10%	300 рублей (6 евро в рублях по курсу)
Консультативное	Аккредитация по консультированию, сертификат консультанта. Подготовка в консультировании от 570 до 850 часов.	Получение образовательных программ и информации для продолжающих освоение профессии Скидки на участие в мероприятиях ППЛ 20%	600 рублей (12 евро в рублях по курсу)
Полное или действительное	Сертификат психотерапевта. Подготовка в психотерапии свыше 850 часов.	Получение образовательных программ и информации для профессионалов. Специальные предложения. Получение рекомендаций от Лиги. Возможность представлять Лигу в России и за рубежом Скидки на участие в мероприятиях ППЛ 30%	1200 рублей (24 евро в рублях по курсу)

При вступлении в Лигу одновременно оплачивается вступительный и членский взнос:

Наблюдательное - 300 вступительный + 300 членский = **600 руб.**

Консультативное - 600 вступительный + 600 членский = **1200 руб.**

Действительное - 1200 вступительный + 1200 членский = **2400 руб.**

Членский билет = 150 руб. Членский значок 150 руб.

В профессиональной деятельности мною используются (нужное подчеркнуть)

гипносуггестивная терапия, семейная психотерапия, экзистенциальная психотерапия, религиозно ориентированная психотерапия, российский клинический психоанализ, телесно-ориентированная психотерапия, ресурсно-ориентированная системная психотерапия, позитивная психотерапия, символдрама, трансперсональная психотерапия, нейролингвистическая психотерапия, терапия творческим самовыражением, софия-анализ, специфический релаксационный рекреативный психокатализ, клиническая психотерапия, дианализ, психодрама, эмоционально-образная психотерапия, психоорганический анализ, транзактный анализ, интегративно-диалоговая гипнотерапия, проективная гипнотерапия; системно-феноменологическая терапия и консультирование, системный подход; психотерапевтическая кинезиология, эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз, перинатальная психотерапия, восточная версия транзактного анализа, восточная версия нейролингвистического программирования, группанализ; гештальт-терапия; семейная системная психотерапия; семейные системны расстановки по Хеллингеру; психоанализ и психоаналитически ориентированная психотерапия, личноно ориентированная реконструктивная психотерапия, полимодальная психотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия, другие.

Извещение	Форма ПД-4																																																												
	<p>МОО «ППЛ» Центральное ОСБ №8641, г.Москва (наименование получателя платежа)</p> <table border="1"> <tr> <td>7</td><td>7</td><td>0</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>7</td> <td>4</td><td>0</td><td>7</td><td>0</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>8</td><td>3</td><td>8</td><td>3</td><td>6</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>4</td><td>2</td> </tr> </table> <p>(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)</p> <p>в <u>Сбербанке России ОАО, г.Москва</u> БИК _____</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td> </tr> </table> <p>Номер кор/сч. банка получателя платежа</p> <table border="1"> <tr> <td>3</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>4</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td> </tr> </table> <p>Членские (вступительные) взносы за _____ год (наименование платежа) (№ лицевого сч. плательщика)</p> <p>Ф.И.О. плательщика _____</p> <p>Адрес плательщика _____</p> <p>Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.</p> <p>Итого _____ руб. _____ коп. « » _____ 200 г.</p> <p>С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____</p>	7	7	0	4	2	7	4	7	8	7	4	0	7	0	3	8	1	0	8	3	8	3	6	0	0	2	6	4	4	2	0	4	4	5	2	5	2	2	5	3	0	1	0	1	8	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5
7	7	0	4	2	7	4	7	8	7	4	0	7	0	3	8	1	0	8	3	8	3	6	0	0	2	6	4	4	2																																
0	4	4	5	2	5	2	2	5																																																					
3	0	1	0	1	8	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5																																									
Кассир																																																													
Квитанция	<p>МОО «ППЛ» Центральное ОСБ №8641, г.Москва (наименование получателя платежа)</p> <table border="1"> <tr> <td>7</td><td>7</td><td>0</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>7</td> <td>4</td><td>0</td><td>7</td><td>0</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>8</td><td>3</td><td>8</td><td>3</td><td>6</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>4</td><td>2</td> </tr> </table> <p>(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)</p> <p>в <u>Сбербанке России ОАО, г.Москва</u> БИК _____</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>5</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td> </tr> </table> <p>Номер кор/сч. банка получателя платежа</p> <table border="1"> <tr> <td>3</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>1</td><td>8</td><td>1</td><td>0</td><td>4</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td> </tr> </table> <p>Членские (вступительные) взносы за _____ год (наименование платежа) (№ лицевого сч. плательщика)</p> <p>Ф.И.О. плательщика _____</p> <p>Адрес плательщика _____</p> <p>Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.</p> <p>Итого _____ руб. _____ коп. « » _____ 200 г.</p> <p>С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____</p>	7	7	0	4	2	7	4	7	8	7	4	0	7	0	3	8	1	0	8	3	8	3	6	0	0	2	6	4	4	2	0	4	4	5	2	5	2	2	5	3	0	1	0	1	8	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5
	7	7	0	4	2	7	4	7	8	7	4	0	7	0	3	8	1	0	8	3	8	3	6	0	0	2	6	4	4	2																															
0	4	4	5	2	5	2	2	5																																																					
3	0	1	0	1	8	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	5																																									
Кассир																																																													

