



2023 год

Автор:

Лахтеева Светлана

Супервизор:

Халфиева Алиса

Тема:

Интегративный подход в коррекции психоэмоциональной лабильности у клиентов среднего возраста с помощью метода Нейрографика и использованием в питании биологически активной добавки «Магний Хелат» (Natures Sunshine Products, USA)

Оглавление

Лахтеева Светлана	2
Интегративный подход в коррекции психоэмоциональной лабильности у клиентов среднего возраста с помощью метода Нейрографика и использованием в питании биологически активной добавки «Магний Хелат» (Natures Sunshine Products, USA).....	2
Аннотация.....	2
Ключевые слова	2
Abstract	2
Keywords	3
Список литературы:	15
Работы.....	18

Аннотация

В данной статье отражены результаты исследования, проведенного на основе интегративного подхода, доказавшего возможность в два раза быстрее купировать немедикаментозным способом состояние психоэмоциональной лабильности с помощью нейрографического метода с применением инструмента «Алгоритм выявления намерения» (ABH) и пищевого метода, обусловленного введением в пищевой режим макроэлемента «Магния». Синтез психологического и пищевого подходов к профилактике ранней деменции у людей среднего возраста дает положительный результат, зафиксированный в нашем исследовании.

Ключевые слова

Метод Нейрографика, инструмент «Алгоритм выявления намерения» (ABH), психоэмоциональная лабильность, когнитивные нарушения, психосоматические расстройства, деменция, биологическая активная добавка, магний, стресс.

Svetlana Lakhteeva

Student of the course Instructor of Neurographics and Aesthetic Coaching

Research paper curator Ekaterina Sorokina

Pavel Piskarev Institute of Psychology of Creativity

INTEGRATIVE APPROACH IN CORRECTION OF PSYCHOEMOTIONAL
LABILITY IN MIDDLE-AGED CLIENTS WITH THE HELP OF NEUROGRAPHY
METHOD AND THE USE OF BIOLOGICALLY ACTIVE SUPPLEMENT "MAGNESIUM
CHELATE" (NATURES SUNSHINE PRODUCTS, USA)

Abstract

This article reflects the results of the research carried out on the basis of the integrative approach, which proved the possibility of two times faster non-

drug treatment of the state of psychoemotional lability with the help of the neurographics method using the tool "Algorithm of Intention Detection" (AVN) and the nutritional method due to the introduction of the macronutrient "Magnesium" into the dietary regimen. Synthesis of psychological and nutritional approaches to the prevention of early dementia in middle-aged people gives a positive result recorded in our study.

Keywords

Neurographics method, "Intention Detection Algorithm" (IDA) tool, psychoemotional lability, cognitive disorders, psychosomatic disorders, dementia, dietary supplement, magnesium, stress.

Целью данной работы является изучить возможность стабилизации психоэмоциональной составляющей качества жизни с помощью интеграции принципиально разных подходов: психотехнологии (метод Нейрографика) и питания (компенсации пищевого дефицита магния). Основанием для данной работы явились, во-первых, кризисно-стрессовые события в политическом, экономическом и социальном мире в актуальное время. Нам стало очевидно изменение психоэмоционального фона пациентов, увеличение психосоматических жалоб и, в том числе, когнитивных изменений [2, 6, 11, 13]. Во-вторых, мы отметили негативное влияние цифровизации и формирования в результате этого процесса клипового мышления, что нарушает физиологию формирования долгосрочной памяти и тормозит функцию и развитие межполушарных и подкорковых структур мозга [6, 13]. В-третьих, обеднение экологической среды привело к выраженным дефицитам витаминов и макроэлементов, обеспечивающих биохимические процессы живого организма и его полноценное функционирование [4, 7, 9, 17]. Все три фактора вместе взятые способны влиять на человека, так как затрагивают вопрос качества жизни: соматической и психической функциональной деятельности [15, 13].

