

RESPONSE

MAR 19, 2023

WE HEAR THE WORLD

No. 18



SEDUCTION

*Китти, которая всегда верила в то, что внизу окажется стог сена.
Стивен Кинг*

Иногда жизнь напоминает забег, во время которого всё сливается в одно яркое пятно, постепенно утрачивая целостность, границы доступного и нет. В такие моменты мы с трудом осознаём, кем являемся, и это одно из самых опасных состояний: потеря связи с реальностью, утрата контроля над собой, ситуацией в целом.

Люди изобретательны. Некоторые из нас продолжают выбирать побег: в надежде на спасение прогоняют по кругу один и тот же сценарий... по итогу оказываясь в тупике и отрицании. Другие — заглушают себя. Конечно, есть и те, кто просто счастливы или же успешно справляются со всеми камнями на жизненном пути. Но это не те люди и моменты, которые будут раскрыты на последующих страницах.

В этом номере мы попытались отразить влияние социума, природы и нас самих на жизнь как свою, так и ближнего. Что из этого вышло? Судить Вам.

За каждым человеком стоит список его желаний.
А чего желаете Вы?

Это 18 RESPONSE и мы продолжаем.
Приятного прочтения.

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Литвинская Ульяна

Бабурчик Анна

Каваленя Антон

Яночкина Наталья

Кутько Дарья

Шакун Екатерина

Белозорович Ульяна

Алексеюк Мария

Костюкевич Юлия

Яблуновский Глеб

Лапука Арсений

Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ

 4 Promise

 6 Природа страха: откуда и почему?

 8 12 шагов

 14 Расширение сознания: то, к чему они стремятся

 16 Под белыми крыльями: качество жизни людей, находящихся на лечении в условиях стационара

 20 Жизнь с шизофренией

 22 Влияние питания на качество жизни

 24 «С завтрашнего дня на диету». Жизнь с расстройством пищевого поведения

 26 Эмоциональное выгорание: что это такое и как с этим бороться

 28 Такие разные мнения. Я VS общество

 30 Жизнь в разных уголках планеты

 32 Необычные студенты

Promise

The only person standing in your way is you.

Thomas Leroy

Почему всё так, как есть? Почему наша жизнь именно такая или почему у наших знакомых или друзей всё совсем иначе? Возможно, вы задумывались об этом раньше, но давайте сделаем это ещё раз.

Ни для кого не станет неожиданностью факт того, что все мы чем-то друг от друга отличаемся. Конечно, не стоит забывать о сходствах, но в данный момент мы остановимся именно на различиях. Даже во время прочтения данного выпуска у всех сложится своё мнение на основе собственных ощущений или осадка. Каждый останется «при своём», и это даже хорошо: понимание того, что все мы имеем право на собственный взгляд, чувства, видение — это всегда было чем-то ценным. Крошечным ростком надежды.

Не так давно у меня состоялся разговор на тему «хороших людей» и «хороших качеств» этих самых людей. Мне попытались объяснить, что быть добрым человеком очень трудно и больно. К сожалению собеседника, я считаю, что всё это чушь, и даже готова объяснить, почему вообще придерживаюсь такой позиции в выпуске, направленном на раскрытие и выход из иллюзий.

Так вот, я считаю, что всё, что не является твоим по определению, в любом случае будет восприниматься, как что-то тяжёлое и невыносимое. Из этого следует, что, если ты родился кроликом и относишься к клубу кроликов, будет логичнее наслаждаться и быть благодарным за

морковку, не пытаясь давиться мясом. Когда ты знаешь, кем являешься, и определяешься со своими позицией и ролью, все сложности исчезают. Всё остальное — иллюзия и самообман. Возможно, нам стоит хотя бы попытаться принять себя такими, какие мы есть. Не пытаться быть «лучше», не считать себя «хуже» — просто отцепиться от самих себя и не мучиться из-за того, что вы не соответствуете каким-то идеалам из собственной головы, перестать пичкать себя тем, что вам не свойственно и вредит. Это тот самый случай, когда здоровый образ жизни может вас убить, если вы уловили о чём я. А такие мысли заглушить сложнее всего, они не уступают вам в настойчивости и попытках слепить из себя что-то «другое». Но пока в вашей голове каша из образов, вы не сможете ни быть собой, ни в принципе почувствовать себя. Когда не знаешь основ и базы, элементарно не понимаешь, откуда ты пришёл, невозможно рассчитать дальнейший маршрут. Это всё равно, что поставить точку в центре карты и верить в то, что когда-нибудь звёзды выстроятся в нужный ряд и подсветят путь. Не подсветят, и в глубине души мы понимаем это, уткнувшись ночью в подушку. Так что ты наслаждаешься выбранной ролью «хорошего человека» или выбираешь то, что в состоянии осилить.

Рассмотрим ещё один пример. До этого мы попытались зайти со стороны самообмана, а теперь к этому всему добавим мнение, советы и опыт других людей, которые искренне желают вам только хорошего. Мне будет проще описать сокрытие чувств, взяв банальную сцену расставания, и развернуть её со стороны брошенной девушки.

Все мы видели подобные фрагменты в фильмах, они детально описаны в книжках о настоящей искренней любви, где главная героиня успевает закрыться в комнате перед тем, как польются слёзы и накатит осознание произошедшего, после того, как гордо покинула причину разбитого сердца. Во всей этой истории нас будет интересовать лишь поведение девушки после. Допустим, что у неё есть круг подружек, которые советуют показать обидчику, как ей хорошо без него, быть выше и сильнее, в общем, «сохранить лицо». А девочке плохо, и главная опасность таких вот моментов в том, что некоторые действительно выбирают «сохранить лицо» и продолжают молча, но зато красиво разрушать себя изнутри.

Весь этот разгон был для того, чтобы вы обратили на одну маленькую деталь — сердце. Которое остаётся живым ровно до того момента, пока вы поступаете так, как сами считаете и чувствуете необходимым. Когда теряешь связь с собственным сердцем, становится по-настоящему сложно жить. Так что, если продолжить аналогию с брошенной девочкой, постарайтесь точно так же не бросить себя, отвернувшись от своих мыслей, чувств, и блеска наивности в глазах. Пожалуйста, оставайтесь честными и, главное, живыми. Не пытайтесь делать вид, что вам «всё равно и даже ещё лучше», если это не так. Проживайте боль, как и всю свою жизнь, на сто процентов, цепляйтесь за каждую секунду, за каждый глоток воздуха. И, ради бога, не отключайте себя, даже если будет очень больно и невыносимо. Моё сердце разбивается каждый чертов раз, не принимая правил мира, где мы отказываемся от себя после каких-либо обстоятельств, выстраивая

стены. А если и захочется выстроить стены, то пусть за ними останется всё то, что может заставить вас изменить самим себе.

Иногда жизнь может напоминать бесконечные скитания и отрицание аксиом. Однажды это может стать вашим безумием, но пока это не так, а значит всё в порядке. Продолжайте верить.

Если же вы чувствуете, что увязли в историях и чувствах, которые не можете с уверенностью назвать своими, лучшее, что можно сделать — потерять всё то, что считали «собой» окончательно. Отказаться от идеи, что всё ещё контролируете происходящее, и начать заново, с чистого листа.

В конце концов, мы все очень нужны друг другу. Кто-то нужен для того, чтобы разочаровывать. А кто-то для того, чтобы заново влюблять в жизнь. Люди способны подарить целый спектр эмоций друг другу, повлиять на состояние или даже изменить общий взгляд на мир, перевернув всё внутри. Иногда люди заявляют о своей исключительности, но знаете... я не могу принять превосходство тех, у кого оно идёт бок о бок с ограниченностью и мимолетным чувством комфорта.

Порой задумываешься, мол: «О чём вообще можно говорить с теми, у кого настроение зависит от погоды и количества облачков на небе?» А мы строим вместе жизни и создаём семьи, уверенные в стабильности, которую нам пообещал «кто-то», накормленные историями с неизбежно счастливым концом. Мы раз за разом стремимся забыться. Иногда с помощью других людей, иногда — вспомогательных методов. Пугает не сама идея того, что мы можем полностью поддаться и утонуть в другом человеке, утратив все зачатки себя, а то, что это становится нормой. Мы забываем о собственных возможностях и силах. Вот что по-настоящему пугает.

Если копнуть поглубже, то для каждого человека найдётся своя миссия и цель, но мы ведь так не любим усложнять и занимаем первую же попавшуюся позицию, сопротивляясь либо же и вовсе не думая о том, что существует множество других путей. Мы хватаемся за тень умеренности и ржавеем. Есть ли что-то хуже этого?

Вероятно да, ведь иногда мы всё же «просыпаемся» и нам становится больно от условий, в которых уже завязли по шею.

Но даже тогда лишь немногие решатся выбраться и освободиться окончательно. Иногда нам слишком страшно сделать шаг в любом из направлений, и это тоже можно понять. С каждым годом сверху наваливается дополнительная порция причин, почему «нет». Зато больше не страшно, горько может только, но это тоже пройдёт, как проходит ваша история прямо сейчас.

Возможно, каждому из нас нужен человек, который расскажет сказку перед сном и не попросит ничего взамен.

Но где найти такого человека?
Я не знаю.

А пока, жизнь — всё ещё череда из парадоксов и изменений. Главное в этом всё не сойти с трассы раньше положенного и всё же сохранить, пронести сердце живым через весь путь от точки А в точку В, следуя координатам на той самой карте, в которой вы сможете разобраться со временем, если по-настоящему захотите. Попробуйте захотеть.

Надеюсь, мы справимся.



Природа страха: откуда и почему?

Радость, печаль, страх и гнев — это все те эмоции, которые присущи личностям независимо от культуры или географического положения. Способность испытывать эти эмоции является показателем психологического здоровья человека и позволяет испытывать сложный спектр чувств, таких как негодование, любовь или презрение.

Для чего нам нужен страх?

Эмоция страха знакома нам ещё с раннего возраста: мы помним, что пугало нас в детстве, и знаем, чего боимся сейчас, став взрослыми. Часто детские страхи сильно отличаются от того, что пугает взрослых, но часть их преследуют человека по жизни.