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ СОБЫТИЙ И СОБРАНИЙ ППЛ В 2009–2013 ГОДАХ

(Конгрессы, конференции, съезды, декадни, образовательные проекты)

Форма	Место проведения	Даты
Длительные образовательные проекты проводятся по отдельному расписанию*		
2009 год		
11 Международный научно-практический конгресс «Проблемы развития современной психологической помощи: концепции и практики»	«Артек», Гурзуф	2–4 октября
11 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	Москва	9 октября
3 Международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	Москва	10–11 октября
Международная конференция «Психотерапия и консультирование: технологии и духовное измерение»	Москва	10–11 октября
Научно-практическая конференция памяти профессора Ю.В. Валентика «Аддитивные расстройства: технологии профилактики и реабилитации»	Москва	27–28 октября
10 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии. П съезд психотерапевтов и консультантов омской области	Омск	3–7 ноября
6 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию. 1 Съезд психотерапевтов и консультантов Свердловской области	Екатеринбург	31 октября – 5 ноября
2 съезд психотерапевтов и консультантов Новосибирской области. Новый Сибирский декадник по психотерапии и консультированию	Новосибирск	5 –12 ноября
2 съезд психотерапевтов и консультантов Татарстана. 4 Международная научно-практическая конференция «Вызовы эпохи в аспекте психологии и психотерапии»	Казань	12–14 ноября
Межрегиональная научно-практическая конференция «Настоящее и будущее психотерапии и консультирования на Юге Российской Федерации»	Краснодар	27–29 ноября
Рождественские недели психотерапии. 6 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.	Москва	12–27 декабря
2010 год		
9 научно практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию. 5 Паназиатский конгресс «Психотерапия, наука и традиции йоги»	Дели, Варанаси, Чанди-гар, Индия	30 декабря – 9 января
Республиканская конференция на тему: «Человек в изменяющемся мире»	Уфа	5–7 февраля
1 съезд психотерапевтов и консультантов Башкортостана.		
9 Традиционный декадник психотерапии в Италии	Рим – Асколи-Пичено – Умбрия	13–25 февраля
2 съезд психотерапевтов и консультантов Северо-Западного Федерального округа.	Санкт-Петербург	12–14 марта
4 Ассамблея психотерапевтов и консультантов Санкт -Петербурга		
2 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа (Возвращение в пионерское прошлое)	Анапа	1–7 мая
10 научно- практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию. Ашрамы и пляжи Юга	Бангалор – Тривандрум, Индия	22–31 марта
3 декадник психотерапии и консультирования на Южном Урале	Челябинск – Аркаим	18–23 июня
16 конгресс Европейской ассоциации психотерапии	Бухарест, Румыния	30.06–04. 07
3 декадник по психотерапии и консультированию на Южном Урале	Челябинск – Магнитогорск, Аркаим	4–9 июля
11 научно практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию	Дели – Шринагар – Сон-марк, Индия	12–21 июля
6 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай.	Республика Алтай	24–30 июля
3 Международный декадник по психотерапии и консультированию «Байкал – место силы» с экспедициями на остров Ольхон	Байкал – Ольхон	31 июля – 9 августа
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	11–19 августа
12 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	Москва	8 октября
4 международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	Москва	9–10 октября
1 Всемирный конгресс русскоязычных психотерапевтов и консультантов «Языки психотерапии»	Москва	9–10 октября,
12 научно-практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию «Любовь в традиционной индийской культуре» (Кама-сутра, Ветвь персика, практики кундалини-йоги)	Дели – Каджураха	17–26 октября
7 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября
11 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	6–22 декабря
8 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция		
2011 год		
10 декадник по психотерапии в Италии	Рим – Асколи-Пичено	февраль
4 декадник психотерапии и консультирования на Южном Урале	Челябинск, Аркаим	18–23 июня
3 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа (Возвращение в пионерское прошлое)	Анапа	30.04–06.05
7 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай.	Республика Алтай	22–28 июля
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	14–22 августа
6 Всемирный конгресс по психотерапии.	Сидней, Австралия	23–28 августа
Международная конференция «Интегративные процессы в психотерапии. Психотерапия здоровых»	Москва	7–9 октября
8 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября

12 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	12–19 декабря
8 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция		
2012 год		
11 декадник по психотерапии в Италии	Рим – Асколи-Пичено –	2–9 февраля
4 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа (Возвращение в пионерское прошлое)	Анапа	28.04–06.05
5 декадник по психотерапии и консультирования на Южном Урале	Челябинск, Аркаим	18–23 июня
17 конгресс Европейской ассоциации психотерапии	Валенсия, Испания	04–07 июля
8 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	Республика Алтай	22–28 июля
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	14–22 августа
9 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	3–10 ноября
13 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	3–10 ноября
Рождественские недели психотерапии	Москва	12–19 декабря
9 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция		
Рождественские недели психотерапии	Москва	12–19 декабря
10 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция		