Почему нам интересна тема психоэмоциональной лабильности? Потому что наибольший интерес для нас представляют исследования, позволяющие дать инструмент профилактики и помощи при психоэмоциональных изменениях личности на до поликлиническом и догоспитальном этапе [6, 7, 12]. Организм человека является сложной структурной организацией

морфологического, функционального и духовного процессов взаимодействия внутреннего и внешнего миров, а постоянное внедрение кризисных ситуаций вносит серьезный дисбаланс и дезадаптацию всех структур и систем организма. Эти процессы не могут проходить безболезненно, так как нейрофизиологический уровень очень чувствителен к любым избыточным ситуациям положительного и/или негативного характера. Длительные выбросы стрессорных гормонов и нейромедиаторов [3] истощают кору надпочечников, запуская серьезные соматические расстройства, что выражается в учащенном сердцебиении, повышении кровяного давления, головных болях, неопределенных болях в теле человека, судорогах мышц, парестезиях, в нарушении двигательных функций, диарее желудочно-кишечного тракта, повышении температуры тела и др. Следствием таких симптомов могут быть аутоиммунные заболевания, язвенная болезнь, сердечно-сосудистые расстройства, вплоть до инфаркта миокарда, дерматиты, доброкачественные и злокачественные опухолевые процессы. Одну из ведущих причин развития таких серьезных патологических изменений описал в 1954 году Г. Селье.

Легкие и умеренные нарушения когнитивных функций, не являющиеся выраженными проявлениями деменции, могут корректироваться коучем, психологом и психотерапевтом с использованием интегративных технологий для тренировки и развития неопластических функций мозга и полноценным питанием нервной ткани, необходимым для выработки нейромедиаторов и гормонов для передачи нервного импульса [13]. Питательную среду обеспечивают в основном витамины и макроэлементы, являющиеся в большинстве своем сегодня дефицитом для организма человека.

В работе мы использовали классификацию когнитивных нарушений по степени тяжести Н.Н. Яхно [Яхно, 2006] для ясного понимания, насколько тонкая грань между начальными и средними показателями когнитивных расстройств, и чем ценно данное исследование: при правильной коррекции и питании нарушения могут быть обратимы (таблица 1).

Таблица 1. Классификация когнитивных нарушений по степени тяжести.

Нарушения	Описание
Легкие	Снижение когнитивных способностей по сравнению с более высоким преморбидным уровнем индивидуума, снижение формально остается в пределах среднестатистической возрастной нормы или отклоняется от нее незначительно. Обычно отражается в жалобах человека, но не обращает на себя внимания окружающих. Не вызывает затруднений в повседневной жизни, даже при наиболее сложных ее формах.
Умеренные	Снижение когнитивных способностей по сравнению как с индивидуальной, так и со среднестатистической возрастной нормой. Отражается в жалобах индивидуума и обращает на себя внимание окружающих. Не приводит к существенным затруднениям в повседневной жизни, хотя может препятствовать наиболее сложным видам интеллектуальной активности.
Тяжелые	Снижение когнитивных способностей, которое приводит к существенным затруднениям в повседневной жизни: профессиональной или социально-бытовой сфере, а при наиболее тяжелых расстройствах – при самообслуживании. Частичная или полная утрата самостоятельности. Зависимость от посторонней помощи.

В рамках интегративного подхода В.В.Козлова в данной научно-практической работе мы представляем исследование, проведенное с использованием метода Нейрографика. В качестве инструмента данного метода выбран Алгоритм Выявления Намерения (АВН). Особенностью

данного алгоритма является возможность коучинговой помощи при работе с клиентом в состоянии психоэмоциональной лабильности, и ее проявлениях в виде тревожности, страха, беспокойства.