Страх основан на инстинкте самосохранения, носит защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями. Когда человек боится, у него меняется частота пульса, дыхание, может измениться кровяное давление. И всё это возникает в ответ на реальную угрозу.

Страх может быть вполне **рациональным**, основанным на жизненном опыте (боязнь огня, диких животных) или **иррациональным** и иметь бессознательные причины (боязнь бабочек или открытого пространства).

Страх — это сигнал, который призывает нас не столько обратиться к прошлому опыту, сколько сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.

Тревога и страх — одно и то же?

И страх, и тревога имеют общий эмоциональный компонент в виде возбуждения в ответ на восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности. И если страх — это реакция на реальную угрозу, то тревога — это предчувствие опасности. Чаще всего это проявляется, когда мы ждём события, которое трудно предсказать, а значит, оно может грозить неприятными последствиями.

Как писал доктор психологических наук Александр Захаров: **«Тревога, в отличие от страха, не всегда является негативно воспринимаемым чувством, она может проявляться в виде радостного возбуждения, волнующих ожиданий».**

Получается, что человек, находящийся в состоянии необъяснимой, неопределённой тревоги, испытывает беспокойство, а человек, который боится определённых объектов или мыслей, испытывает страх.

Бывает, что люди начинают бояться самого факта возникновения страха. В этом случае наблюдается высокий, часто запредельный уровень тревоги и страха перед всем, что может прямо или даже косвенно угрожать жизни и благополучию. Это то, что происходит во время панических атак.

Детский страх. В чём отличие от взрослого?

У взрослых и детей страхи имеют одни и те же корни: мы боимся остаться одинокими, потерять любовь близких или их доверие, потерять защиту.

Особенности у детей

Психика ребёнка качественно отличается от психики взрослого: ребёнок подвержен эгоцентризму, из-за чего он не всегда может понять причинно-следственные связи событий. Ему сложнее объяснить какие-либо жизненные обстоятельства, в связи с чем эти ситуации переживаются гораздо острее. Такое восприятие очень часто мешает ребёнку объективно, адекватно и рационально оценивать страх, который он испытывает.

Часто страх и тревога у детей появляются из-за вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Так, дети чаще испытывают страх, если считают главным в семье мать, а не отца. Дети дошкольного возраста наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что папа и мама часто ссорятся, то количество их страхов выше, чем когда отношения в семье гармоничные.

Максимум страхов наблюдается примерно к шести-восемью годам. К пяти годам эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается. В возрасте 6-7 лет на первый план выходит интеллектуальное развитие, прежде всего мышление. Ребёнок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что может причинить ему вред, чего следует опасаться, избегать. У единственных детей в семье больше страхов, так как они являются эпицентром родительских забот и тревог. У родителей старше 30 лет, особенно после 35 лет, более беспокойные дети: они впитывают тревогу старших,

которая позже часто перерастает в инфантилизм и неуверенность в себе.

Все мы родом из детства, и у большинства из нас были или остаются любящие, заботливые родители, и, конечно, мы не будем винить их за то, что они сделали что-то не так. Но, возможно, знание некоторых из вышеперечисленных особенностей детей в разных возрастных группах и источников формирования страхов поможет избежать ошибок.

Страхи у взрослых

Неосознанные боязни есть у детей и взрослых, только выражаются они по-разному. Страх лишиться родителей (во время развода) у ребёнка может выглядеть, как Барабашка под кроватью, а у взрослого — как страх «сделать нечто не так» и потерять партнёра.

Страхи взрослых также могут являться нелогичными и казаться мистическими, ибо это только сигнал, расшифровать который получается не всегда. В отличие от ребёнка, взрослый может осознать природу своей тревоги.

Где же обитает страх?

Патологический страх, или фобия — это преувеличенная боязнь определённых ситуаций, какие не представляют реальной опасности в данный момент, но основательно воздействуют на жизнь человека и его поведение. Зачастую пугают даже мысли о предмете страха, из-за чего нарушается нормальный ход жизни и общения. Как правило, при фобиях имеет место некий отправной механизм — единожды ощутимый негативный опыт, закреплённый и не переработанный.

Признаки фобии:

- учащённое сердцебиение;
- слабость, оцепенение тела;
- обильный холодный пот;
- чувство удушья, спазмы в горле;
- дрожь во всём теле;
- тошнота, может быть рвота, боли в желудке;
- тело кажется не своим;
- кажется, что сходишь с ума;
- переживание сильнейшего страха, ужаса.

При этом сохраняется критическое отношение к происходящему, что разрешает не приписывать это расстройство к психическим заболеваниям.

Во всех человеческих страхах сходятся и соединяются основные темы — жизнь и смерть. Жизнь заканчивается, переходя в смерть.

Погибель заканчивается, переходя в рождение. Появление заканчивается, переходя в жизнь. По такому принципу все фобии можно отнести к какой-нибудь из этих трёх категорий: страхи смерти, страхи жизни, страхи становления (рождения). К страхам смерти, например, причисляют боязнь покойников, зеркал, боли, огня и много других. К страху жизни причисляются страхи глотания, открытых и замкнутых пространств, высоты и другие, а среди страхов становления можно отметить социофобию.

Помощь при фобиях могут оказать психотерапевты, правильно подобрав медикаментозную терапию и психотерапию.

Мы чувствуем страх в самых разных ситуациях, однако у всех их есть одна общая черта — мы воспринимаем и чувствуем страх, когда под угрозой оказываются благополучие, спокойствие, безопасность и жизнь нас самих или наших близких.



12 шагов

«Мой отец был в недоумении, когда я в течении получаса, ничего не сказав, собрался и уехал в город. В этот день никто, кроме меня и Бога, не знал о моих намерениях. Я ехал за помощью. Я не знал тогда, кто и чем мне сможет помочь, но мне просто хотелось жить.»

Александр «АА»

Многие из нас привыкли к ежедневной рутине вроде «встать-умыться-одеться-позавтракать-пообедать-поужинать-лечь спать», разбавляемой повседневными делами, хобби, работой или учёбой, встречами с друзьями и близкими. Мы делаем всё это не задумываясь, зная, что так нужно и «правильно».

Но есть те, кто пропускает один, два, три пункта, потому что находит в себе силы только на ужин и то, чтобы встать с постели и лечь обратно. А есть и те, кто едва ли помнит, когда в последний раз нормально завтракал, и уж точно не посвящает жизнь «саморазвитию». Такие люди нуждаются в помощи.

Программа 12 шагов представляет собой систему действий с чёткой иерархией, направленную на купирование зависимостей. Изначально программа называлась «12 шагов Анонимных Алкоголиков», но позже стала применяться и для других видов зависимостей, например наркотической или пищевой. Ей почти сотня лет, и на данный момент это самая «простая», универсальная, и в то же время эффективная система терапии зависимостей.

В данной статье у вас есть возможность прочитать истории из жизни людей, выбравшихся из цепких когтей алкоголизма и сумевших сделать свои 12 шагов к светлому будущему.

Аноним.

Алкоголь пришёл в мою жизнь достаточно рано. Класс восьмой школы, начинали пробовать с ребятами во дворе. Первое употребление и бинго: ничего не помню, и тошнило жуть. А дальше я вошла во вкус того эффекта, который давал мне алкоголь – лёгкость, раскрепощение, возможность влиться в любую компанию. Я была скромной, стеснительной девочкой-заучкой низкого роста. Мои сверстницы были гораздо более яркими и привлекали внимание мальчиков. Алкоголь позволил мне стать «другой», более смелой для контакта с этим миром. В итоге моя учёба скатилась вниз, и я еле окончила школу.

Далее было училище, смена обстановки и окружения, и на какое-то время алкоголь перестал быть приоритетом. Я углубилась в учёбу, пошла учиться дальше, получила диплом. В 21 год я была успешной, реализованной женщиной: ребёнок, руководящая должность, достойный заработок... А ещё одиночество и алкоголь, чтобы как-то справляться со всем, что на меня валилось.

Он затягивал меня всё глубже и глубже. Я начала опохмеляться прямо на работе, думала, никто не замечает, да и кому какое дело – я начальник, что хочу, то и делаю. Так продолжаться не могло долго, через некоторое время меня уволили. Тут началась бесконечная череда смен работ и деятельности,

алкоголь мешал работе, и я нигде не задерживалась долго: увольнения по статье, постоянное враньё, я перестала помнить, что со мной происходило после выпивки. Я не появлялась дома сначала ночами, потом днями, неделями.

Мою дочь воспитывали родители, я в моменты трезвости приходила с подарками, пытаюсь купить её любовь и загладить чувство вины, раздирающее меня изнутри. Смутно я понимала, что в моей жизни происходит что-то не то, но уговаривала себя, мол, «всё нормально, ну все же пьют».

Я не осознавала, что теряю человеческий облик и становлюсь рабой алкоголя. Моя жизнь начала катиться вниз очень быстро, но я думала, что это не так. В какой-то момент я решила, что работать на «дядю» мне не подходит, и открыла собственную фирму. Мною двигала злость: смотрите, какого классного работника вы потеряли. Плюс в этом случае мне не нужно было ходить на работу, и я могла спокойно бухать. И вот она, прекрасная картина: я жила в съёмном доме в пригороде Минска, печное отопление, вода на улице и вместо ванны и душа – тазик. Для меня, городского жителя с детства, это был край. Мне хватало на жильё, алкоголь и немного на еду. Зато никто не мешал пить столько, сколько мне хочется.

Всё реже я стала вспоминать о существовании дочери. Всё тяжелее стало соображать, что происходит в бизнесе, начались проблемы с законом. У меня был мужчина в два раза старше, и я считала, что люблю его. Связь с реальностью отсутствовала полностью.

Из этой ямы меня вытащили родители. Придя в себя через некоторое время, я так и не смогла ответить на вопрос что это было.

