

# e L F



лечебный факультет



No.13 december 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	<b>03</b>
<b>КОГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО «ПОТЕРЯЛИ»?</b>	<b>04</b>
<b>МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНТОВ</b>	<b>07</b>
<b>ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ</b>	<b>09</b>
<b>«О ВЕЧНОМ»</b>	<b>12</b>
<b>Что, если у вас упадок сил, и вы не знаете, что с этим делать?</b>	<b>13</b>
<b>ТЕАТР ТЕНЕЙ</b>	<b>15</b>
<b>Рубрика «(Не)обычные люди»</b>	<b>17</b>

# ВВЕДЕНИЕ

Приветствуем вас, наши дорогие читатели! На календаре – начало нового сезона, и мы надеемся, что у вас на душе сейчас намного теплее, чем за окном.

В новом выпуске предлагаем Вам насладиться уходящей осенью и проникнуться ее атмосферой тем, кто так не хочет отпускать уходящий сезон.

Расскажем о качественном сне и эмоциональном выгорании, о том, как справиться с холодными днями. Для отдыха души подготовили для вас интересные статьи и рассказы. А также одно из самых интереснейших интервью с известным всем студентам-медикам блогером.

Надеемся, что этот выпуск наполнит вас энергией и вдохновением.

Приятного чтения!



# КОГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО «ПОТЕРЯЛИ»?

«Мы полые люди,  
Набитые чучела,  
Сошлись в одном месте,  
—Солома в башках!  
Шелестят голоса сухие.  
Когда мы шепчемся вместе,  
Без смысла шуршим».



Каждому из нас доводилось слышать хоть раз о потерянном поколении? Достаточно расплывчатое понятие, но если оно произносилось в отношении тебя, ощущалось это почему-то как что-то позорное. Хотя чаще всего – это просто удобный аргумент для того, чтобы заставить тебя уступить занятое место в пустом автобусе.

А меж тем, кого действительно можно назвать «потерянным поколением»? История данного термина начинается в 1920-х годах, его автором считается американская писательница и теоретик литературы Гертруда Стайн. Под ним понимают целое поколение людей, рожденных до Первой мировой войны.

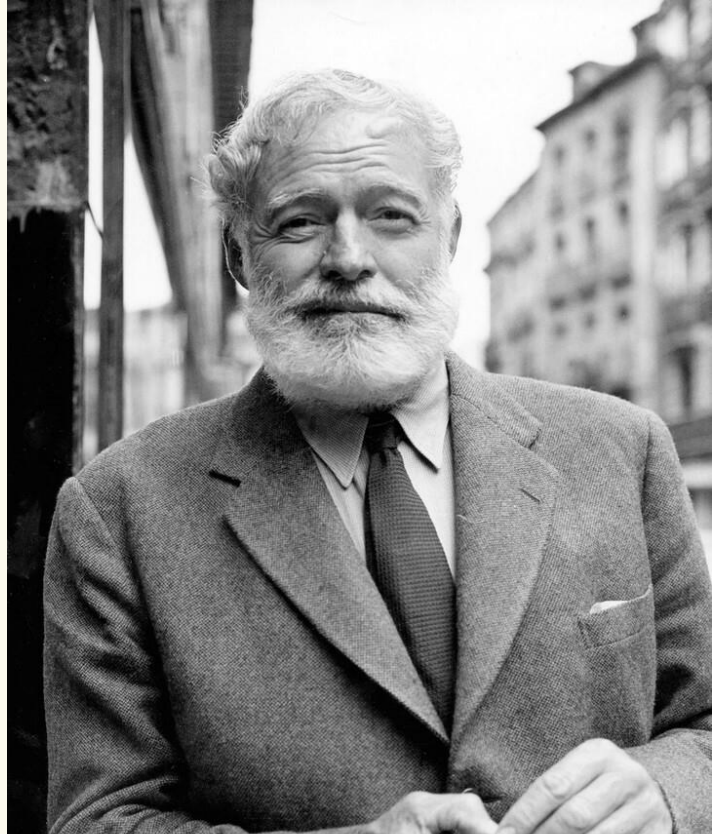
Этим людям свойственны следующие характерные черты: крайне тяжелая жизнь, полная ужасов войны, после которых люди не могут восстановиться и адаптироваться к мирному существованию, и заканчивающаяся, как правило, самоубийством или умопомешательством. Они не придавали значения капиталистическим ценностям. Эти люди признавали только высшие человеческие категории – жизнь, дружба, творчество и любовь. Они не чувствовали себя частью социума, так как ни они его, ни он их не принимали.

Первоначально литература «потерянного поколения» получила широкое распространение в США, где наиболее сильно был ощутим контраст между мирным существованием и пережитым американскими солдатами военным опытом за океаном.

Позже писатели-представители потерянного поколения эмигрировали и работали в Европе в период между окончанием Первой мировой войны и Великой депрессией.

К концу 1930-х годов литература «потерянного поколения» исчерпала себя, но некоторые её темы нашли продолжение и после Второй мировой войны в США, Великобритании и ФРГ.