П.М. Пискарёв, автор метода, пишет: «С момента своего возникновения, нейрографика показала себя как универсальный инструмент для решения прикладных задач разного уровня сложности: наладить коммуникацию, достичь гармонии, построить бизнес, справиться с болезнью, мобилизовать силы, гармонично организовать жизнь и духовно расти» [14]. АВН является уникальным инструментом в случае состояния «потерянности». Уникальность заключается в том, что сама техника выполнения алгоритма, ее композиционная часть не возбуждает своими действиями и без того находящуюся в стрессе психику клиента. Метод Нейрографика способствует снятию напряжения на нескольких уровнях (моторном, образном, символьном, процессуальном) [16]. Задача инструмента «АВН» — снять напряжение, выровнять психологический ландшафт, приобрести энергию стремления и заглянуть в перспективное будущее. Пример работы: рисунок и описание, подчеркивающий характерные изменения в психоэмоциональном состоянии клиента через час работы в коучинговом формате (рис. 1). Женщина среднего возраста (40 лет), мать-одиночка, содержит себя и 4 дочерей. Обратилась в состоянии «потерянности», отсутствия энергии на действия.

Рисунок 1. «Алгоритм выявления намерений»

1. Тема 1.0. Рисую в направлении темы «Мой жизненный путь». Конкретной темы нет и поэтому нет энергии произвести активацию нейронного контура, чтобы выполнить упражнение 20 слов за 2 минуты.

2. Композиция. Используя энергию Поля, пропуская её через себя вела нейрографические линии по пространству листа карандашом. Усилия, с которыми приходилось жать на карандаш, чтобы «добыть» линию, не давали отвлечься вниманию от темы своего места в жизни. Тело напряжено.



Расслабляла, стараясь пропустить через себя энергию. Вначале обозначились пять кругов: нейрографика, метасоматика расположились рядом с большим кругом, обозначающим доход в 100 тысяч рублей в месяц от этих занятий, справа сверху – здоровье и энергичность, немного уходящий за край листа внизу круг будущих отношений с женщиной, которые я не тороплю. Рядом впоследствии появился круг поменьше, смысл его пока не открылся. Мне очень нравятся открывшиеся смыслы, наделившие круги. Перестала зажимать плечи и стискивать зубы.

3. Сопряжение. Круги мотивировали. Сопрягая и округляя линии, чувствовала возбуждение и азарт, предвкушение новой интересной жизни. Видела счастливые лица людей, которым помогала освободиться от боли и страданий своей деятельностью, чувствовала себя на своём месте.

4. Интеграция:

4.1. Фигура и фон. От кругов провела несколько линий в фон, объединяя свою тему с интересами социума. С желанием быть признанной и ценной. Почувствовала поддержку. Окружающее сочло меня Своей.

4.2. Архетипирование. Распрямила спину, глубоко вдохнула и выдохнула. Внесла несколько оттенков розового, на которых я почувствовала уверенность и устойчивость, свою автономию. Свою «взрослость». Затем захотелось добавить в рисунок немного жёлтого на уже покрашенные фрагменты, чтобы позабавить своего внутреннего ребёнка. Как это важно быть Взрослым, крепко стоящим на ногах, понимающим и дорожающим своей ответственностью за всё, что окружает. И «держат на руках» Ребёнка. Творческую, озорную, мятежную часть себя.

5. Линии Поля. Линии поля попросились проявиться ярче. Я не стала противоречить этому ощущению. Провела две линии чёрными и аккуратно интегрировала в общий контекст рисунка. Пришло стойкое понимание, что всё делаю правильно.

6. Фиксация. Фигурой фиксации стал доход от моей деятельности. Честный, чистый, благородный заработок. Я была очень довольна собой и чувствовала себя великолепно, хотелось танцевать.

7. Стилизация. Около двух ещё часов я «была в картине», добавляя

тени, смешивая цвета и наслаждаясь плотной тугой энергией соответствия моей, становящейся настоящей, впору моему духовному уровню, жизни.

8. Тема 2.0. «Я на правильном пути». 20 слов за 2 минуты, слова, вдохновляющие на новые свершения. Тема дала ощущение глубокой удовлетворенности и прилив энергии. Пропало чувство страха и тревожности.