Я закодировалась и какое-то время оставалась трезвой. Позже вновь встретила любовь, как мне тогда казалось. Мужчина употреблял и алкоголь, и наркотики. А мне это и нужно было. В итоге я переехала к нему, напроочь забыв о дочери, родителях, бизнесе, устроилась работать курьером на неполный день и продолжила бухать вместе со своей «любовью». Эта история продолжалась пару лет, потом начались серьёзные проблемы с милицией с подачи его матери. И тут в моей голове случился некоторый просвет.

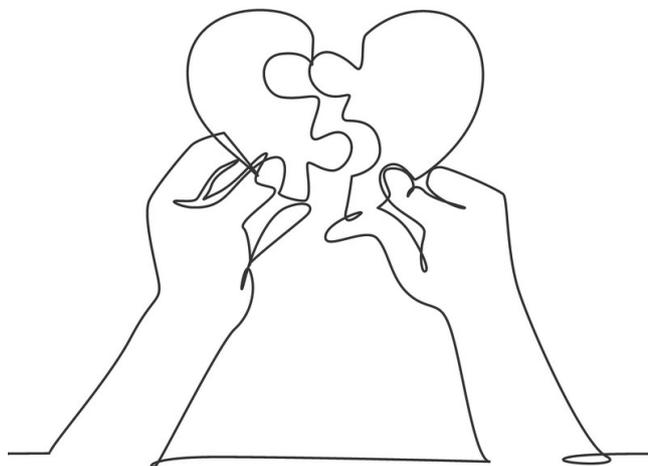
Я вдруг задумалась о том, что пора бы остановиться. Кодировки, подшивки, бабки с их магическими методами – чего я только не пробовала. Со мной это не работало на длительный срок. Я обратилась к психотерапевту, и на одном из сеансов он рассказал мне об Анонимных Алкоголиках. Я отнеслась скептически, но на собрание пошла. И продолжала ходить на протяжении года. Сложно сказать, что именно меня привлекало в тот момент – трезвость, общение, чувство собственной значимости, отсутствие одиночества, тепло людей... Тем не менее, было сопротивление. Я постоянно искала отличия между мной и этими людьми. Около года я оставалась трезвой при помощи АА, а потом вдруг поняла, что выздоровела, эти ребята дали мне понимание собственной болезни, и теперь я справлюсь самостоятельно. Меня захватила иллюзия, что я могу пить и контролировать этот процесс. И это у меня получалось месяца два.

А дальше началась жизнь по бесконечному замкнутому кругу – алкоголь не приносил радость, хотелось былой эйфории, лёгкости, но она не наступала, я пила все больше, пока не вырублюсь. Просыпалась и искала опохмел, влив в себя алкоголь я могла хоть как-то работать. Для любого моего действия мне требовалась дозаправка. Что я творила пьяная, я не помнила. По рассказам окружающих, я стала очень агрессивной. Раскалывалась голова, тошнило, прям выворачивало наизнанку утром, я не могла нормально есть и спать, начались слуховые и визуальные галлюцинации, было страшно находиться в темноте, я вздрагивала от любого громкого звука, боялась выходить на улицу. Вот краткая картинка моей жизни тогда. Мне было страшно, я сходила с ума.

В какой-то момент мой сожитель сказал: «Всё, уходи, ты пьёшь больше, чем я».

Родители и дочь со мной не общались, с работы меня уволили, вместо друзей – собутыльники, деньги есть – дружим. Это был тупик. Не осталось никаких иллюзий, что я смогу справиться сама. Я понимала, что могу умереть, и очень захотела жить. Мне нужна была помощь.

Сначала я попросила её у врачей, потому что мой организм был отправлен и не мог нормально функционировать. А дальше я снова пришла в Анонимные Алкоголики. Пришла с целью остаться трезвой и научиться жить в этой трезвости. Сначала ходила на собрания каждый день, начала работать по программе 12 шагов вместе со спонсором, училась жить у людей таких же, как и я.



На сегодня моя жизнь изменилась в корне: наладились отношения с родителями и дочерью, я получила работу, которую всегда хотела, достойный заработок, у меня появились друзья, увлечения, хобби, интерес к жизни. И самое главное – трезвость (более 8 лет).

Я благодарна АА и теперь сама помогаю другим обрести трезвость с помощью программы 12 шагов.

Наталье 49 лет. Она гомельчанка. Окончила школу с золотой медалью, университет с красным дипломом, два брака, два сына и... алкоголизм. За 15 лет эта болезнь привела к двум попыткам суицида, лишению родительских прав и ЛТП. Жить трезвой и счастливой жизнью женщине помогли в обществе анонимных алкоголиков. Наталья, которая не пьёт более пяти лет, рассказала историю своей жизни.

Ну и что, что я дома никому не нужна, зато в школе отличница

Я росла в семье, которая внешне казалась благополучной, но каждый вечер видела пьяного отца. Я не воспринимала это как что-то ненормальное, ведь утром он трезвел и шёл на работу, никогда нас не бил.

Зато со стороны матери хватало насилия — эмоционального. Это я сейчас понимаю, что она находилась в созависимости. Когда отец пил, мама ни с кем не разговаривала. К его выходу из запоя у неё уже был список, что он ей должен. Знаете, как говорят: самый лучший инструмент в доме — виноватый муж. Так было и у нас.

Я была единственным ребёнком в семье, очень хотела, чтобы меня любили, и пыталась добиться этого хорошей учёбой. Примерно к 12 годам поняла, что быть отличницей ещё и выгодно: хочешь — даёшь списать, хочешь — не даёшь. Маленькая власть, амбиции. Ну и пусть я дома никому не нужна, зато в школе авторитет. А дальше, наверное, уже по привычке, окончила Гомельский университет с красным дипломом. В 18 лет выскочила замуж, может, чтобы побыстрее вырваться из дома.

Нельзя сказать, что я рано начала пить или меня испортила плохая компания. Я пьяница-одиночка. Но употреблять начала в университете. Это было без тяжёлых последствий, хотя уже тогда нужно было задуматься. Помню, сдавала какой-то зачёт и думала: «Только бы не дышать в сторону преподавателя».

С первым мужем мы прожили пять лет и развелись. Парадокс, но причиной стал его алкоголизм. Потом было две попытки суицида. В первый раз я наглоталась таблеток. Спас меня отец, вызвал скорую. Буквально сразу же, как меня выписали из больницы, порезала вены, тоже отец из ванной вытаскивал. Конечно же, меня направили в психиатрическую больницу.

Но мы, алкоголики, очень хорошо умеем обманывать. Знаем, что нужно ответить на тест Роршаха, чтобы врачи отстали.

Через три года я второй раз вышла замуж, родила двоих детей. И где-то ближе к 30 годам меня начала догонять, может быть, моя наследственность, а может предпосылками для алкоголизма стали психологические моменты.

Из-за пьянства начались скандалы с мужем. Он зависимым не был. Зато я после дружеских посиделок могла пить ещё несколько дней. Муж ругался, я шла кодироваться. Сколько всего было кодировок, не помню. После пятого раза перестала считать. Но никогда и никого не отговариваю от этого метода лечения. Я никогда не стояла на учёте у нарколога. Все кодировки были анонимные и платные. Конечно, обращалась и к психотерапевтам, рассказывала им чудесные сказки про несправедливости своей жизни. Мне советовали найти хобби и увлечения, но ничего не помогало.

Как тебе не стыдно, ты же мать!

Сейчас я работаю уборщицей, а до этого много лет была главным бухгалтером. Сначала на госпредприятии, после на частном, ведь там могла трудиться удалённо, а значит распоряжаться свободным временем и спокойно пить. Мне было больше 30-ти, а я не знала, чего хочу, что приносит мне радость и удовольствие. Вот, кажется, цель — заработать денег и съездить всей семьёй на юг. И мы ездили. Но мне там было плохо, скучно, я только и думала, как бы побыстрее вернуться домой, где снова смогу напиваться.



И я продолжала. Приносила домой бутылку и тихонько распивала. Например, помогала детям с уроками, потом отбегала на кухню, мол, что-то подгорало. Там рюмочку выпила — и к детям опять. Несколько дней этого вообще мог никто не замечать. Я вам скажу, что сейчас так пьют очень многие женщины. И не считают, что у них зависимость. Бокал вина вечером — не проблема, но когда вы теряете контроль над количеством выпитого, рюмочку, еще одну, — это становится проблемой.

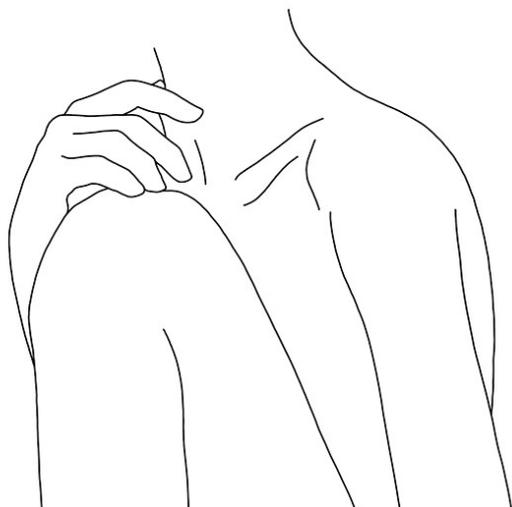
Что отличает алкоголиков от сильно пьющих людей? Феномен тяги. Как только алкоголик выпивает, ему сложно остановиться. Он пьёт уже не для того, чтобы избавиться от каких-то проблем, а чтобы избавиться от этой тяги. Это физиология, которую можно описать одним словом: «ещё». И когда алкоголик напивается, ему всё равно на семью, детей, родителей, работу, деньги.

Про женский алкоголизм отдельная история. Если мужчина пьёт, общество скажет — ну, с кем не бывает. А вот если женщина — стыд и позор, ты же мать, хозяйка. В женщину-алкоголика не плюнет только ленивый.

Из-за этого они гораздо позже обращаются за помощью, боятся осуждения. Им стыдно, но лекарство от стыда продается в винно-водочном отделе. И всё по кругу.