Перечень длительных образовательных, супервизорских и терапевтических проектов будет постоянно пополняться!
 Подробности на наших сайтах <http://www.oppl.ru/и> <http://www.travel.oppl.ru/>

РАСПИСАНИЕ ЦИКЛОВ КАФЕДРЫ ПСИХОТЕРАПИИ, МЕДИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И СЕКСОЛОГИИ РМАПО, 2009 год

№ п/п	Наименование цикла	Даты проведения	Количество часов	Оплата
9	Профессиональная переподготовка по психотерапии с сертификацией (для врачей, работающих психотерапевтами до 1999 года с базовыми специальностями «Лечебное дело» и «Педиатрия», с 2000 года со специальностью «Психиатрия»)	08.09–29.12	576	Госбюджет или 32 000 рублей
10	Терапия творческим самовыражением (для врачей психотерапевтов, психиатров, мед. психологов)	07.10–03.11	144	Госбюджет или 8 000 рублей
11	Психотерапия и консультирование семьи (для врачей психотерапевтов, сексологов, мед. психологов)	05.11–18.11	72	Госбюджет или 4 000 рублей
12	Психотерапия. Сертификационный цикл с выдачей сертификата по психотерапии. (для врачей психотерапевтов)	05.11–02.12	144	Госбюджет или 8 000 рублей
13	Сексология. Сертификационный цикл с выдачей сертификата по сексологии (для врачей сексологов)	25.11–22.12	144	Госбюджет или 8 000 рублей
14	Психотерапия, медицинская психология и фитотерапия в медицинской практике (для врачей психотерапевтов, мед. психологов)	27.11–24.12	144	Госбюджет или 8 000 рублей

Кафедра принимает заявки на выездные тематические и сертификационные циклы на 2010, 2011 годы

Члены ППЛ получают путёвки вне очереди.

Обращаться: тел.. 8 915 495 0884 к завучу кафедры – Покровскому Юрию Львовичу: 125367. Москва. Волоколамское шоссе, 47. Кафедра психотерапии РМАПО или rokr@bk.ru

Ψ ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

О ЖУРНАЛЕ «ПСИХОТЕРАПИЯ» – ЕЖЕМЕСЯЧНОМ ЖУРНАЛЕ О ПСИХОТЕРАПИИ ВО ВСЕХ 7 ЕЕ МОДЕЛЯХ:

- медицинской,
- психологической,
- педагогической,
- социальной,
- философской,
- эзотерической
- эклектической

В нашем журнале читайте:

- обзоры новейших результатов исследований и интересные факты, влияющие на нашу профессиональную жизнь и жизнь наших клиентов – в рубрике «Новости: социум, науки о человеке и естественные науки»;

- «доказательная психотерапия» – результаты исследований;
- Философия, мировоззрения, идеи и концепции в психотерапии
- психотерапия мономодальная и полимодальная – технологии, методы, школы

Подписные индексы:

По каталогу агентства «Роспечать» – 82214;

По каталогу «Пресса России» – 45793;

По каталогу «Почта России» – 60546.

Телефоны для справок: (495) 675–45–67; (495) 518–14–51

Журнал «Психотерапия» – выбор лидеров отечественной психотерапии и консультирования.

Присоединяйтесь!

ПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ

VI научно-практической психотерапевтической экспедиции на тему: медитации и таинства великих религий Индии: джайнизма, индуизма, буддизма (Фрагменты)

Макаров В. В.

4 день, 7 декабря. Качество дорог часто менялось. Везде строятся современные автостреды. Спали. В аэропорт приехали за три часа до вылета. Пили утренний кофе и широко распространённый в Индии чай с масалой. Делились впечатлениями. Тем временем носильщики сдали наш багаж. Служители аэропорта зарегистрировали нашу группу. В аэропорту среди пассажиров мы вновь увидели людей с европейской внешностью. И с некоторым удивлением смотрели на них. За последний год здание аэропорта значительно преобразилось, стало более комфортабельным. Из-за тумана в Варанаси наш рейс задержали на час. Наконец, мы уютно разместились в небольшом Боинге и начали ожидать встречи с Варанаси, а пока читали, писали, общались. Быстро долетели до Варанаси. Аэропорт после моего первого посещения значительно перестроен. Стало больше порядка. Нас встретил тесть Аджида Вардана Сингха, профессор искусствоведения государственного университета Варанаси Аджей Сингх. Он подготовил нашу программу этой части экспедиции и будет сопровождать нас в ней. Разместились в новом автобусе и отправились в гостиницу. Наша гостиница с очень пафосным названием располагалась в лучшем месте, на набережной Ганга. Каждый номер в ней носил название одного из штатов Индии, о чём свидетельствовала табличка на дверях. И каждый номер был оформлен так, чтобы демонстрировать самобытность и основные достопримечательности штата.