Америка вступила в войну сравнительно поздно, но многим литераторам потерянного поколения все же удалось побывать на ней, отразив этот опыт в своих книгах. Одним из самых известных писателей потерянного поколения и еще одной иконой шестидесятников стал Эрнест Хемингуэй, служивший водителем скорой помощи на итальянском фронте.



Его роман «Прощай, оружие» о грустной любви американского солдата-архитектора и фронтовой медсестры также был неоднократно экранизирован и явил читающим новый необычный стиль, точный, натуралистичный и даже несколько сухой. Хемингуэй отказался от описательной прозы и красочных речевых оборотов и предпочел активнее использовать диалоги и молчание в качестве литературных приемов.



Другим известным представителем данного поколения стал Фрэнсис Скотт Фицджеральд, который ушел добровольцем в армию в 1917 году.

С писателями потерянного поколения Фицджеральда роднит глубокий пессимизм: он признавался, что все идеи, когда-либо приходившие ему в голову, имели оттенок катастрофы, а одна из наиболее характерных черт произведений – ощущение грядущей беды или катастрофы как расплаты за внешнюю легкость и беззаботность существования.

Ярчайший тому пример – главные произведения Фицджеральда «Ночь нежна» и «Великий Гэтсби».

В противовес Хемингуэю с его телеграфным стилем, Фицджеральд остался в литературе как мастер лирической прозы: в одном из писем он признается, что всегда начинает с эмоции, той, которая ему доступна и которую он может понять. И тем неизбежнее катастрофа, которая ожидает его героев. Гедонизм стал для героев Фицджеральда методом облегчить боль и скрыть от окружающего мира своё бессилие. Послевоенная действительность оказалась сильнее людей, дала им почву для чёрствости и цинизма.

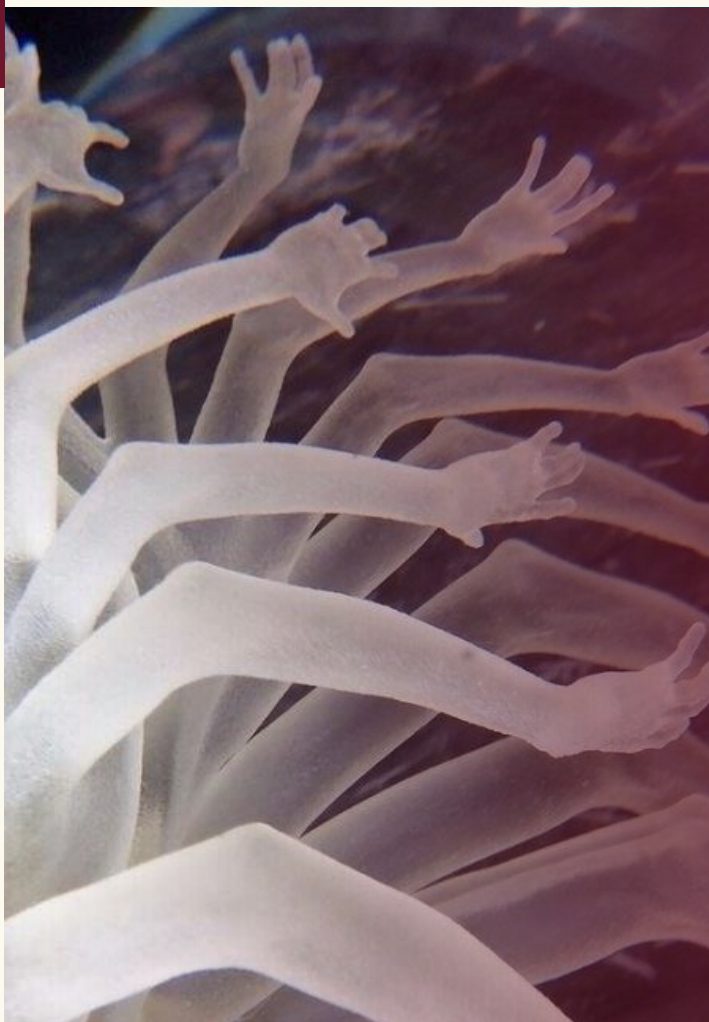
В поэзии идеологию потерянного поколения предвосхитил Томас Стернз Элиот, темой ранних стихов которого стали одиночество, бесприютность и ущербность человека. Смысловые сдвиги в его поэзии отражают неупорядоченность и бессмыслицу мира, а единство стихотворения создается повторами и вариациями. Философским осмыслением того, к чему пришел мир после первой мировой войны, стала знаменитая поэма «Бесплодные земли» о трагедии бытия, и примыкающая к ней поэма «Полье люди».

И все же одним лишь чувством отчаяния вклад «потерянного поколения» в литературу не исчерпывается: Хемингуэя и Фицджеральда многие называют в числе своих учителей в литературе, поэма Элиота дала название одному из томов эпопеи Стивена Кинга «Темная Башня», а стилистические находки их вдохнули в американскую литературу новую жизнь. Сами же личности авторов этих книг и до сих пор становятся предметом исследования в диссертациях и осмысления – в кино.