Наш опыт коучинговой практики с использованием алгоритма АВН у клиентов в состоянии панической атаки легкой степени, тревожных состояний и при наличии признаков начальных проявлений психосоматических расстройств неоднократно давал положительную динамику, поэтому было принято решение о проведении более расширенного интегративного подхода с применением биологически активной добавки «Магний Хелат» (Nature's Sunshine Products, USA). Данный макроэлемент является одним из выраженных дефицитных составляющих в сегодняшнем питании, обеспечивающий работу всех функций организма и в особенности нервной системы, что особенно важно у исследуемого нами контингента. «Острый дефицит магния приводит к метаболическим нарушениям в клетках мозга – энцефалопатии. Это влечет за собой психоэмоциональные расстройства, депрессию, нервозность, сосудистые спазмы, болезнь Альцгеймера и т.д.» [7].

Изменения со стороны психоэмоциональной и психосоматической сферы фиксировались путем созданного автором опросника и оригинальным валидным тестом контроля ситуативной и личностной тревожности созданный в НИПНИ им. Бехтерева [5].

В исследуемую группу вошли участники имеющие сходные данные: запрос на помощь в стабилизации психоэмоциональных реакций, жалобы на тревожность и ряд соматических нарушений. Коучинговая научно-практическая работа проводилась с 24 пациентами, находящимися в психоэмоционально подавленном состоянии по данным их субъективной оценки по 10-бальной шкале (таблица 2, 3) и валидного тестирования. Обращало на себя внимание, что жалобы на изменения психоэмоционального фона сопровождалась также соматическими функциональными изменениями характерными для легких панических атак. Возраст клиентов от 40 до 46 лет, все женского пола. Для оценки состояния участников научно-коучингового

практикума, автором был создан личный опросник для сбора жалоб и предложен валидный тест представленные ниже.

Авторский опросник психосоматического состояния за последние полгода.

- Испытываете ли чувство беспокойства?
- Появляется ли необоснованная тревога?
- Испытываете ли чувство страха при отсутствии причин?
- Наблюдаете снижение концентрации внимания?
- Возникает ли потливость при отсутствии физических нагрузок?
- Наблюдалось состояние рассеянности?
- При стабильном зрении появлялось ли в светлое время суток снижение остроты зрения?
- Испытываете трудности со сном?
- Есть ли ощущение и в действительности приступы сердцебиения (пульс выше 80 ударов в минуту)?
- При глотании возникает ощущение «кома в горле»?
- По шкале от 1 до 10 оцените своё эмоциональное состояние?
- Наличие стрессовой ситуации за последние полгода?
- Возраст?
- Наличие алкогольной, никотиновой и др. интоксикации.
- Принимаете БАД (Магний)?

Интегративный тест тревожности (ИТТ) – оригинальная тестовая методика, созданная в НИПНИ им. Бехтерева для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности, в том числе в клинике психосоматических заболеваний. Главное и основное применение методики – выявление скрытой, маскированной тревоги и тревожности среди широкого контингента лиц, в том числе подростков, в рамках массовых обследований. Методика направлена на выявление наиболее общих, маскированных, слабоструктурированных психопатологических расстройств, в данном случае тревожных. Авторы анализируют психоэмоциональную сферу с разных сторон:

1. «Эмоциональный дискомфорт (ЭД) напрямую или косвенно связан с наличием эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной

напряженностью, элементами ажитации.

2. Астенический компонент тревожности (АСТ) свидетельствует о преобладании в структуре тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости.

3. Фобический компонент (ФОБ) отражает ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие лица не всегда могут сформулировать источник своих тревог и в беседе апеллируют главным образом к феноменологии «хронических» страхов, периодически возрастающих в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

4. Тревожная оценка перспективы (ОП) тесно связана с предыдущей шкалой, но здесь совершенно отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

5. Социальные реакции защиты (СЗ) связаны с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов или с попытками испытуемого рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

6. Необходимо подчеркнуть, что перечисленные вспомогательные шкалы являются взаимодополняющими и психологически являют лишь разные стороны одного и того же психического явления, отличающегося у разных лиц балансом представленных компонентов».