Есть несколько мест паломничества, которые вечны. Одно из таких мест – это Каши – Варанаси. Варанаси всегда было местом паломничества. Это самое древнее место паломничества человека, поэтому оно очень ценно из-за своего потока сознания. Так много людей получило освобождение, испытало покой и святость именно в этих местах. Грехи скольких были смыты именно там. Это продолжалось очень долго. Возможность смыть с себя все грехи была высказана очень давно. Для простого ума это предположение превращается в веру. Когда есть так много доверия, святое место становится эффективным, иначе оно бесполезно.

Индуисты говорят, что Варанаси – город бога Шивы – не принадлежит этой земле. Это место отделено и его невозможно описать. Многие города будут построены и разрушены, но Варанаси будет жить вечно. Это удивительно, потому что так много людей приходило сюда и уходило! Будда приходил в Варанаси, в Варанаси рождались джайнские святые, Шанкарачария также посещал Варанаси, Кабир жил в Варанаси. Варанаси видел Будд, Аватар, святых, но всех их больше нет. Их уже нет на земле, есть лишь Варанаси.

Святость всех этих людей, их духовный настрой, их вибрации, их совместное благоухание, – все это было поглощено Варанаси, и он все еще существует. Из-за этого Варанаси отделен от Земли, по крайней мере, метафизически. Он стоит в отдалении, он приобрел вечную форму сам по себе, он приобрел свою собственную самость.

По его дорогам ходил Будда, на его террасах читал лекции Кабир. Теперь все это стало историей, сном, но Варанаси впитал все это в себя, и это продолжает жить. Если кто-то с полным доверием войдет в этот город, он снова увидит, как Будда ходит по его дорогам, он снова увидит как Паршванатха ходит по его дорогам, он увидит Тулсидаса и Кабира. Если мы приблизимся к Варанаси с положительным настроением, то мы поймем, что это необычный город, такой как Москва, Бомбей или Лондон. Он придаст нам необычайную духовную форму. Его сознание древнее и вечное, история может быть потеряна, цивилизация может быть рождена и разрушена, может прийти и уйти, но внутренняя жизнь Варанаси будет продолжаться.

Считается, что умереть здесь означает обрести свободу от колеса рождений и смертей, а потому многие правочерные индусы приходят в Варанаси чтобы закончить здесь свой земной путь.

Американский писатель Марк Твен писал: «Варанаси старше, чем история, старше, чем традиция, даже старше чем легенда, и выглядит вдвое старше, чем история, традиция и легенда, вместе взятые»

Гуляя по его дорогам, принимая омоения на набережной Ганга, сидя в медитации в Варанаси, вы так же становитесь частью этого великого внутреннего потока.

К полуночи мы завершили наш первый день в этом городе.

5 день, 8 декабря. В 6.15 мы разместились в лодке, чтобы встретить восход солнца. Мы осторожно двигались по реке среди десятков и сотен лодок, и всё это в очень густом тумане. К нам подходили лодки торговцев сувенирами, других торговцев. Они вдруг появлялись из тумана и вновь уходили в туман. Неожиданно появлялись и тут же исчезали очертания частей построек на берегу. И всё это в таком удивительно густом тумане. И солнце же увидели, когда оно уже стояло высоко над горизонтом и рассеяло туман. Этой зимой в городе, как нам говорили индусы, невероятно холодно. Это им, а нам чаще тепло, иногда даже жарко. Холод привёл к значительному сокращению численности людей на улицах города. Да и сезон совсем не туристический. Это дало нам ряд редких возможностей глубокого познания Варанаси.

После завтрака мы осмотрели храм Матери Индии. По дороге в университет, на центральной улице города, несмотря на то, что регулировщик упорядочивал поток транспорта, мы оказались в пробке, созданной велорикшами, велосипедистами, моторикшами, мотоциклистами, коровами и машинами. Варанаси – это прежде всего люди, которые из поколение в поколение воспроизводят традиции жизни этого места. Конечно, пробки на улицах – явление совсем новое. Только сами пробки совсем не такие как в других городах.

Варанаси – единственный город Индии, где функционирует 5 университетов. Мы приехали в самый большой университет города и всей Индии. У него столь обширная территория, что по ней ездят, а не ходят пешком. Площадь университета 7 кв. километров. Семь тысяч преподавателей на 128 кафедрах обучают 15 тысяч студентов. Обучение психологии стоит две тысячи долларов в год. Мы совершили экскурсию в прекрасный краеведческий музей университета. Затем посетили самый высокий в Индии, а значит и в мире храм бога Шивы. Он построен в 1936 году и производит впечатление головного, официального храма страны.