**Феномен потерянного поколения** – это история про глубоко несчастных людей, про то, как каждый из них по-своему проживает горе: про то, как каждый из них находит свои причины жить. Такие разные, но объединенные историей и болью, вот кто они – писатели потерянного поколения.

«Эта вещь дает точное представление о настроениях образованных людей во время психологической катастрофы, последовавшей за мировой войной, – писал поэт Дэй Льюис.

– Она показывает нервное истощение, распад сознания, копание в самом себе, скуку, трогательные поиски осколков разбитой веры – все симптомы того психического недуга, который свирепствовал в Европе».



# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТУДЕНТОВ (ПРО НАС НЕ ЗАБЫЛИ?)

**17 ноября** ежегодно в мире отмечается Международный день студентов. Он был учрежден в 1941 году в Лондоне на международной встрече студентов стран. Дата установлена в память чешских студентов – героев Сопротивления.

28 октября 1939 года в оккупированной фашистами Чехословакии (в то время она называлась «протекторат Богемия и Моравия», ныне – Чехия) пражские студенты и их преподаватели вышли на демонстрацию, чтобы отметить годовщину образования Чехословацкого государства – **28 октября 1918 года**.

Но демонстрация была разогнана, а по ее участникам был открыт огонь.

Вскоре все чешские высшие учебные заведения были закрыты, свыше 1200 студентов были арестованы и заключены в концлагерь в Заксенхаузен.

В настоящее время Международный день студентов является днем объединения студентов всех факультетов и учебных заведений.

Например, в Чехии он совпадает с государственным праздником – Днем борьбы за свободу и демократию.

В этот день в 1989 году демонстрация студентов переросла в «бархатную революцию».

Помимо Международного дня студентов, во многих странах есть свой собственный студенческий праздник.

В Португалии, в Порто и Коимбре в мае проходит большой студенческий праздник Кейма. Начинается он в полночь громким общестуденческим пением серенад у памятника одному из португальских королей. В городском парке выступают музыкальные коллективы. Кульминация праздника – торжественное шествие студентов через весь город.





Студенты вузов одеваются в свою форму, держат в руках палочки с привязанными к ним ленточками. На стадионе проходит церковная служба, после которой торжественно сжигаются ленточки каждого вуза (другое название этого праздника – «сжигание ленточек»).

В календаре есть еще одна дата, которую с нетерпением ждут – **25 января**, которая также приурочена к Международному дню студентов. По этому поводу в Беларуси готовят многочисленные мероприятия – это и концерты, и спортивные состязания, и фестивали, и кулинарные конкурсы.

История праздника, как студенческого, началась еще в 18 веке. Когда, в день великомученицы Татианы, российская императрица Елизавета Петровна подписала «Указ об учреждении в Москве университета и двух гимназий».

Изначально праздник был официальным университетским, но постепенно его начали отмечать все студенты, а во второй половине 19 века он уже стал традиционным для студенческой братии.

В этот день существует несколько традиций и примет. 25 января поздравляют всех Татьян, им посвящают стихи, а также ставят свечи за успехи в учебе.

Среди студенчества уже существует своя сложившаяся традиция – звать удачу. Наверняка многие слышали о ней, а может, и на деле пробовали. Но если по каким-то причинам она прошла мимо вас, то ритуал таков: в ночь на 25 января учащиеся высовывают в окно зачетную книжку и с криком «Халява, приди!» зазывают удачу.

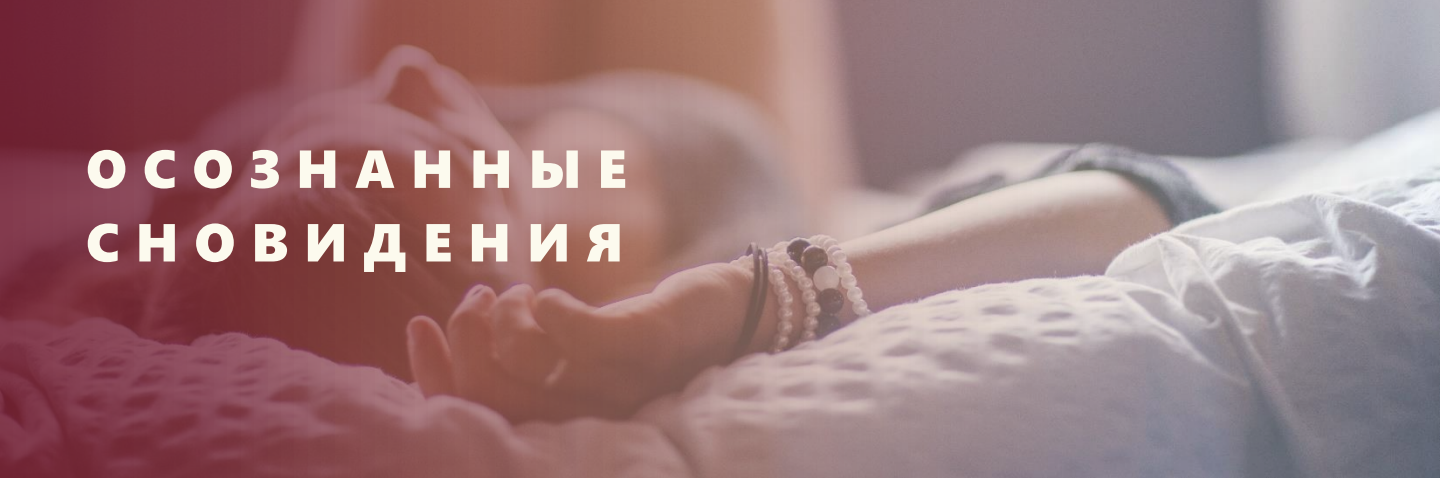
Интересно, что большим везением считается, если на 26 января выпадет экзамен. Тогда он пройдет легко и быстро.