Более 13 лет я так и жила, пила с разной степенью интенсивности. Во все тяжкие пошла, когда муж заболел онкологией и умер. До сих пор не понимаю, почему он прожил со мной столько лет. Правильнее было бы выгнать меня из дома. Вот это было бы высшей мерой проявления любви — дать мне докатиться до дна. Ведь алкоголизм — это болезнь. Не распутство, не слабость характера или силы воли, а болезнь. **По международной классификации, утвержденной ВОЗ в 2010 году, алкоголизм под шифром F10 — заболевание психическое неизлечимое прогрессирующее смертельное.**

Когда меня лишили родительских прав, якоря совсем не осталось. Конечно, до этого дети меня постоянно просили не пить. Я обещала, но спиртное оказывалось сильнее. В 2016 году меня направили в ЛТП, где я провела восемь месяцев. Попала туда благодаря матери, с которой у меня всегда были непростые отношения, мягко говоря. Думаю, что для этого у неё были корыстные причины — пособие по потере кормильца на двоих моих сыновей, которых она стала воспитывать.



Я хотела научиться пить и не попадаться

С обществом анонимных алкоголиков познакомилась в ЛТП. Они мне сразу не понравились. Но после освобождения идти к ним всё равно пришлось. Психолог сказала, что если хочу восстановиться в родительских правах, то будут нужны показания о моём исправлении. И она сможет стать свидетелем в суде, но только в том случае, если я буду посещать встречи в сообществе. А я так зациклилась на том, чтобы вернуть детей, что пошла бы куда угодно! Хотя пить бросать не собиралась: планировала научиться пить так, чтобы не попадаться.

На собраниях послушала чужие истории и была поражена, из каких передряты выбирались люди. На их фоне мои проблемы казались цветочками. Ещё больше удивляло то, что все на собрании были трезвые и веселые. Я даже предполагала, что у них что-то припрятано подмышкой и они выпивают, как только встреча заканчивается. Судила по себе, ведь я тоже бывала счастливой, но только, когда знала, что дома у меня что-то есть. Потом пообщалась с ними ещё несколько раз и поняла, что они не притворяются.

А дальше мне предложили пойти по 12-шаговой программе общества анонимных алкоголиков, выбрать себе **спонсора**. Это не тот человек, который даёт деньги, а тот, который делится самым ценным, что у него есть, — временем и опытом. Безвозмездно, говоря не «тебе надо делать так», а «я делала так-то. мне помогло». Сейчас уже у меня самой более 10 подспонсорных, с которыми я делюсь своим временем и опытом, историями из жизни.

Например, когда я вышла из ЛТП, из еды в доме была только сечка, которую купила собаке. Я знаю, что такое голод, отключённый газ и электроэнергия. И я понимаю, как важно заниматься такой помощью, рассказывать людям о содружестве.

Один из самых трудных моментов трезвой жизни — наладить общение с детьми. В родительских правах я не восстановлена, дети выросли. В то время на трёх судах сыновья сказали, что не хотят жить со мной. Но есть во всей этой ситуации и меркантильный момент: их убедили не терять льготы при поступлении в институт, ведь сироты поступают без экзаменов. Как я к этому относилась? У меня всё внутри кипело. Все эти годы мы общались. Встречи были украдкой, потому что моя мать не давала мне видаться с детьми. Я караулила их возле музыкальной школы, старшего встречала после уроков в лицее. Дети боялись, что о нашем общении узнает бабушка. Три года назад она умерла.

Крайний мой запой случился уже в программе. Тогда умер отец, и я допилась до чёртиков. Интоксикация была настолько сильная, что могла и не выйти из запоя. Я даже вскрывала дезодорант, чтобы найти хоть каплю алкоголя на его дне. А вообще пила всё. Но чтобы дойти до нужной кондиции, слабым напитков нужно было выпить много, а потом меня мучили отёки. Поэтому лучше всего мне подходила водка.

Счастливая, радостная, свободная

Только в сообществе анонимных алкоголиков я поняла, что совсем не знаю, что такое безусловная любовь. Было одно задание: нужно было представить, что такое должны сделать мои

дети, чтобы я перестала их любить. И перебрав всё, я добралась до ситуации, когда один сын убил второго. Любила бы я сына-убийцу? И я поняла, что да. Мёртвому сыну уже ничем не помогу, а второму буду нужна как никогда.

О чём я жалею? Что раньше не пришла в сообщество.

Понимаю, что у меня чисто физически меньше осталось времени на трезвую жизнь, чем у молодых алкоголиков, которые обращаются за помощью. Понимаю, что на шашлыки можно ездить с друзьями и прекрасно отдыхать на трезвую голову. А можно проводить время и с теми, кто выпивает, но не зависим от алкоголя. Понимаю, что счастлива, у меня семья, я четыре года живу с любимым мужчиной. Понимаю, что мне не страшно думать о будущем, потому что теперь в моих руках есть инструменты, которые помогут мне справиться. Их дала мне 12-шаговая программа сообщества. И теперь при переломном моменте у меня есть выбор: пойти старым путём, запить стресс алкоголем, но не решить проблему, или попробовать решить её и снова стать свободной, радостной и счастливой.

Я благодарна Богу, что у меня алкоголизм. Говорю очень серьёзно, потому что есть масса других более страшных болезней. А здесь даже таблетки пить не нужно. Да, я очень долго шла к признанию того, что я алкоголик. Но никого в этом не виню.

В программе есть девятый шаг, когда мы просим прощения у тех людей, кому причинили ущерб. Было очень сложно просить прощения у детей. Осознавать, что не могу вернуть сыновьям то время,

когда вместо материнской заботы я пила. Но зато сейчас могу быть рядом.

Расскажу историю. Не так давно старший сын приехал ко мне в гости и стал просить прощения. У меня! Просить прощения! За то, что они не отвели меня в сообщество анонимных алкоголиков раньше. Представляете, все эти годы он чувствовал себя виноватым! Тяжело осознавать, каким катком мой алкоголизм прошёл по жизни детей. Они ведь ни в чём не виноваты, но росли в атмосфере, когда многие окружающие их люди говорили: «Ваша мама любит водку больше, чем вас». А теперь сыновья знают, что я была больна, но никогда не переставала их любить и очень люблю сейчас.

В сообществе анонимных алкоголиков абсолютно бесплатно помогают тем, кто страдает от алкоголизма. Никому не навязывают помощь, ведь множество людей продолжает наслаждаться выпивкой. Как говорится, бросают пить все, но некоторым удаётся сделать это при жизни.

От автора.

Программа 12 шагов может предоставить не один десяток историй, когда человек преодолевал просто невероятные трудности, возвращался к прежней жизни настолько, насколько это было возможно, и снова мог уверенно смотреть в светлое будущее. Но за всем этим не стоит забывать и о другом возможном исходе.

Где-то задней мыслью давно знала, что у моего дяди есть проблемы с алкоголем. Особо меня в это не посвящали, знала и всё. С некоторой периодичностью слышала разговоры о том, что снова не помогла «кодировка», что снова стал «гулять» не с

теми друзьями, что снова приходил к нам домой и спрашивал о выпивке. Моя мама в таких случаях всегда предлагала его накормить, поговорить, выслушать, а мой отец, мои бабушка и тётя искренне пытались помочь, поддержать, уговорить лечиться, пробовали даже просто-напросто «насильно» отводить на очередную кодировку. До поры до времени. В какой-то момент большая часть просто сдалась. В тот день, когда его жена просила, плакала, чуть ли не умоляла, чтобы кто-нибудь им помог, бабушка решила, что ей важнее поехать в лес за ягодами.

<...>

Телефон разбит и давно разряжен, на звонки и сообщения, ясное дело, не отвечает. Иногда мелькает на камерах у подъезда — хорошо хоть, что можно посмотреть удалённо, через приложение, потому что жить в одной квартире стало небезопасно. А потом тишина, никого не видно. Один день, второй, третий. Казалось бы, хорошо — не ходит за выпивкой. Нет.

Недавно полученная квартира в новостройке. Июль. И машина судмедэксперта, ждатель которого пришлось не меньше двух часов. С момента смерти прошло уже три дня, а он всё так же лежал на полу, лицом вниз, в окружении четырнадцати пустых бутылок от водки, купленных за последние две недели. На жаре тело быстрее проходило все «признаки биологической смерти», которые мне позже пришлось учить, конечности и лицо успели вздуться или стать чёрными. «Запах смерти» пропитал не только пол, диван, ближайшие шторы и тюль, но и всю квартиру, а позже ещё и одежду и волосы всех, кто находился в той комнате.

Именно в таком состоянии мы его увидели в последний раз.

Его жена, съехавшая месяцем ранее к родителям, даже не смогла зайти в квартиру, но оно и к лучшему, ведь в этих стенах потом ещё жить. Мы с ней и мамой сидели на улице, в машине, пока мой отец вызывал необходимые службы и нервно ходил из стороны в сторону, не находя себе места. Я пыталась с ним поговорить, но сказать что-либо он не мог. Одни эмоции пугающе быстро сменялись другими, иногда он крепко обнимал меня, но это — всё. Следующие несколько дней прошли с «формальностями», огромным количеством бумаг, которые, как он потом сказал, отвлекали его, помогли справиться.

**Что было в его голове?
«Этого можно было избежать».**

И не только в его, в голове всех, кто после был на похоронах, всех, кто знал, но не смог или не хотел помочь.

Что чувствовала я? Ничего. Пустота, вакуум. У меня плохо с принятием смерти. Я всё ещё не могу поверить в то, что не увижу и не смогу обнять людей, со дня смерти которых прошло 5, 8 лет. Но впервые смерть коснулась кого-то, кому совершенно точно предстоял бы ещё не один десяток. И мне впервые пришлось быть «сильной». Делать вид, что мне не страшно, поддерживать семью и не плакать тогда, когда плачут все.

Это был первый раз, когда я видела, чтобы плакал отец. Первый раз, когда мама попросила лечь спать с ней, потому что ей страшно будет проснуться. Первый раз, когда я видела, как плачет женщина, хоронящая своего сына. Бабушка громко плакала и извинялась перед ним за то, что не смогла помочь, а священник убеждал её, что ни слёзы, ни извинения теперь уже ни к чему. А дальше — песок и тире между двумя датами.