На экскурсию к одной из главных святынь Индии – Золотому храму Шивы мы отправились пешком по набережной мимо храмов и дворцов, построенных разными штатами Индии. Вокруг ходили козы и бегали козлята. Если их подозвать, то они с любопытством подходили, виляя хвостиком, как щенки. Мы вошли в кварталы очень узких улиц, расположенных вокруг храма. Как и в прошлое посещение, проходили через несколько военных кордонов. На одном из них военные у меня попросили паспорт и долго его изучали и переписывали в специальный журнал. В дальнейшем выяснилось, что нас как друзей Индии, любящих индуистскую культуру, решили пустить внутрь Золотого храма Шивы, куда вход доступен даже не всем индусам, а только индусам индуистам. Мы прошли ещё два кордона военных, где многих идущих возвращали назад, и вступили в священный храм. Этот древний и очень намоленный храм известен не только своим куполом, как нам сообщили, отлитым из девяноста двух тонн золота, но и своим святилищем. В нём святой лингам Шивы постоянно поливают водой и осыпают цветами и он, по крайней мере, в течение нескольких столетий, никогда не бывает сухим. В некоторых помещениях храма очень много обезьян. На территории храма стоит мечеть. Она-то и создаёт причины противостояния индуистов и мусульман. Доступ мусульман в мечеть осуществляется один раз в неделю, в пятницу. Доступ индуистов – один раз в месяц. Здесь в районе золотого

храма темп жизни с прошлого нашего приезда, кажется, ещё ускорился. Он перестал быть спокойным. В нём появилась нервность.

Под огромным впечатлением от храма мы вышли на набережную, где смотрели вечернее представление поклонения богине Ганги. Затем, воспользовавшись услугами велорикш, отправились ужинать в ресторан традиционной индийской кухни. Мы ехали в потоке рикш, велосипедов, мотоциклов, машин и чувствовали бешеный ритм этого великого города.

После ужина мы вернулись в гостиницу и собрались в номере, посвященном «Камасутре». Разглядывали резные деревянные панно на стенах, дверцах шкафа и входных дверях и обсуждали роль и значение этого выдающегося произведения в сексологии и сексуальной культуре мира.

Затем, вновь воспользовавшись услугами велорикш, отправились в путешествие по ночному городу. Вокруг везде на улицах спали люди и собаки, бродили коровы. Проехали мимо ночного рынка молока, где мужчины с большими бидонами продавали и покупали молоко вечернего удоя. Мимо католического храма, чей горящий крест парил над спящим городом.

Мы ездили по городу, который, как и все города Индии, за исключением столицы сразу двух штатов города Чандигарха, построен без градостроительного плана. Варанаси же застраивался без генерального плана, а как нам объяснили свободно или «натурально». Это значит, согласно человеческих троп. Вернее троп человека с коровой.

Поздно ночью мы вернулись в гостиницу с чувством, что Великий город принял нас, мы растворились в нём, полюбили его и были дома!

7 день, 10 декабря. Утром после обычного и уже привычного завтрака, мы отправились в тантрический Ашрам. Прямо на воротах Ашрама были вылеплены человеческие черепа. Нас встретил достаточно молодой, привлекательный, очень скромный и худой мужчина. Он и сопровождал нас по всему Ашраму. И вот мы, оставив обувь на улице с волнением вошли в главный Ашрам таинственной секты Агхори. На главной аллее ашрама увидели алтари бога Шивы и его сына Ганеши. Мы прошли мимо бассейна, вода в него поступает из Ганга и уходит вновь в Ганг. В этом бассейне два раза в неделю купаются члены секты, чтобы избавиться от всех болезней. Кроме того, когда в Ашраме они медитируют, применяя мантры и янтры, все болезни также проходят, так нам пояснил наш провожатый. А ещё, можно прикоснуться к пеплу погребальных костров, и все болезни также проходят. Пепел разный для посвященных и непосвященных. Его можно получить здесь же в Ашраме. Во время ритуала очищения, или лечения его берут в ладони, посыпают им голову, берут в рот.

Как считают приверженцы секты – агхори – это последняя человеческая реинкарнация. Питаться человеческой плотью, оставшейся от погребальных костров, им не запрещено. Огонь в Ашраме горит, не угасая уже 700 лет. В Ашраме есть ступы, в которых хранится пепел после кремации наиболее признанных агхори.

Мы подошли к костру, который топится только дровами погребальных костров Варанаси. Приняли благословение и получили по порции пепла. В Ашраме совсем немногочисленно. И люди, встреченные нами там – отличаются какой – то особой скромностью. Запомнился их особый взгляд. Это взгляд людей, выбравших смерть а не жизнь. Секрет традиций агхори – упрощать всё. С нами встретился ещё один агхори. Этот очень худой человек солидного возраста, много лет работал учителем физики в школе, а затем, отказавшись от всего мирского, ушёл в Ашрам. И опять взгляд агхори обратил на себя внимание.