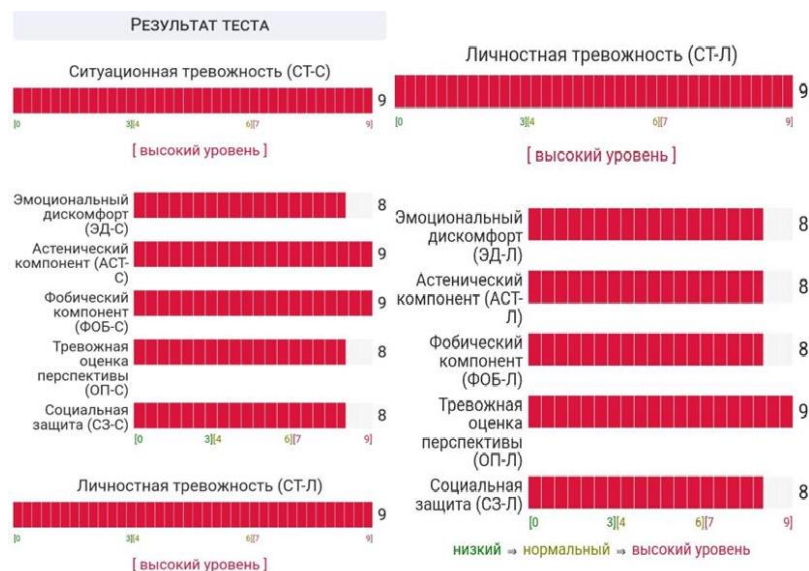


Рисунок 2. Пример результаты теста на 1-й день исследования

(женщина 40 лет)

Рисунок 3. Пример результата теста на 20 день исследования

(женщина 40 лет)

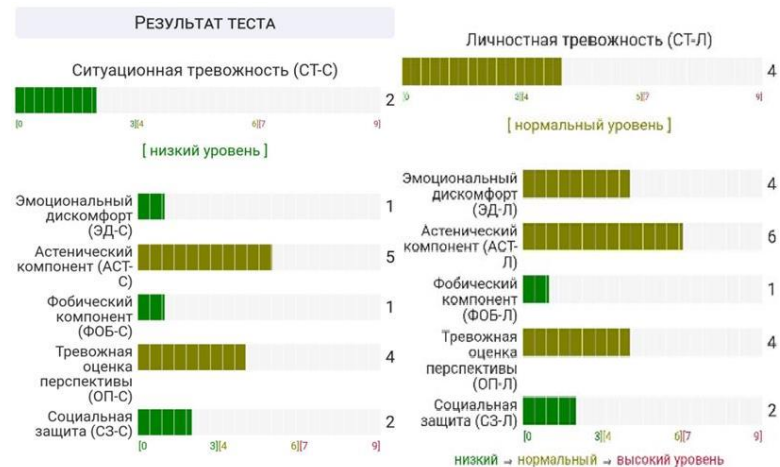


Таблица 2. Сводная таблица участниц в возрасте от 40 до 46 лет и данных опросника. «+» отмечен положительный ответ в опроснике; «-» отмечен отрицательный ответ. Оценка данных: 01 день, 10 день, 20 день научно-коучинговой практики с использованием АВН и БАД «Магний Хелат» (компании Nature’s Sunshine Products, USA).

Возраст Жалобы	40-46 лет		
	01 день	10 день	20 день
Беспокойство	+++++	+++ - - - - -	- - - - -
Тревожность	+++++	+ - - - - -	+ - - - - -
Страх	+++++ - - - -	+ - - - - -	+ - - - - -
Снижение концентрации внимания	+++++	++++ - - - - -	+ - - - - -
Потливость повышенная	+++++ - - - -	+++ - - - - -	++ - - - - -
Рассеянность	+++++	++ - - - - -	+ - - - - -

Лахтеева Светлана. Интегративный подход в коррекции психоэмоциональной лабильности у клиентов среднего возраста с помощью метода Нейрографика и использованием в питании биологически активной добавки «Магний Хелат» (Natures Sunshine Products, USA).