Мы близки не были. Сколько себя помню, всю жизнь его боялась, но не особо понимала, почему. Я не плакала в церкви, не плакала на похоронах, не плакала дома. Всё это время я словно пыталась переварить то, что произошло.

А потом сорвалась.

Было ли мне больно видеть, как это ударило по другим? С самого начала, очевидно. Было ли мне жаль, что вот так оборвалась чья-то жизнь? И снова очевидно. Поняла ли я, что этот человек больше никогда не войдёт в двери? Нет, и до сих пор не понимаю. Что самое плохое во всей этой ситуации?

У него были, есть и остаются дети. Четверо детей, старшей из которых за пару дней до его смерти исполнилось девять. Младшей ещё не было и двух. Видеть их радостными и счастливыми, слышать, как они спрашивают, когда смогут вернуться в свою квартиру, когда вернётся домой их папа, как они вспоминают, что в последние года он был очень раздражительным и как редко они понимали, почему, — вот, что было по-настоящему больно. И вместе с тем вдвойне нельзя показать, что ты чувствуешь, — ведь ты явно не тот, кто должен им обо всём рассказать.

Позже им сказали, что «папе стало плохо, положили в больницу». Ещё позже — что папы больше нет. Осознают они это не сейчас. И даст свой эффект это тоже не сейчас. Они подрастут, вырастут. Может, однажды узнают правду. Может, когда-нибудь даже поймут или хотя бы простят. Но отпечаток останется. Потому что они этого не выбирали.

*«Я тышу планов отнесу
На завтра, ничего не поздно:
Мой гроб ещё шумит в лесу,
Он дерево, он нянчит гнёзда.»*
Франтишек Грубин



Расширение сознания: то, к чему они стремятся

Ни для кого не секрет, что наш мир является крайне ограниченным, а ощущения, через призму которых мы познаём его, заключены лишь в пяти типах сенсорных рецепторов: механорецепторы, терморецепторы, ноцицепторы, электромагнитные и хеморецепторы. Они являются главной составляющей нашего чувственного познания мира. Благодаря им мы знаем, что такое запахи и вкусы, ощущаем боль и положение нашего тела в пространстве, а также чувствуем тепло и холод. На самом деле, благодаря им и складывается наше целостное восприятие всех свойств предметов и явлений в совокупности.

Сложно? Могу объяснить более простыми словами.

Представьте, что вам завязали глаза и заставили не двигаться, после чего приложили к предплечью апельсин. Как думаете, сможете вы таким образом понять, что именно касается вас? Опираясь только на тактильные ощущения, мы можем распознавать лишь малую долю свойств предметов и явлений. А теперь представьте, что вы видите этот апельсин, у вас в голове мигом всплывают воспоминания о других его свойствах: гладкость, упругость, возможно даже запах и вкус. Это и называется восприятием.

Восприятие – психический познавательный процесс отражения в сознании человека целостных комплексов свойств предметов и явлений объективного мира при непосредственном воздействии на органы чувств.

В основе восприятия лежат ощущения, но восприятие не сводится к простой сумме ощущений. Воспринимая, мы не только выделяем группу ощущений и объединяем их в единый образ, но и осмысливаем этот образ, привлекая прошлый опыт, т.е. восприятие неразрывно связано с памятью и мышлением.

И кажется, что эти два познавательных процесса дают нам огромное количество возможностей для изучения объективного мира, но человек существо необычное. И в связи с некоторыми особенностями нашей психики, есть люди, которые быстро приходят к осознанию того, что хотят расширить возможности своего сознания и немного видоизменить восприятие и ощущения.

У кого-то это желание осознанное, кто-то приходит к этому совершенно случайно, но в обоих этих случаях последствия необратимы и крайне сложны. История использования психоактивных веществ крайне велика, и не всегда общество причисляло их к социально неодобряемым вещам.

Первые упоминания об их использовании относятся к десятому тысячелетию до нашей эры. Люди использовали наркотическое вещество мескалин, содержащийся в кустарниках со схожим названием Мексальбин и кактусах Сан-Педро. Независимо друг от друга, в двух регионах, которые разделяет огромное количество километров, люди использовали два этих похожих растения для расширения возможностей сознания.

Даже сейчас эти регионы являются горячими точками продажи и распространения наркотиков.

Люди, попробовавшие сок кактуса Сан-Педро, описывают свой опыт подобным образом:

«Сразу после приёма отвара я почувствовал небольшую тошноту. Затем я как будто потерял чувство времени, но думаю, что ещё через 30 минут я уже видел, как облака движутся и принимают различные формы. Всё казалось таким живым... Даже деревья дышали и казались живыми. Я продолжал говорить об этом своему другу и просто повторял: "Вау...". Прошло около 90 минут после первого глотка. У меня также появились СЕВ (галлюцинации с закрытыми глазами), множество паттернов и фракталов, бесконечные цвета. Радуги пересекали все мои видения, а в некоторых узорах я мог идентифицировать символы майя...

Я лёг и начал немного беспокоиться о своём сердце, я всё время просил друга проверить мой пульс. Он продолжал уверять меня, что всё в порядке. В этот момент я начал терять сознание. Не думаю, что всё стало чёрным, но я просто не могу вспомнить, где было моё сознание или что я видел.

Время от времени моё сознание возвращалось, и я напоминал себе, что у меня есть тело. Было так приятно положить ноги на песок, что я схватил немного песка и растёр его по лицу. Я видел, как пролетал самолёт, и видел его в будущем, прошлом, во всех трёх версиях сразу.

Трудно выразить словами, на что это было похоже. Глядя на разноцветные деревья, я видел одну из самых красивых вещей в своей жизни. Движущиеся узоры на них напомнили мне картину Ван Гога.»

Помимо мескалина, люди древнего мира использовали марихуану. Она также относится к древнейшим видам наркотических веществ, которые когда-либо использовались людьми. Первые упоминания о марихуане относятся примерно к 8200-м годам до нашей эры, и первые следы использования её были обнаружены в Японии. Историки считают, что марихуана играла важную роль в ритуалах индоевропейских племён.

Если говорить о том, что люди ощущают после принятия марихуаны, то всё крайне индивидуально, но я во время поиска информации нашла сообщение пользователя reddit, который описывает свой опыт подобным образом:

«Сели в трамвай. Людей было не так уж и много. Именно тогда и началось серьёзное дерьмо. Я надел наушники и, прежде чем включить музыку, начал отключаться. Я почувствовал очень расслабляющее и покалывающее ощущение, проходящее по всему телу до кончика носа, шея и лоб начали мёрзнуть. Я запаниковал и подумал, что это смерть... я начал выходить из тела. Это был действительно потрясающий опыт. Было такое ощущение, что трамвай остановился на месте и не двигался.

Я немного успокоился и посмотрел на свой свитер. В считанные секунды мне показалось, что моя одежда обнимает меня. Я почувствовал лёгкое затруднение дыхания, но меня это не сильно беспокоило. Это очень расслабляло, и мне казалось, что я засыпаю.»

Если отойти от древности и говорить о популярных на данный момент психоактивных веществах, то одну из лидирующих позиций сейчас занимает ЛСД. Часто встречается и более обывательское его название — «кислота».

Психологическая зависимость от приёма препарата обычно возникает после второго применения, а необратимые физиологические последствия, в том числе и физическую зависимость, наркотик вызывает через 1-2 месяца приёма.

Наркотическое воздействие ЛСД крайне широкое: он изменяет восприятие окружающей человека действительности, настроение и многие другие процессы в организме человека.



По своей структуре он является аналогом серотонина, дофамина, адреналина и норадреналина – важных нейромедиаторов ЦНС, участвующих в системе поощрения и нейронной активации. После приёма ЛСД у человека появляются следующие эффекты: спутанная речь, бессонница, ощущение повышения температуры тела, расширенные зрачки, тревога, панические атаки, галлюцинации (зрительные и слуховые), потеря чувства реальности и другое.

Предугадать действие наркотика на человека сложно, сами наркоманы называют это игрой в кости: никогда не угадаешь, будет у тебя весёлый трип или мучительная паранойя. Цвета становятся ярче и насыщеннее, предметы могут увеличиться в размерах или начать пульсировать. Порой явления могут быть пугающими и отвратительными, но остановить их проекцию мозг человека будет не в силах. Психоделию и устрашающие образы придётся терпеть какое-то время, что, к сожалению, многим новичкам-наркоманам

не под силу, отчего под ЛСД происходит большое количество самоубийств.

От начала трипа до его конца обычно проходит около шести часов, но после могут возникать так называемые флешбеки: когда без приёма наркотиков у человека появляются эффекты от его использования.

Под белыми крыльями: качество жизни психически больных людей, находящихся на лечении в условиях стационара

«Качество жизни» — понятие, применимое ко всем социальным группам, к каждому человеку. В рамках данной статьи редколлегия журнала «RESPONSE» решила узнать и рассказать вам о том, как и в каких условиях живут люди с различными психическими заболеваниями, находящиеся на стационарном лечении в лечебных учреждениях и подразделениях соответствующего профиля.

С этой целью нашему корреспонденту согласилась дать небольшое интервью **Никитина Вероника Николаевна**, ассистент кафедры психиатрии и наркологии ГрГМУ, осуществляющая клиническую работу в наркологическом отделении УЗ «ГОКЦ Психиатрия-наркология».

Вероника Николаевна, расскажите, что для Вас означает словосочетание «качество жизни»?

— «Качество жизни» — понятие, которое в современных психиатрических исследованиях становится весьма актуальным. Как известно, психические расстройства снижают социальную и трудовую адаптацию, значительно затрудняют способность пациентов справляться с повседневной рутинной деятельностью вплоть до нарушения способности к самообслуживанию, ввиду перечисленных и многих других последствий, приводят к значительному ухудшению всех параметров качества жизни.