Мы видим, что, несмотря на такие трагические события прошлого, этот праздник играет важную роль в молодежном и социальном развитии, который объединяет студентов по всему миру.






# ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ



Опубликованное в журнале Science исследование психологов Мэтью Килингсворта и Дэниэла Гилберта из Гарвардского университета показало, что 47% времени в течение дня мы проводим в режиме «автопилота». Наши действия определяются заученными социокультурными сценариями и инстинктивными реакциями выживания, что позволяет не задумываться о собственных чувствах и переживаниях в данный момент.

Возьмите среднюю продолжительность жизни человека, отнимите от нее время сна (предположим, где-то 30%) и 47% неосознанного существования в состоянии бодрствования. В итоге окажется, что по-настоящему мы живем только 37% времени от всего отмеренного срока!

Но и это еще не все. Чтобы осознать всю плачевность ситуации, вспомним знаменитое изречение Воланда из «Мастера и Маргариты» М. А. Булгакова: «Да, человек смертен, но это было бы ещё полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!»



Человек может умереть в любую минуту, поэтому вряд ли стоит надеяться на возможные достижения науки в области продления жизни. Однако то, что мы в состоянии изменить прямо сейчас – это осознанность, вовлеченность в моменте. Подобной мыслью пронизана вся восточная философия, одну из практик которой я бы хотела рассмотреть сегодня.

«**Осознанные сновидения**» - это сновидения, в которых человек осознает, что спит, и способен управлять происходящим, сохраняя воспоминания о реальной жизни и характеристики личности. Само по себе сновидение – это состояние наиболее глубокой связи с собой, ведь каждую ночь наш бессознательный ум открывает окно в нашу психику через сюжет из символов и образов. В осознанном сновидении мы едины со всем потому, что мы и есть всё.

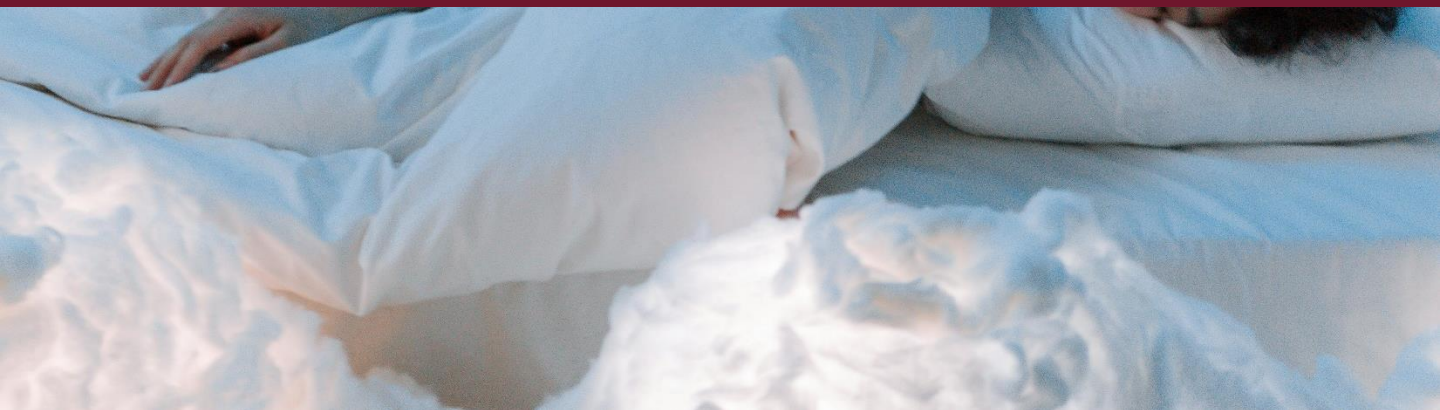
## *Когда случаются осознанные сны?*

Сновидения возникают в фазе быстрого сна (REM), которая завершает четырехступенчатый цикл сна. Первые сновидения происходят примерно через 90 минут после засыпания и длятся около 10 минут. По мере повторения этих 90-минутных циклов фаза быстрого сна постепенно увеличивается от 10 до 45 минут (если принять, что сон длится 7-8 часов).

Таким образом, в первую половину ночи преобладает фаза глубокого сна, с помощью которой организм отдыхает и восстанавливается. Вторая же часть ночи – фаза быстрого сна со сновидениями (мы не отдыхаем в данный промежуток времени, поскольку сновидения – всегда активная часть сна).