С нашими гидами мы обошли всю территорию Ашрама, осмотрели ступы с пеплом выдающихся агхори. Побывали под деревом, где много лет пожил основоположник секты его святейшество Кинарам Джи Бабы – так его называют последователи. По их рассказам, он прожил 140 лет. Умел летать и ходить по воде, и злые духи, которые жили в ветвях дерева, не причиняли ему никакого вреда. И он приходил ещё раз, в последующей своей реинкарнации жил в Ашраме. Мы долго не уходили из Ашрама, радовались своей удаче. Обсудили вопросы будущего сотрудничества. Ведь в прежний приезд в Варанаси нам даже не удалось обнаружить следов

агхори. Сопровождающие экспедицию индусы и местные жители, говорили на эту тему неохотно, как бы не раскрывая всего, что знают. Говорили, что теперь трудно встретить агхори, а вот раньше их было много. Мы радовались нашему везению и не знали, что впереди будут ещё важные встречи.

Представления об агхори весьма противоречивы и туманны....

Ближе к вечеру мы отправились на то место на набережной, где горят основные погребальные костры. Здесь шла своя, тысячелетиями установившаяся жизнь. Люди целыми днями сидят на набережной возле погребальных костров. Они приходят утром, здесь же моются в Ганге и сидят или в ожидании своей работы, или просто наблюдая. Специальный человек заваривает чай с масалой и разносит желающим. Здесь представления жизни и смерти разыгрываются изо дня в день, из ночи в ночь на протяжении многих тысячелетий. И у каждого человека своя роль в этом представлении. Общество изменяется, а здесь всё остаётся так, как заведено с незапамятных времён. С точки зрения индуистов жизнь в миру – это плохо, есть привязанности, которые приносят страдания. Земля – это грязь. Смерть – это освобождение. Чем старше умерший человек, тем больше праздник его освобождения. Родственники празднуют часто со смешанными чувствами, а присутствующие здесь люди, допускаются только мужчины, выглядят доброжелательными и счастливыми. Когда умирает обезьяна – это большой праздник освобождения части бога Ханумана. Конечно обезьяну, так же как и корову не будут кремировать, а утопят с камнем на середине Ганги. Так же поступают с трупами детей и тяжело больных людей. Огонь священен. Здесь большое число ритуалов, своя обширная мифология. Так Хариш Чангр – канонизированный служитель, занятый кремацией трупов, жил очень давно, возможно до нашей эры. И когда к нему обратилась его жена с просьбой кремировать их умершего сына, он попросил у неё положенную плату за эту кремацию. Денег у неё не было. Тогда женщина сняла своё сари и отдала ему половину. И считается, что этим он совершил подвиг чести.

Мы посидели вместе с мужчинами, попили чай. Рядом горело восемь погребальных костров. Затем мы спросили, где можно встретить агхори. Хозяин импровизированного чайного кафе попросил младшего по возрасту коллегу проводить нас. Тот закрыл свою лавочку и отвёл нас совсем недалеко к храму бога смерти. Именно по желанию бога смерти Махакала (это один из образов Шивы) погребальные костры должны гореть постоянно и не гаснуть ни на минуту. Вот агхори, сказал нам провожатый, указав на аскета, сидящего у входа в храм. Перед нами сидел очень пожилой и истощённый мужчина. И снова этот взгляд агхори. Мы разговаривали с агхори, мимо нас проносили носилки с трупами для омовения в Ганги перед кремацией, рядом на площадке горело четыре погребальных костра. И только здесь мы окончательно почувствовали, что получили доступ к великим таинствам. Завершалось вечернее поклонение богине Ганги. Нам нужно было спешить, ведь в большой толпе людей нас ждали участницы нашей экспедиции.

После ужина мы отправились в самый центр города, где можно было купить молочный коктейль. Причём продавец спрашивал, нужна ли добавка в коктейль. И, если покупатель сообщал, что нужна, то продавец длинной ложкой брал немного зеленоватой кашицы, добавлял её в стакан и взбивал коктейль. Причём на цену это не влияло. Кто-то просил две дозы и продавец охотно соглашался. Некоторые участники экспедиции так же отважились добавить одну или две дозы.

Выпив коктейль, мы отправились в гостиницу. Тогда я ещё не знал, что впереди весьма беспокойная ночь. Мы начали давать обратную связь по этому, весьма насыщенному дню. В это время у некоторых участников, пивших коктейль и добавивших в него зеленоватую пасту, начались изменения психического состояния. Говоря профессиональным языком, выявилось два основных синдрома – эйфорический и тревожный. Клиническая картина свидетельствовала о том, что у участников пожелавших испытать необычные ощущения, развилась интоксикация каннабисом. И выраженность её была разной, от лёгкой до значительной и тяжёлой. Было ясно, что спать ночью мне особенно не придётся. А впереди был длинный день возвращения на Родину...

Так как мы попросили места в хвосте самолёта, желающие смогли занять по три сиденья и спать в удобной позе. Общались, писали, читали. Съели последний в эту поездку вегетарианский ужин. И уснули до приземления.

Утром мы уже были в Шереметьево – П. Удивительно быстро прошли формальности и отправились по своим делам. Кто домой по московским пробкам, кто на пересадку на другие авиарейсы.

Я ехал домой, зима едва начиналась, хотелось побыстрее добраться до Арбата. Хотелось и домой, и на работу, и снова в Индию!