Снижение остроты зрения	++++++ - - - - -	++++ - - - - -	++ - - - - -
Нарушение сна	++++++++++ - -	+ + + + - - - - -	++ - - - - -
Приступы тахикардии	++++ - - - - -	+++ - - - - -	++ - - - - -
«Ком» в горле	+++++ - - - - -	+ - - - - -	- - - - -
Эмоциональное состояние за последний месяц от 1 до 10 баллов	122333344456	266788888999	277889999999
Наличие стрессовой ситуации за последние полгода	++++++++++ - -	- - - - -	- - - - -
Наличие алкогольной, никотиновой и др. интоксикации.	++ - - - - -	++ - - - - -	++ - - - - -
Приём БАД Магний Хелат (NSP)	+++++++++++++	+++++++++++++	+++++++++++++

Таблица 2. Сводная таблица участниц в возрасте от 40 до 46 лет и данных авторского опросника: «+» отмечен положительный ответ в опроснике; «-» отмечен отрицательный ответ. Оценка данных: 01 день, 10 день, 20 день научно-коучинговой практики с использованием АВН и без использования БАД.

Возраст Жалобы	40-46 лет		
	01 день	10 день	20 день
Беспокойство	+++++	+++++ --	++++ - - - - -
Тревожность	+++++	+++++ - - - - -	++ - - - - -
Страх	+++++ -	+++ - - - - -	- - - - -
Снижение концентрации внимания	+++++ --	+++++ - - - - -	++ - - - - -
Потливость повышенная	++++ - - - - -	++ - - - - -	++ - - - - -
Рассеянность	+++++ - - - -	+++++ - - - - -	++++ - - - - -
Снижение остроты зрения	+++++ - -	+++++ - - - - -	+++++ - - - - -
Нарушение сна	+++++ - - -	+++++ - - - -	+++ - - - - -
Приступы тахикардии	+++++ - - - -	+++ - - - - -	+++ - - - - -
«Ком» в горле	++++ - - - - -	+++ - - - - -	+ - - - - -
Эмоциональное состояние за последний месяц по 10 баллам	112233333334	233344666666	566777889999

Наличие стрессовой ситуации за последние полгода	+++++++ --	-----	+-----
--	------------	-------	--------

Научно-коучинговая работа проводилась на протяжении 20 дней в обеих группах по 12 человек (группа №1 АВН + БАД Магний Хелат; группа №2 только АВН). Коучинг с применением АВН применялся 5 дней (через 1 день) очно и 5 занятий (через 1 день) в онлайн режиме на платформе Zoom. Время проведения каждой сессии 60 минут. Кейс состоял из 10 работ на формате белого листа А4. Перед клиентом ставилась задача выполнения нейрографического алгоритма (АВН). В процессе коучинговой сессии происходило обучение по отслеживанию и фиксированию рефлексии по 4 точкам внимания: тело, эмоция, мысли, образ. Вместе с этим каждый участник группы №1 на постоянной основе с первого дня коучинга ежедневно принимал БАД «Магний Хелат» (NSP, USA) в пищевой дозировке 100 мг (1 капсула) 3 раза в день с едой.

Анализируя полученные данные авторского опросника и валидного теста (ИТТ) очевидно преимущество практически в два раза быстрее оказания помощи клиентам с психоэмоциональной лабильностью, сопровождающейся психосоматическими проявлениями.

Делая вывод из проделанной исследовательской работы, можно с полной достоверностью утверждать, что интегративный подход: психотехнология (метод Нейрографика) и питание (компенсация пищевого дефицита магния), в решении проблем психоэмоционального и психосоматического состояния индивидуума с применением коучинговой практики и коучингового инструмента АВН в совокупности с БАД микроэлементом Магний Хелат (компании Nature's Sunshine Products, USA) способен в более короткий срок значительно улучшить и стабилизировать психоэмоциональное и психосоматическое состояние индивидуума, повысить уровень качества жизни и субъективного счастья [10, 14]. Важным аспектом является и тот факт, что данный подход может рассматриваться как в практике со специалистом, в группе, так и в самокоучинге [1].