## *Научные доказательства*

Впервые научно обосновал данный феномен доктор Кит Хирн. Добровольец Алан Уорсли был подключен к электроокулографу и, с помощью заранее определенной последовательности движений глаз, смог передать сигнал из сна в реальность.



## *Преимущества осознанных сновидений*

### **Душевное спокойствие и осознание собственной силы.**

Способность контролировать «жизнь» внутри сновидения и совершать невероятные вещи помогает расширить границы своих возможностей наяву, разрешить себе стремиться к большему, ведь мозг воспринимает осознанное сновидение как реальность, создавая при этом новые нейронные пути, активизирующиеся также вне сна.

### **Раскрытие творческого потенциала.**

Возможность найти гармонию в отношениях

с «бессознательным» проявляется в виде внезапных взрывов креативности или спонтанных озарений, что было подтверждено опытом некоторых людей, принимавших участие в исследованиях осознанных сновидений.

**Терапевтический эффект.** Наши травмы и страхи порой «невывразимы» и бестелесны, либо же запряваны глубоко в психике. Осознанные сновидения дают возможность взаимодействовать с ними на уровне, который ощущается как материальный. Мы, например, можем встретить своего внутреннего ребенка или обнять источник своего глубочайшего страха.

## *Некоторые простые техники для практики осознанных сновидений*

### **Ведение дневника и создание намерения.**

Сразу после пробуждения записывайте свои сны (лучше всего делать это от руки), а перед сном убеждайте себя, что в этот раз вы точно останетесь осознанными.

Эта вспомогательная техника заостряет внимание мозга на важности сновидения для вас, а также помогает отследить закономерности в сновидениях. Впоследствии определенное повторяющееся во снах событие может стать триггером к «пробуждению» внутри сна.

### **Проверка реальности.**

Выработайте привычку в течение дня спрашивать себя: «Не сплю ли я?». Для этого, например, посмотрите на свою вытянутую руку, отвернитесь и вновь посмотрите на неё. Во сне при повторном взгляде мозг не сможет воспроизвести неискаженное изображение вашей руки вновь, поэтому, если вы сумеете перенести «дневную» привычку в сон, это может послужить триггером к «пробуждению» внутри сна.

### **Техника Лабержа (MILD).**

Проснитесь за два часа до своего обычного времени пробуждения. В деталях вспомните свой последний сон, а после вновь попробуйте заснуть, повторяя при этом «В следующий раз, когда я увижу сон, вспомню, что нужно заметить, что сплю».

Создав сильное намерение, вновь визуализируйте себя в самом ярком моменте предыдущего сна, и, как только граница между сном и явью начнет стираться, вспомните: «Ага! Я же сплю!». Возможно, у вас не получится с первого раза, но продолжайте пробовать.



Напряженность и загруженность будней студента медицинского может сильно сказываться на ощущении и восприятии жизни, однако эти годы, пусть и достаточно сложные, и есть наша жизнь, которая не имеет свойства чего-то ждать. Практика осознанных сновидений, без возможности которой едва ли могут пройти 24 часа, поможет усилить фокус на реальности и расширить свободное (если, конечно, можно это так назвать) время. Пробуйте!

## « О ВЕЧНОМ »

О вечном безразличии народа  
В пучине тягостной и мрачной суеты,  
Мы спорим от заката до восхода  
Не брезгуя добавить остроты.  
  
Не ново говорить об этом деле,  
Вернее, о безделии планеты,  
Мы ставим только ядерные цели  
И обрубаем пацифистские памфлеты.  
  
Скрывать уж не приходится так ловко,  
Первостепенна миру лишь картинка.  
Но главное, не делать слишком громко,  
Чтобы не сжалась, вдруг, терпения пружинка.  
  
Про будущее думать неохота,  
Живём сегодня и сейчас, в долгу

Природы, что прощает скотовода,  
Который продаётся за деньгу.  
  
Своей холодной безучастностью живого  
Трусливо прячут годы под замком,  
Но образ сильного и делового  
Играют, делая всё напролом.  
  
Не так уж и неправы, кстати, люди,  
Что верят в сказки и божественное чудо.  
Они не потерялись в абсолюте,  
Их самосуд удержит пламень сути.  
  
А ты, потерянный, расчётливый кретин,  
Уверен в своём явном превосходстве -  
Владелец ты пылающих руин,  
Окутанных в безнравственном уродстве.

# ЧТО, ЕСЛИ У ВАС УПАДОК СИЛ, И ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

*«Веди себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее».*

Холодное время года зачастую у многих вызывает только негативные эмоции: скучно, серо, сезонная нехватка мелатонина и эмоциональное выгорание. Давайте разбираться, что же это такое?