ВОЗ определяет «качество жизни» как *индивидуальное восприятие своей позиции в жизни в контексте культурной среды и системы ценностей, в которой проживает индивид, в соответствии с его целями, ожиданиями, стандартами и воззрениями.*

Что же касается более привычного для нас понятия «качество жизни, связанное со здоровьем», стоит отметить, что это своего рода *интегральный показатель, отражающий последствия влияния заболевания и его последующей терапии, на физическое, психологическое, эмоциональное и социальное функционирование пациента.*

Таким образом можно говорить о том, что «качество жизни» — своего рода переменная, отражающая негативные влияния заболевания на все сферы жизнедеятельности пациента. Это именно тот показатель, над улучшением которого стоит работать медикам, оказывающим помощь пациентам с психическими расстройствами.

При каких условиях человек может поступить на стационарное лечение в психиатрическое или наркологическое отделение? Расскажите о принципах принудительного поступления.

— Порядок оказания психиатрической помощи регламентирован статьёй 16 Закона Республики Беларусь «Об оказании психиатрической помощи» (далее - Закон),

согласно которой пациентам с психическими и поведенческими расстройствами психиатрическая помощь может быть оказана в организации здравоохранения в амбулаторных, стационарных условиях, в условиях отделения дневного пребывания, а также вне организации здравоохранения.

На основании статьи 17-й Закона, психиатрическая помощь оказывается всем пациентам при добровольном обращении с согласия самого пациента либо его законного представителя.

Для оказания психиатрической помощи несовершеннолетним пациентам, либо пациентам, которые в установленном законом порядке признаны недееспособными, предусмотрено оказание психиатрической помощи с письменного согласия законного представителя.

Факт согласия пациента или его законного представителя фиксируется письменно в медицинской карте стационарного пациента и подтверждается подписью.

Психиатрическая помощь в стационарных условиях оказывается тем пациентам, которые ввиду состояния своего психического здоровья или характера течения заболевания нуждаются в интенсивном оказании медицинской помощи или же в постоянном круглосуточном медицинском наблюдении.

Медицинская помощь стационарно также оказывается с письменного согласия пациента или его законного представителя, за исключением отдельных, предусмотренных статьёй 34 Закона случаев.

Безусловно, как в психиатрической, так и в наркологической практике существуют случаи, требующие экстренного оказания психиатрической помощи в принудительном порядке. Данная необходимость возникает в случаях неблагоприятного течения заболевания и рассматривается сугубо в интересах пациента. Для принудительной госпитализации должны иметься чёткие основания, предусмотренные статьёй 36 Закона, а именно: *решение суда о принудительной госпитализации и лечении в случае нахождения пациента в состоянии, которое обуславливает его непосредственную опасность для себя и (или) иных лиц, его беспомощность, возможность причинения существенного вреда своему здоровью вследствие ухудшения состояния психического здоровья, если такое лицо будет оставлено без психиатрической помощи.*

Вопреки расхожим мнениям обывателей о том, что пациентов с психическими расстройствами насильно удерживают в учреждениях здравоохранения, оказывающих психиатрическую помощь, хотелось бы отметить, что пациент или его законный представитель вправе отказаться от оказания психиатрической помощи (статья 18 Закона) при отсутствии других обстоятельств, предусмотренных законодательством Республики Беларусь.



Расскажите, пожалуйста, об устройстве и режиме работы психиатрического/ наркологического отделения. Существенны ли отличия по сравнению с соматическими отделениями?

— В целом структура и штатные единицы психиатрического/ наркологического стационаров схожи с соматическим. Отличия заключаются, например, в наличии таких должностей как санитар-наблюдатель, трудовой инструктор и иных штатных единиц, которые наряду с привычными, вводятся в штат учреждений здравоохранения, оказывающих психиатрическую помощь с целью повышения качества оказания медицинской помощи пациентам с психическими и поведенческими расстройствами.

Также практически в каждом структурном подразделении введены ставки психологов для выполнения психодиагностики и психологической коррекции.

В некоторых отделениях работают и врачи психиатры-наркологи, и врачи-психотерапевты.

Отличия в структуре отделений обусловлены их профилем. Например, в психиатрическом отделении имеются наблюдательные палаты, в которых получают медицинскую помощь пациенты, состояние психического здоровья которых обуславливает необходимость круглосуточного наблюдения медицинским персоналом с целью контроля состояния и обеспечения безопасности самих пациентов.

Что касается наркологического отделения, то в его структуре имеется палата интенсивной терапии для оказания медицинской помощи, в которую введены штатные единицы врачей анестезиологов-реаниматологов. В палате интенсивной терапии оказывается медицинская помощь пациентам с выраженным ухудшением состояния как психического, так и соматического здоровья, а также пациенты, вновь госпитализированные по причине состояния отмены алкоголя или других ПАВ.

Какие условия организуются для пребывания пациентов?

— Условия пребывания пациентов в учреждениях здравоохранения,

оказывающих психиатрическую помощь, регламентируются правилами внутреннего распорядка. Как правило, пациенты госпитализируются при самостоятельном обращении или же по направлению лечащего врача, проходят стандартные этапы госпитализации в виде догоспитального обследования, осматриваются на наличие инфекционных заболеваний, ознакомились с правилами пребывания пациентов в отделении.

Стоит отметить, что, в отличие от соматических стационаров, пациентам запрещается использовать средства мобильной связи на весь период лечения. Для связи с родственниками предусмотрено использование стационарного телефона.

При прохождении стационарного лечения, каждому пациенту индивидуально, на основании состояния его психического здоровья применяются дифференцированные режимы наблюдения, которые определяет и корректирует лечащий врач.

Существуют следующие режимы наблюдения в психиатрическом стационаре:

А – постоянное наблюдение медицинского персонала в пределах отделения,

Б – пациенты имеют возможность покидать пределы отделения в сопровождении персонала с разрешения лечащего врача или заведующего отделением,

В – пациенты имеют возможность свободно покидать пределы отделения в соответствии с правилами пребывания в отделении.

Имеет ли медицинский персонал юридическое право для применения физической силы к психически больному пациенту? Чем ограничиваются насильственные действия и их потенциальные последствия?

— Вопреки всем убеждениям и заблуждениям, сразу хотела бы отметить, что ни один медицинский работник не имеет ни морального, ни юридического права применять физические действия насильственного характера по отношению к пациентам, страдающим психическими расстройствами. Кроме того, за действия подобного характера предусмотрена ответственность в рамках законодательства.

При оказании психиатрической помощи пациентам в стационарных условиях могут применяться меры физического стеснения и (или) изоляции, но исключительно в случаях и формах и только на период времени, когда по решению врача-специалиста иными мерами невозможно предотвратить действия или бездействия пациента, представляющие непосредственную опасность для него и иных лиц (статья 35 Закона).

При этом существует порядок применения мер физического стеснения, который в первую очередь включает обоснованность их применения.

Всё это фиксируется письменно в медицинской карте стационарного пациента наряду с отражением формы, времени начала и окончания применения мер физического стеснения и (или) изоляции.



Каков, на Ваш субъективный взгляд, уровень «качества жизни» пациентов, проходящих лечение в отделении? И каков уровень качества жизни пациентов, проходящих лечение амбулаторно?

— Как показывает ряд исследований, уровень качества жизни пациентов снижается при ухудшении течения заболевания, что и служит, в большинстве случаев, причиной госпитализации. Исходя из этого, можно говорить о том, что у пациентов, находящихся на стационарном лечении показатели качества жизни будут значительно ниже в сравнении, например, с пациентами после прохождения стационарного лечения.

Стоит отметить, что данное снижение обуславливается не условиями нахождения в отделении, а скорее всего тягостными переживаниями пациентов в связи с необходимостью длительного этапа стационарного лечения, что неотъемлемо связано с тяжёлым и дезадаптирующим течением психического заболевания.

Что касается продолжительности лечения, стоит понимать, что в некоторых случаях пациенты нуждаются в оказании психиатрической помощи в стационарных условиях весьма длительное время вплоть до нескольких месяцев. Безусловно, для пациентов в психиатрических отделениях создаются условия, способствующие стабилизации их состояния.

Ряд подобных мероприятий достаточно широк: здесь и терапия средой, различные виды досуга, групповые мероприятия, лекции, беседы, арт-терапия, трудотерапия, психотерапевтическое и психологическое сопровождение, – все эти мероприятия, наряду с медикаментозной терапией и психотерапией, направлены на повышение реабилитационного потенциала пациентов.

Исходя из полученной информации, можно сделать вывод, что качество жизни всех пациентов, в связи с развитием того или иного заболевания, значительно снижается по сравнению с нормой. Однако люди, страдающие психическими расстройствами, в данном плане имеют некоторые отличия. В психиатрических и наркологических отделениях создаются все условия для диагностики, лечения и реабилитации пациентов, которые защищены этическим и уголовным кодексом Республики Беларусь.



Жизнь с шизофренией

«...он может в любой момент
накинуться на меня?...»

«...ну значит и говорить с ней
не о чем...»

«...опять со своими голосами
разговаривает...»

«...да кого ты там увидела?
Там нет ничего...»

За время своего существования слово «шизофрения» обрело множество смыслов и значений, по большей части стереотипных и стигматизированных, а «шизофреник» стало нарицательным для людей, которые ведут себя странно, необычно и пугающе. Употребляя эти слова, многие люди не знают об их истинном значении, путают понятия и не заботятся о чувствах человека, подвергнутого осуждению или насмешке.

Шизофрения — это психическое расстройство, для которого свойственны нарушения процессов мышления и эмоциональных реакций.

Такое определение довольно расплывчато, но именно оно лучше всего характеризует симптомы и синдромы, сопровождающие формы шизофрении, которых в МКБ-10 ни много ни мало — двенадцать штук. Также оно позволяет отличить шизофрению от шизотипического расстройства.

Шизотипическое расстройство — это вид психического заболевания, которое представляет собой личностное расстройство, сопровождающееся

сложными взаимоотношениями, эксцентричной манерой поведения, необычной формой общения, неадекватными реакциями.

Для шизотипического расстройства характерны симптомы, сходные с шизофренией. В первую очередь, это немного расплывчатая речь, которая безосновательно растягивается. Человек, страдающий этим заболеванием, часто говорит слишком сложные (для восприятия собеседником) фразы, а уследить за ходом его мыслей ещё сложнее.



При этом нельзя сказать, что больной полностью уходит от реальности, как при шизофрении.