Интегративный подход, лежащий в основе нашего исследования, показал феноменологическую достоверность полученных результатов, поэтому его можно рекомендовать для применения специалистам помогающих практик: коучам, психологам, врачам любой специальности, педагогам и в качестве самостоятельной помощи, так как когнитивные нарушения легкой и средней степени на фоне психоэмоциональной лабильности и психосоматические расстройства (в том числе панические атаки) получили «пандемическое» распространение в сегодняшней действительности. Мы видим перспективу в развитии интегративных психотехнологий в сочетании с улучшением качества питания в профилактике, помощи и сохранении здоровья во всех аспектах человеческого бытия: телесном, психическом, духовном.

Список литературы:

1. Абу-Тaleb, Д. В. Диссертация. Коучинг как парадигма интегрального образования: коммуникативный аспект – Ярославль, 2021. – 150 с.
2. Агасарян, Э. Г. Диссертация. Интегративная психотерапия в комплексном лечении панических расстройств – Москва, 2010. – 24 с.
3. Андреев В.С. Диссертация. Модель количественной оценки уровня счастья [Электронный ресурс]; Режим доступа: <https://metamodern.ru/publications/andreev/> (Дата обращения: 15.11.2023).
4. Ахметшина З. Р. Дефицит витаминов и микроэлементов в питании человека // Гуманитарные и правовые проблемы современной России: Материалы XVIII всероссийской студенческой научно-практической конференции. Том Часть 3. – Новосибирск 2023. – С. 19-22
5. А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев. Применение интегративного теста тревожности. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005
6. Л. И. Вассерман, О. Ю. Щелкова (науч. ред.) [Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности](#) // Коллективная монография. СПб.: СПбГУ, 2014
7. Григорьян, А. Л. Роль магния при неврологических заболеваниях//

Актуальные вопросы науки и практики: Сборник научных статей по материалам XII Международной научно-практической конференции. Том Часть 2. – Уфа 2023. – С. 92-99.

8. Зорина Н. Н. Диссертация. Развитие эмоционального интеллекта женщин средствами нейрографика. – Ярославль, 2021. – 84 с.

9. Исаев, В. А. Функциональные пищевые продукты и проектирование их физиологического воздействия на организм человека / В. А. Исаев, С. В. Симоненко // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10-1. – С. 42-49.

10. Лахтеева, Ю. В. Логвинова, Н. В. Шацова, П. М. Пискарев Трансформационная игра как интегративная Психотехнология эпохи Метамодерн / С. В. // Методология современной психологии. – 2023. – № 20. – С. 151-164.

11. Можгинский, Ю. Б. От депрессии к агрессии. // Наука и жизнь – 2013. – №1. – С.40 – 46.

12. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 302 с.

13. Козлов В.В. Интегративный подход в современной психологии и психотерапии. - [Электронный источник]. - Режим доступа: <http://zikozlov.ru/articles/1126-inegrativeapproach> (дата обращения: 10.10.2023).

14. Пискарев, П. М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем. // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты : Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции. Том 6-7 (15). – Новосибирск, 2019. – С. 51-73.

15. Полуэктов, Д. А. Счастье как интегрирующий фактор человеческого бытия (в контексте коучинговой практики). // Universum: психология и образование. – 2021. – № 11(89). – С. 24-30.

Лахтеева Светлана. Интегративный подход в коррекции психоэмоциональной лабильности у клиентов среднего возраста с помощью метода Нейрографика и использованием в питании биологически активной добавки «Магний Хелат» (Natures Sunshine Products, USA).

16. Симонов П.А. Применение нейрографики как метода интегративной психологии в антикризисной работе // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 1(43). – С. 165-172.

17. Трисветова, Е. Л. Магний и пиридоксин – две составляющие здоровья женщины. // Медицинские новости. – 2017. – № 11. – С. 29-33.

[Ссылка на дипломную работу Лахтеевой Светланы в авторском стиле](#)

Лахтеева Светлана. Интегративный подход в коррекции психоэмоциональной лабильности у клиентов среднего возраста с помощью метода Нейрографика и использованием в питании биологически активной добавки «Магний Хелат» (Natures Sunshine Products, USA).

Работы

Тема: Мой отпуск.



Тема: Мой бизнес в новом формате обучения 2023 года.