## *Причины эмоционального выгорания*

### Связанные с работой или учёбой:

- Чрезмерная нагрузка
- Отсутствие поддержки или признания
- Неясные ожидания от работы/учёбы
- Динамика и культура рабочего/учебного места

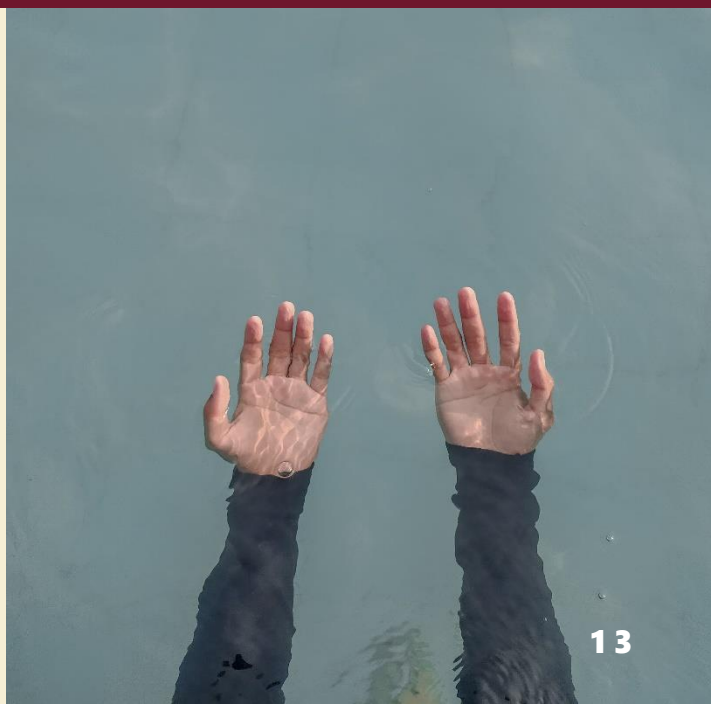
### Личные причины:

- Черты характера, такие как перфекционизм
- Выбор образа жизни и отношения
- Отсутствие баланса между работой и личной жизнью
- Хронические заболевания или обязанности по уходу

*Как распознать первые признаки эмоционального выгорания? Какие шаги вы можете предпринять, чтобы предотвратить или обратить вспять это состояние?*

### **Физические симптомы :**

- Усталость
- Головные боли или мигрени
- Желудочно-кишечные проблемы
- Ослабленная иммунная система



## Эмоциональные симптомы:

- Чувство отстраненности или цинизм
- Сниженное чувство личных достижений
- Тревога или депрессия
- Раздражительность

## Патогенез эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание — сложный процесс, который происходит постепенно с течением времени, часто из-за длительного стресса и эмоционального переутомления. Понимание патогенеза или механизма его развития необходимо для профилактики и лечения.

### 1. Начальная реакция на стресс:

Патогенез эмоционального выгорания часто начинается со стрессора. Это может быть давление на рабочем месте, семейные обязанности или любой другой постоянный стресс, который требует постоянных эмоциональных усилий.

### 2. Эмоциональное истощение

### 3. Снижение производительности и эффективности

### 4. Развитие цинизма и отстраненности

### 5. Физические симптомы

### 6. Воздействие на психическое здоровье

### 7. Факторы окружающей среды, о которых мы говорили выше

В холодный сезон чаще следите за своим состоянием и не забывайте дарить себе минуты счастья в эти загруженные дни. Обращайте внимание на то, что важно для Вас и не забывайте уделять время отдыху. Желаем вам счастливой наступающей зимы!

## Поведенческие симптомы:

- Снятие с себя ответственности
- Прокрастинация и снижение эффективности
- Использование еды, наркотиков или алкоголя, чтобы справиться с ситуацией

Если не принять меры, выгорание может привести к:

**Проблемы с психическим здоровьем:** такие как депрессия или тревога.

**Проблемы с физическим здоровьем:** хроническая усталость, проблемы с сердцем.

**Влияние на карьеру:** неудовлетворенность работой, снижение производительности или потеря работы.

**Напряжения в отношениях:** отстранение от семьи и друзей.





## ТЕАТР ТЕНЕЙ

Холодный ветер клеймит ланиты мои, более никому не позволю себе я подчиняться. Лишь стихия властна надо мною, лишь она сдуть способна с ветром в сердце. Поднимаю я алые знамёна вопреки судьбе. Моя обитель, моя Мекка оставила меня, чтобы душу взрастить мою непоколебимой. И крепла она молитвами врагов моих. Я могу гнуться и прогибаться, но даже на смертном одре не сломаюсь.

Глас мой будет твёрд пред лицом твоим, судьба. Я не раба божья, не раба ситуации и не твоя. Не склонюсь в раболепном поклоне, а каждую протянутую руку сломаю так, как сокрушала ты меня. Судьба - мой извечный наставник, коему я внимаю день ото дня. Ты помогла моему доверию к Всевышнему треснуть, словно переполненной чаше. Я вся промокла, стоя там, у лика идола. Стояла до тех пор, пока кровь не потекла по холодным рукам.

Как же ты невыносима и жестока, судьба. Но я воспользуюсь ролью, которую ты мне дала. А дала ты мне роль Арлекина, и теперь, стоя на сцене, я ворую грусть из глаз супостатов. А их зеркала пусты, и нет там более ни грамма человеческого, только лишь дикая жажда поиграть с новой жертвой. Актёры уже расставлены по местам, маски наложены на лица. Так пусть же свершится гамбит, что решит исход сей партии.