Индийская программа Профессиональной психотерапевтической лиги

9 экспедиция «Медитации и духовность, жизнь и смерть, любовь и брак, семья и род в традициях индуизма, буддизма, сикхизма и агхори», 30 декабря 2009 – 9 января 2010 г.

5 паназиатский конгресс «Психотерапия, наука и традиции йоги», Дели – Варанаси – Чандигар – Дели.

10 экспедиция «Ашрамы и пляжи Юга», 22–31 марта 2010 г., Бангалор – Тривандрум.

11 экспедиция «Медитации и духовность Гималаев», 12–21 июля 2010 г. Храмы и монастыри индуизма, буддизма, предполагаемая могила Иисуса Христа, мечети ИСЛАМА, суфизм в самом северном штате Индии Джамму и Кашмир.

12 экспедиция «Эротика и любовь в традиционной индийской культуре (Кама-сутра, Ветвь персика, практики кундалини-йоги)», 17–26 октября 2010 г., Дели – Каджураха

Обращаться:

Руководитель экспедиций, президент ППЛ **Макаров Виктор Викторович**: vikgal@comtv.ru, 9259036@mail.ru моб. +798592559036; +79175333929.

Менеджер ЦС ППЛ **Краля Анастасия Анатольевна** 89168795537; +79262135429, workzonn@rambler.ru,

В республике Казахстан **Михайленко Ольга Михайловна**: Olgamich57@mail.ru, 87772980684.

Программы экспедиций и информацию о предыдущих экспедициях можно получить на сайтах: <http://www.travel.oppl.ru/> и <http://www.oppl.ru>.

Традиционный Итало-Российский декадник по психотерапии

Наша девятая традиционная поездка в Центральную Италию состоится в 2010 году с 13 по 22 февраля.

Главная тема: «Красота открывается, когда мы слушаем музыку сердца. Искусство как связующий элемент между ощущениями и эмоциями». Работа будет проходить на основе фильма «Уроки игры на фортепьяно» Джейн Кампион.

Планируем работать 12 дней, с субботы 13 февраля по понедельник 22 февраля 2010 (Наше участие в карнавале – в воскресенье 14-го и 16-го во вторник).

В программе готовится двухдневное терапевтическое путешествие в Умбрию.

Будут созданы возможности для дополнительного посещения Рима, Флоренции и др. городов Италии.

Будет специально организован традиционный шопинг по широкому списку важных и нужных вещей.

И как всегда, ожидается много общения с российскими и итальянскими коллегами.

Стоимость поездки уточняется. Ориентировочная полная стоимость 1000–1200 евро. Можно выбрать более короткую программу (8 дней: с субботы по субботу), что уменьшит ваши затраты.

Подробности о методологии софия-анализа, фотографии из предыдущих поездок на сайте www.sophia-a.narod.ru и сайтах <http://www.travel-oppl.ru/>; <http://www.oppl.ru>

Обращаться:

менеджер ЦС ППЛ Краля Анастасия Анатольевна 89168795537; +79262135429 workzonn@rambler.ru,

Ермошин Андрей Федорович 8916 1407253 (м.), 8495 5999444 (д.), erm@list.ru

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

БАДы «Фолиум Фарм» для сохранения и развития здоровья

Сохранение и развитие здоровья – свободный выбор свободного человека.

Лекарства для лечения – БАДы для сохранения и развития здоровья

Макаров В. В.

«Фолиум Фарм» это разработчик и производитель элитных биологически активных добавок направленного спектра действия. Вся продукция изготовлена в условиях фармацевтического производства и соответствует стандарту GMP.

Мы обеспечиваем психотерапевтов, наркологов, сексологов и мед. психологов эффективными и безопасными препаратами во благо душевного здоровья пациента.

Профессионалы компании, исследовав мировой опыт применения биологически активных добавок в психотерапевтической практике, и с учетом российской специфики, разработали серию из 5 препаратов.

Фаин-100 № 60

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.10150.9.05 от 08.09.2005

«Фаин-100» это полностью натуральный препарат, на основе незаменимой аминокислоты 5-Гидрокситриптофан, который является предшественником серотонина, поэтому его антидепрессивное действие обусловлено усилением синтеза серотонина и восполнение дефицита этого важнейшего нейромедиатора в головном мозгу.

Показания к применению «Фаин-100»:

- Различные депрессивные состояния
- Потеря интереса к работе, еде, сексуальной жизни
- Раздражительность агрессивность и враждебное поведение
- Снижение устойчивости к стрессу
- Состояние хронической усталости и астении
- Успешно применяется в составе комплексных программ помощи зависимым от азартных игр, не обоснованным «шопингом», экстремальных видов спорта, переизбытка и при других зависимостях
- Беспочковость
- Эффективно снижает аппетит, применяется в программах коррекции веса
- Способствует снижению вредного воздействия никотина
- Предменструальным синдромом
- Чувством вины и собственной неполноценности, безнадёжностью в отношении будущего

«Фаин-100» – не обладает побочными реакциями, не усиливает действие снотворных средств и алкоголя, не обладает седацией. Хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми.