Показателями также являются излишняя подозрительность, паранойя, страх и тревога, случаи с галлюцинациями, навязчивые идеи

(например, связанные с сексуальными действиями или агрессивными подходами), отрешённость, замкнутость. Как правило, человек, страдающий этим заболеванием, не может на чём-то сосредоточиться. Соответственно, вести активную и продуктивную жизнь у него тоже не выходит.

Однако все эти аномалии мышления и эмоций не подходят по диагностическим критериям для диагноза шизофрения ни на одной стадии развития: нет всех необходимых симптомов или они слабо выражены, стёрты.

Для постановки диагноза «шизофрения» необходимо наличие нескольких из приведённых ниже симптомов, которые проявляются на протяжении некоторого времени:

- стойкие бредовые идеи: наличие у больного стойкого убеждения в истинности тех или иных вещей, несмотря на доказательства обратного;

- постоянные галлюцинации: больной слышит, видит, ощущает несуществующие вещи и чувствует несуществующие запахи;

- ощущение внешнего влияния, контроля или пассивность: присутствие у больного ощущения, что его чувства, импульсы, действия или мысли диктуются извне, вкладываются или исчезают из сознания по чужой воле или что его мысли транслируются окружающим;

- дезорганизованное мышление, что часто выражается в несвязной или беспредметной речи;

- значительная дезорганизация поведения, что проявляется, например, в совершении большим действий, которые могут казаться странными или лишёнными смысла, или в непредсказуемой, неадекватной эмоциональной реакции, которая не даёт больному возможности организации своего поведения;

- негативные симптомы, такие как крайняя бедность речи, сглаженность эмоциональных реакций, неспособность ощущать интерес или удовольствие, социальная аутизация;

- крайнее возбуждение или, напротив, замедленность движений, застывание в необычных позах.

Происхождение обоих этих заболеваний связывают с большим количеством факторов, начиная с отягощённой наследственностью, сложностями с внутриутробным развитием и заканчивая переживанием сильных постоянных стрессов, алкоголизмом и наркоманией.

Исследования на эту тему продолжаются, чтобы как можно раньше обнаружить заболевание и помочь человеку.

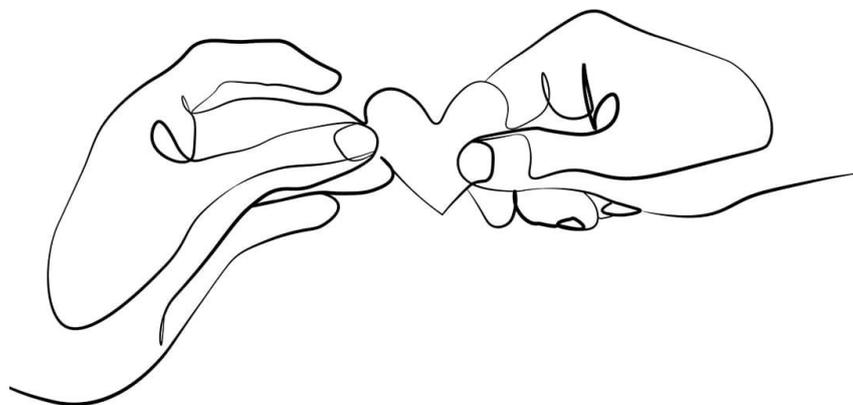
Шизофрения, как и любая другая болезнь, оказывает влияние на все сферы жизни человека: личную, семейную, социальную, рабочую, трудовую, — усложняя их и не столько по факту своего существования, сколько из-за отношения людей к больному.

СМИ, которые ради кричащего заголовка обязательно упомянут, что в аварии виноват психически нездоровый человек, люди, воспринимающие эту статью слишком остро, совершенно позабыв, что аварий по вине совершенно здоровых людей, происходит намного больше. Фильмы ужасов, использующие образ больного человека для большего устрашения, люди, тянущиеся за этой порцией страха. Слухи, передающиеся из уст в уста, из поколения в поколения, не готовность открыться, взглянуть на мир под новым углом — всё это только продолжает и усугубляет стигматизацию не только шизофреников, но и всех психически больных людей.

Важно понимать и помнить, что шизофрения — не приговор как для самого человека, так и для его окружения. Человек с этим диагнозом может продолжать жить в обществе, работать и творить.

Большинство шизофреников знают о своём диагнозе и проходят лечение, медикаментозное и психотерапевтическое, знают, когда у них наступит обострение (если вообще наступит), и знают, на что они способны. Они готовы рассказать об этом, чтобы в непредвиденных обстоятельствах получить необходимую помощь или не напугать окружающих, но не могут из-за осуждения.

«...я могу тебе помочь?...»
«...я понимаю, всё хорошо...»
«...конечно, мы будем друзьями...»
«...я буду рада поработать с тобой...»



К И И Lewis Blissett — Killing Butterflies

Влияние питания на качество жизни

Качество жизни... Вы когда-нибудь задумывались о данном понятии? Что оно обозначает? Или, может, от каких факторов зависит?

На самом деле понятие это довольно широкое и многогранное, у него нет чётких границ и рамок. Каждый человек может трактовать его по-своему, но если все эти трактовки объединить и обобщить, то, можно сказать, что качество жизни – это не что иное, как показатель благополучия и хорошего состояния человека.

Конечно же здесь речь идёт не только о всевозможных материальных ценностях, но также и о вещах духовных. Многие люди совершают ошибку, предполагая, что “качество жизни” и “уровень жизни” – это одно и то же. Но, к сожалению, эти два понятия далеки друг от друга.

Качество жизни скорее показывает факторы, которые так или иначе влияют именно на счастье и хорошее самочувствие человека, чего нельзя сказать о понятии *уровня жизни*, которое трактуется в большей степени как нечто материальное и затрагивает экономический аспект.

Факторы качества жизни, что они вообще из себя представляют?.. В принципе, на сегодняшний день мы имеем довольно обширный спектр факторов, которые затрагивают нашу жизнь. Начиная от хороших и тёплых отношений в семье, заканчивая высокой медицинской и социальной активностью. Да, взаимоотношения между членами семьи тоже влияют на ключевое понятие нашего выпуска...

Ведь семья, так или иначе, является ячейкой общества и одним из компонентов института социализации. Семья транслирует ребёнку как духовные, так и материальные ценности, но самое главное – она закладывает в него некоторый проект социализации, осознанно или неосознанно разработанный родителями при незримом участии многих поколений их предков.

Семья также играет немаловажную роль в формировании некоторых привычек и, так скажем, правил жизни человека. К перечню таких привычек мы можем спокойно отнести поддержку чистоты в своей комнате, ответственное обращение с деньгами, вежливость, физическую активность, а также здоровое питание, о котором мы расскажем вам сейчас более подробно.

На сегодняшний день популярность темы питания очень велика.

Люди буквально помешаны на этом, в частности, молодые девушки и женщины, которые равняются на стандарты красоты. Урезание калорий до предельно низких значений, монодиеты, полный отказ от углеводов и многое другое, что даже представить страшно... Правильно ли всё это? Ответ очевиден. Как говорится, “мы – это то, что мы едим”.

Большинство веществ, которые так необходимы для нашей жизнедеятельности, мы получаем именно



из еды и воды, а потому от биологического и химического состава пищи зависит наше здоровье, настроение, работоспособность и наше состояние в целом. Уже сейчас можно сделать вывод, что пищевое поведение – важный фактор в росте и развитии здорового человека.

Возьмём, пожалуй, за пример монодиеты, которые многие девушки считают спасением от своих лишних килограммов. В общем и целом, **монодиета** – вид питания, который предполагает употребление одного продукта или одной группы схожих продуктов на определённо установленный срок. Да, это и правда быстрый способ привести своё тело в форму, но, как мы все хорошо с вами знаем, у всего есть последствия. Здесь тоже не обошлось без них.

Длительное следование такого рода диетам вредит организму в целом, так как не существует в природе продукта, который содержал бы в себе белки, углеводы, жиры и все необходимые витамины и минералы.

Каждый из этих компонентов выполняет в нашем организме множество различных функций и необходим для его слаженной работы.

Психологический вред таких диет не менее опасен, так как люди верят в “чудо”, что за пару дней можно избавиться от 5-6 ненужных килограммов без должных усилий, просто съедая любимый продукт. Но таких чудес не бывает и в конечном итоге лишние килограммы возвращаются, так как похудение при однотипном питании в совокупности с отсутствием двигательной активности происходит за счёт уменьшения мышечной ткани, а не жировой.

При снижении процентного содержания мышечной ткани неизбежно нарушается обмен веществ. Даже в состоянии покоя наши мышцы расходуют больше калорий, нежели жир. И, когда через несколько месяцев довольный своим полученным результатом человек завершает “волшебную” диету, в его организме в конечном счёте просто-напросто нечему сжигать калории. Следовательно, жировая прослойка будет расти очень стремительно.

Уже не говоря о том, что всё это время организм находился в стрессе из-за прекращения поступления витаминов и минералов...

Немного узнав о монодиетах, мы подошли с вами к выводу, что питание подобного рода не способно дать нашему организму всего того, что ему необходимо. Впоследствии это может привести к риску развития различного рода заболеваний и ухудшению здоровья в целом.

Чего нельзя сказать о правильном питании, которое, наоборот, подразумевает под собой то, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать питательные вещества – белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Здоровое питание даёт возможность стабилизировать вес без насильственных ограничений, помогает избавиться от заболеваний и предотвратить их развитие, содействует восстановлению интеллектуальной и физической энергии.

Существует даже целая азбука здорового питания, в которой прописан свод определённых правил потребления пищи. Вот некоторые для примера:

1. Питайтесь полноценно.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приёма: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

2. Разнообразьте рацион.

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

3. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

4. Лишний вес: избыток питания или недостаток движения. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

5. Углеводы жизненно важны.

Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

Ознакомившись с некоторой частью постулата, мы вернулись с вами к истокам нашей статьи и главному её вопросу: влияет ли наше питание на качество жизни? Да, конечно влияет, в частности, это относится к здоровому питанию, которое является важной составляющей хорошего качества жизни.