Свой рассудок запрячу в ножны я, чтобы не мыслить здраво более, ведь благосклонен ты, рок, лишь к безумцам и глупцам. И лишь колокольчика звон на колпаке приводит в чувства, все прожекторы, острые взоры этих людей устремлены на уста мои. Они ловят каждое слово моё, словно птенцы, ждущие пицци от матери.



Но глупцы не догадываются о том, что знать им неведомо, ибо ослеплены они гордынею. А знать им неведомо то, что по их телесам уже ползут ржавые цепи грехов, что вскоре удушат своих хозяев.

Так вот какова ты, судьба, возносишь венец на чело, а после небрежно сбрасываешь всё тобой возложенное вместе с головой. За слова мои мне не страшна кара, ведь я уже заклеюмена.

И вот уж прошёл антракт, полотна раздвинуты в стороны, и тяжёлой поступью ступая на сцену, выхожу я.

Перед столь достопочтенными гостями обнажу все раны свои, чтоб знали, куда свой нож воткнуть поглубже.

Стану я мишенью волею судьбы, а также волею своей. Ради смеха вашего, мои гости, откажусь от аксиом и забуду, кто я есть. И всё туже на шеях ваших буду затягивать ярмо, пока вы столь сильно отвлечены моими безумными речами.

Стану я королевой Содома и Гоморры, боги давненько уж покинули сии чертоги, а судьба стыдливо опустила взгляд.

Я - главный палач масок на обрюзгших лицах, обнажаю то, что прячете вы, гости мои, за дубовыми дверями храмов и за створками жалкой душонки.

Моя революция угасла в зажатых кулаках, ведь, видя то, как вы пляшете по моему желанию, я уже ощущаю вкус торжества на губах.

Судьба, ты послала мне воистину достойный подарок, ведь видеть то, как люди, делавшие меня своим развлечением, падают со своих пьедесталов весьма и весьма забавно.

Гамбит выигран, мою пешкой стала революция, что так удачно была отдана врагам, лишь бы они потешили своё эго победой.

И ударила я их в тот момент, когда улыбки так ярко сияли на лицах.





## АНАСТАСИЯ ГУР: Вижу, слышу, рисую

*Мне снится моя картина,  
и я рисую свою мечту.*

**Винсент Ван Гог**

О том, как непросто учиться на врача, знает каждый. И рассказами о трудностях работы в медицинских учреждениях тоже никого не удивить. А что, если при всём этом научиться зарабатывать на хобби и с пользой проводить свободное время? Своим уникальным опытом с нами поделилась **Анастасия Гур**, более известная по Инстаграм-аккаунту **@sp.nullity**. Девушка учится на 4 курсе ВГМУ, и уже не первый год работает иллюстратором. Свой путь в визуальном искусстве Настя начала с художественной школы и, благодаря любви к своему делу и целеустремлённости, добилась успеха. На сегодняшний день Анастасия рисует портреты и открытки, делает анимации, иллюстрирует книги, и что-то нам подсказывает, что это далеко не предел.

- Самый банальный вопрос, который можно задать: сложно совмещать учёбу в медицинском и работу иллюстратором?

- На этот вопрос лучше отвечать в контексте конкретного курса. Как мне кажется, полноценность жизни студента-медика зависит именно от этого. На 2 курсе мне было легко: при правильном планировании дня удавалось качественно готовиться к каждой паре и в свободное время рисовать заказы, а вот на 3 – до невозможности сложно. Распорядок дня был таким: утром отсидеть на парах, после пар несколько часов выполнять заказы, потом небольшой отдых – и до полуночи учёба. Этот период очень плохо сказался на моём физическом и эмоциональном состоянии. А вот 4 курс – идеальный период для работы: времени хватает на всё, что действительно интересно. Не знаю, как пойдёт дальше, но пока работать и учиться мне вполне комфортно.



у супергероев сейчас  
другие костюмы



- С какими проблемами Вы чаще всего сталкиваетесь, как студент-медик и как иллюстратор?

- Мои проблемы как студента довольно очевидны: нехватка времени на полноценную жизнь, большие объёмы материала, неопределённое будущее и проблемы со здоровьем из-за недостатка сна. А вот как иллюстратор я чаще всего сталкиваюсь с проблемами коммуникации: не всегда заказчик может донести картину, которую он нарисовал у себя голове. Из-за этого приходится буквально «читать мысли» чтобы понять, чего человек на самом деле хочет.