«Фаин-100» – для улучшения Вашего настроения!

Эндорфин № 60

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.8967.8.05 от 08.08.2005.

Одна таблетка содержит: DL-Phenylalanine (Фенилаланин) 400 мг. Фенилаланин относится к классу незаменимых аминокислот. Участвует в образовании белков организма, фенилаланин способствует выделению эндорфина (гормон «счастья и влюбленности»), положительно влияющих на настроение.

Фенилаланин является единственным веществом, которое организм может использовать для получения фенилэтиламина (ФЭА) – слегка стимулирующего, но смягчающего ум химического вещества, содержащегося в шоколаде, которое, как утверждают, воссоздает чувство влюбленности.

Эта аминокислота влияет на настроение, уменьшает боль, улучшает память и способность к обучению, подавляет аппетит, он усиливает и продлевает естественные противоболевые механизмы организма при повреждениях, несчастных случаях и болезнях.

Показания к применению «Эндорфин»:

- Вялость, снижение мотивированности достижений
- Снижение жизненного тонуса
- Хроническая усталость, избыточная реакция на стресс
- Хронические боли (головная боль, болезненные ощущения в суставах)
- Избыточное потребление алкоголя
- Успешно применяется в составе комплексных программ при завышенных и сниженном, тоскливом настроении

Допускается одновременное назначение «Эндорфина» и «Файн-100» для усиления эффекта при устойчивых состояниях сниженного тонуса и настроения.

«Эндорфин» – обеспечивает радость душевного комфорта, способствует новому переживанию влюбленности и счастья.

Балансин № 60

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.9850.8.05 от 29.08.2005.

Комплексный препарат «Балансин» содержит все необходимые витамины, лекарственные растения, микроэлементы, биологически активные вещества, ноотропы – способствующие работе мозга.

Показания к применению «Балансина»:

- Недостаток или повышенная потребность организма в витаминах и микроэлементах.
- Нарушения памяти, внимания и интеллектуальной способности.
- Пониженная устойчивость к стрессу, депрессия, хроническая усталость
- Профилактика нарушений зрения и слуха
- Физические, умственные и эмоциональные перегрузки
- Последствия травм, в том числе черепно-мозговых.
- Сниженный иммунитет
- Профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемия сосудов сердца и головного мозга, стенокардия, осложнения диабета)
- Успешно применяется в составе комплексных программ при алкогольных излишествах, для купирования абстинентного синдрома и снижения влечения к алкоголю

«Балансин» – продуманная поддержка для каждого дня!

Потен № 24

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.8969.8.05 от 08.08.2005.

«Потен» – содержит только природные компоненты, повышающие жизненный тонус, иммунитет и потенциал, это как необходи-

мые человеческому организму лекарственные растения, так и биологически активные вещества и аминокислоты, способствующие укреплению здоровья.

Показания к применению «Потена»

- для повышения жизненного тонуса
- для регуляции обмена веществ – действует в качестве сжигателя жира
- для омоложения мужчин и женщин
- для повышения иммунитета
- для повышения потенции
- для повышения резистентности организма к неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды
- для повышения устойчивости к стрессовым ситуациям и при выполнении работы, требующей длительного физического и эмоционального напряжения
- Успешно применяется в составе комплексных программ при заболеваниях мочеполовой системы (простатит, аденома простаты и др.)

«Потен» – ваш высокий жизненный потенциал!

Стойнол № 30

Свидетельство о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.6066.7.07 от 27.07.2007

Стойнол – в первую очередь, антиалкогольный, антитоксический, препарат, снижающий зависимость от алкоголя в целом и позволяющий минимизировать пагубное воздействие каждого его приёма. Защищает от токсического действия продуктов питания и окружающей среды.

Показания к применению «Стойнола»

- Защита от токсического воздействия окружающей среды.
- Снижение привычных доз спиртного и зависимости от алкоголя.
- Минимизация отрицательных последствий употребления алкоголя.
- Профилактика формирования зависимости от алкоголя.
- Профилактика и защита печени при каждом приеме спиртных напитков, после химических отравлений, инфекций и других заболеваний печени.
- Тонизирующее средство.
- Фитоадаптоген со стрессо-протекторным действием.

Стойнол объединяет в себе научные достижения медицины Запада и традиции медицинских школ Востока!

Обеспечивает поддержку каждому человеку, употребляющему алкоголь. Эффективно противодействует вредоносному влиянию токсинов окружающей среды.

«Стойнол» – защита от токсического действия алкоголя и окружающей среды, контроль над вредными привычками.

Внимание! Главное антикризисное предложение года. Компания «Фолиум Фарм» снизила цены на свою продукцию.

Дополнительную информацию Вы найдете на сайте: www.antidepressant.ru

Мы работаем через эксклюзивных партнёров и готовы к взаимовыгодному сотрудничеству с вами! Когда все повышают цены, мы делаем препараты еще более доступными.

Email: info@antidepressant.ru

Телефоны: (495) 607-96-65, 8-926-530-95-59