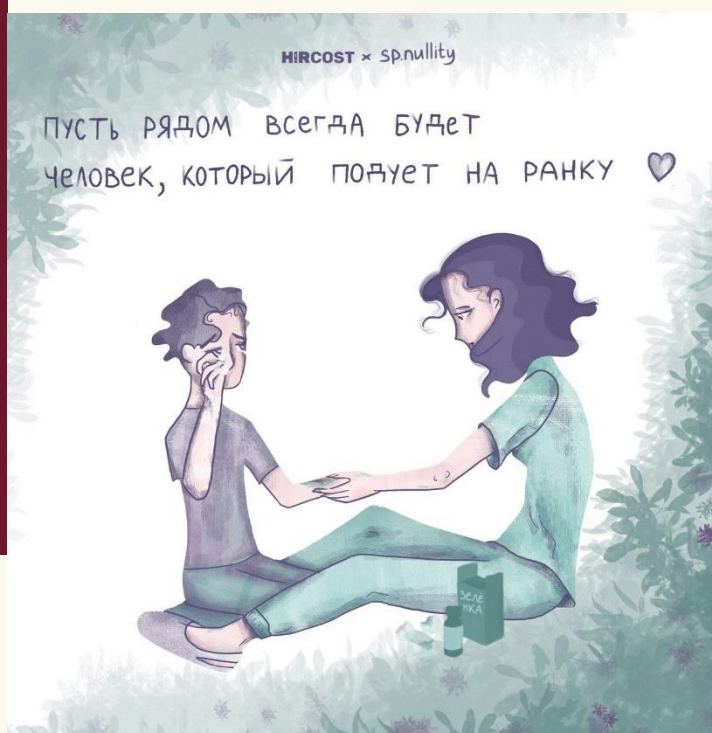
- Что для Вас Ваше искусство? Какие заказы Вы любите выполнять больше всего?

- Для меня искусство – комфортный способ выразить свои эмоции и порефлексировать. Сам процесс даёт мозгу расслабиться – это доказывает тот факт, что количество и качество моих иллюстраций кратно растёт в сложные периоды жизни.

Мои любимые заказы сейчас – анимация. Полгода назад начала разбираться в этой области, а запросы на создание анимированных видео оказываются хорошей практикой.

- Настя, Вы уже более 2 лет занимаетесь иллюстрациями на профессиональном уровне. Расскажите о своём самом удивительном заказе.

- Я не позиционирую себя как медицинский иллюстратор, но проф. деформация отражается в том, что беру в основном заказы на медицинскую тематику. И самый необычный поступил от гинеколога, занимающегося детской реконструктивной гинекологией. Запрос – нарисовать специальный стент-расширитель для влагалища и на иллюстрациях показать, как он будет применяться на практике. Необходимо это было для научной конференции, и в будущем – для получения патента. Рисовать, само собой, нужно было в технике реализма, поэтому работа была сложная, но, тем не менее, довольно интересная.



- Какой совет Вы дадите студенту, который по уши погряз в учёбе и отложил всю остальную жизнь до получения диплома?
- *«Кто я, если убрать медицину?»* — достаточно задать себе этот вопрос и честно на него ответить. Если есть, что сказать, то дальше можно не читать.
- А вот если на ум ничего не приходит, стоит подумать: а надо ли мне что-то помимо учебы? Ведь, как показывает практика, многие студенты на самом деле ничего не откладывали на потом — учёба и есть их жизнь, и их это вполне устраивает.
- *Когда человек действительно чего-то хочет, он сделает это, не смотря ни на что.* Исключение составляет 3 курс. Думаю, в этот период действительно лучше акцентировать внимание на учебе.



- **Настя, хотели бы проиллюстрировать книгу? Если да, о чём бы она была?**

- В моей практике две проиллюстрированные книги. Одна художественная, вторая на тему психологии. Но если бы я сама писала и иллюстрировала книгу, то хотела бы остановиться на чём-то учебном или научно-популярном. Если литература для учёбы – было бы отлично с помощью иллюстраций объяснять сложные темы в медицинском, ведь в наших учебниках этого порой сильно не хватает. Если научно-популярное, думаю, остановилась бы на теме здоровья и комплексного подхода к нему.

- **Кем Вы восхищаетесь?**

- Фундаментальные знания в меня заложил преподаватель по патологической физиологии – кандидат медицинских наук **Беляева Людмила Евгеньевна**. В ней меня восхищает рвение к науке и постоянное изучение своего предмета с использованием всевозможных источников. *Это потрясающее качество человека — никогда не стоять на месте.* Я бы хотела развить в себе такую же дисциплину и трезвый взгляд на жизнь.

Вместе с концом семестра близятся зимние праздники, а это значит, пора готовить подарки для «тайного Санты». У Анастасии как раз есть коллекция открыток на медицинскую тематику, которая никого не оставит равнодушным. Ознакомьтесь с работами и заказать открытку можно через Инстаграм: [@sp.nullity](https://www.instagram.com/sp.nullity).

# РЕДАКТОРЫ И АВТОРЫ ВЫПУСКА

**Кого действительно  
«потеряли»?**

Полина Сакович

**Международный день  
студентов**

Малевич Ангелина

**Осознанные сновидения**

Алина Стурейко

**Что, если у вас упадок  
сил, и вы не знаете, что с  
этим делать?**

Илария Шпаковская

**Театр теней**

Юлия Станевич

**Рубрика «(не)обычные  
люди»**

Каролина Маковецкая

**«О вечном»**

Анастасия Приходько

**Главный редактор,  
дизайн, верстка**

Дарья Трубка

**Корректор**

Инна Александровна Моисеева, отдел по  
связям с общественностью ГрГМУ



## КОНТАКТЫ ДЛЯ СВЯЗИ



dasha.trubko.03@mail.ru



+375291172576



<https://vk.com/dashtrbk>