«С завтрашнего дня на диету»: жизнь с расстройством пищевого поведения

«Когда я говорю о своей борьбе с питанием – это не для привлечения внимания»

Порой тренды красоты диктуют, как нам жить. Заголовки журналов, статей, видеороликов пестрят о новых диетах и о том, что стоит есть, а что нет. Но информация не всегда оказывается достоверной и стремление к совершенству может обернуться боком. А именно — попаданием в глубокую яму под названием «расстройство пищевого поведения». Люди, не знающие о данной проблеме, сразу вспомнят анорексию, однако одной ей ограничиться в данном вопросе невозможно.

Расстройства пищевого поведения (далее РПП) – группа, включающая в себя ряд психических заболеваний, связанных с нарушениями употребления пищи. РПП может способствовать развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, сердечно-сосудистой, репродуктивной, иммунной систем, а также проблемам со сном, стрессу, апатии и прочему.

У людей с проблемами в области пищевого поведения питание находится на первом плане, опережая другие интересы в жизни. Сейчас самое время разобраться, какие заболевания есть, какие у них предпосылки и симптомы.

Предпосылки:

- Низкая самооценка
- Давление общества
- Перенесённый травматический опыт
- Перфекционизм
- Наличие других психических заболеваний

- Воспитание
- Стресс
- Соматические патологии

Чаще всего от РПП страдают женщины. Показатели смертности по данным ВОЗ — 15-20%. Наиболее распространёнными заболеваниями являются *компульсивное переедание, булимия и анорексия.*

Компульсивное переедание

Возникает вследствие длительных запретов еды, пережитых негативных эмоций и стресса. При отсутствии физического голода, человек начинает есть большие порции еды за короткий промежуток времени, бесконтрольно. Это могут быть самые разные несочетаемые продукты (например, огурцы с молоком, селёдка и варенье и тд). Прекращение процесса приёма пищи наступает только после появления дискомфорта в области живота. После этого появляется чувство вины за съеденное. Эпизоды повторяются с определённой периодичностью. Люди с компульсивными перееданиями имеют более высокие риски получить ожирение, но и случаи, когда у человека нормальный вес, встречаются не так редко.

Булимия

В предыдущем пункте мы рассмотрели компульсивные переедания. В случае булимии, желание оставаться в форме и контроль над массой тела берут верх, принимаются крайние меры, а конкретнее — самостоятельное вызывание рвоты, приём слабительных средств.



После «очищения» чувство голода может возникнуть сразу, а может через некоторое время. Вес булимиков обычно находится в пределах нормы, однако удовлетворения не происходит, вследствие чего могут появиться дополнительные меры для похудения в виде чрезмерных занятий спортом и попытками сидеть на диете. Тем не менее, приступы повторяются, цикл замыкается и всё заново. Определить булимика можно по состоянию зубов, неприятному запаху изо рта, воспалениям горла, повышенному слюноотделению. Для диагностики на медицинском уровне сдают общий анализ крови, общий анализ мочи (исключить обезвоживание), проверяют макро- и микроэлементы в сыворотке крови.

Анорексия

Аномально быстрое снижение массы тела.

Рассмотрим на примере социальной анорексии, получившей широкое распространение с XX века. Недовольство собственной фигурой толкает человека к крайним мерам, возникает страх ожирения. Выделяют три стадии анорексии.

Первичная стадия.

Анорексик стремится достигнуть минимального веса путём намеренных отказов от пищи, всевозможных диет, наказаний за лишнюю съеденную грамм и дальнейшей отработкой в виде спорта или «разгрузочными» днями. Жевание и не проглатывание, вода вместо еды (на воду тоже ограничения), продукты на «чёрный» день, сокращение размеров желудка и полное отвращение к приёмам пищи.

Анорексическая стадия.

Активная форма, потеря до 50% массы тела, возможно появление булимии.

Кахектическая стадия.

Дистрофия органов, вес уходит уже неконтролируемо, соматические проявления заболевания, возможен летальный исход.



Анорексия особенно пагубно влияет на несформированный организм ребёнка/ подростка, вызывая проблемы гормонального фона, работы ЖКТ, физические задержки. Можно выделить и менее известные виды РПП, такие как орторексия, пикацизм и прегорексия.

Орторексия — вид расстройства пищевого поведения, при котором человек озабочен правильным питанием. Тут важную роль играет помешанность не на количестве пищи, а на её качестве. Человек может долго ходить по магазину в поисках здоровой еды, рассматривая составы всех продуктов. Из рациона исключается сахар, соль, гмо, красители, консерванты, жиры и другие компоненты пищи, которые человек считает «вредными». Возможно также исключение продуктов молочного и животного происхождения.

Рацион человека ограничен, еда имеет чёткое разграничение на вредную и полезную, «плохую» и «хорошую», недоедание тоже имеет место быть. В результате такого питания из-за неполноценности могут возникнуть гормональные дисбалансы, недостаток витаминов и питательных веществ, вялость и апатия, проблемы с ЖКТ. Могут возникнуть проблемы и в социуме. Орторексикам сложно находить общий язык с людьми, не придерживающимися такого же питания.

Пикацизм

Возможно, вы встречали людей с необычными вкусовыми предпочтениями. Но эти предпочтения могут быть настолько странными, что человек начинает есть несъедобные вещи.

Это может быть желание употребить землю, бумагу, грифель от карандаша, побелку и другое. Проблема обычно встречается у беременных и детей.

Симптомы повторяются неоднократно в течение определённого промежутка времени. Расстройство спровоцировано недостатком питательных веществ, у более взрослых детей это может появляться из-за умственной отсталости или аутизма. Для маленьких детей брать предметы в рот для исследования мира является нормальным.

Результатом пикацизма могут стать паразитарные, вирусные заболевания, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Прегорексия

По-другому называется анорексией во время беременности. Девушка намеренно отказывается от еды, держит диету, изнуряет себя упражнениями с целью сохранения фигуры и скрывания растущего живота. Важно вовремя выявить проблему и обратиться за помощью, так как такое расстройство может причинить непоправимый вред ребёнку. Больше всего к прегорексии склонны девушки, имеющие проблемы с пищевым поведением до начала беременности.

Расстройства пищевого поведения – настоящий бум и актуальная проблема XXI века. Развитие пищевой промышленности и влияние социума повлекли за собой серьёзные последствия. Относитесь с бережностью, внимательностью и заботой к себе и своим близким.

Эмоциональное выгорание:

что это такое и как с этим бороться



«Я умирал от желания присесть отдохнуть, но видел впереди парня: крепкую спину, кудри, что танцевали под каждым порывом ветра; и думал: «Он остановится перевести дыхание — и я тоже». Не догадывался, что дом этого человека — дорога, и не стоило мне с ним тягаться».

**Мария Фариса
«Авантюрин»**

Наверняка любой человек хоть раз за всё своё существование ощущал ужасную нехватку эмоциональных и физических сил, не понимая, чем это вообще вызвано. Прошло около 40 лет с тех пор, как появился термин «выгорание», и практически каждый интуитивно понимает, что это такое. В данной статье мы постараемся более широко раскрыть заветное определение, распознать причины возникновения и методы борьбы с подобным «недугом».

Итак, что же такое эмоциональное выгорание?

Говоря простым языком, это полное эмоциональное и физическое истощение всевозможных ресурсов. Данный процесс, очевидно, несказанно сильно затрагивает профессиональную деятельность человека, к примеру, у работников медицинской сферы выгорание встречается практически у каждого второго.

Для того, чтобы грамотно разобраться с основной темой, нужно упомянуть факторы, которые больше всего способствуют появлению эмоционального выгорания:

· В первую очередь, это **очень высокая степень неопределённости в работе**, которая может возникать в тех случаях, когда вы находитесь, так скажем, на «переднем краю» развития человечества, где никто кроме вас не знает, что правильно, а что нет. Таким образом вы являетесь не простым исполнителем, а инициатором с мешком ответственности, который вынужден принимать решения.

· **Неопределенность во временных промежутках** (когда же все это закончится?)

· **Невозможность на что-либо влиять**. Очень часто люди, которые находятся в роли исполнителя, попадают в условия, когда, как бы ни было плохо и некомфортно, никак не могут это исправить в связи с существованием разных критериев: *неподходящие полномочия, заранее установленный и зарегистрированный план с невозможностью корректирования, туманность, шаткость и неопределённость со стороны работодателя* и так далее.

· Следующий фактор характеризуется тем, что, возможно, **вы постоянно отдаёте больше, чем получаете в ответ**.

· **Истощение посредством нескончаемого общения или вынужденного диалога**.

· **Высокие ставки и неоправданные ожидания**. Зачастую мы ставим себя перед нерациональным выбором: «либо так, либо так», либо я проиграю, либо выиграю, либо реализую себя, либо упаду в омут.

· **Общественная носка масок и ролей**.

Постоянное ощущение резонанса между тем, кто я на самом деле, и тем, как я веду себя в социальном кругу, также может рано или поздно привести к психологическому дискомфорту и усталости.

· **Трудоголизм и его связь с перфекционизмом**.

· **Неумение чувствовать границы между деятельностью и отдыхом**.

«Ричардс слишком устал, чтобы по-настоящему бояться.»

Стивен Кинг
«Бегущий человек»

Эмоциональное выгорание имеет четыре основные стадии, которые в корне отличаются друг от друга:

Первая стадия, как бы ни было это странно, представляет собой огромный энтузиазм, кураж, задор, большой душевный порыв и некий азарт.

Человек вовлечен в свою работу и чувствует обожание и любовь к своей деятельности, он может продолжать работать в выходные дни и в свободное время. Самая главная характеристика этой стадии – постоянные мысли, мечты и проекты, связанные с работой. Человек получает огромную дозу счастья, тем самым активизируя и серотониновую, и дофаминовую зависимость.

На самом же деле человек находится в некой иллюзии, потому что теряет всевозможные границы и видит всё на краткосрочной перспективе.

Происходит дисбаланс, ибо помимо работы существует огромное количество сфер и ориентиров. Человек неосознанно упускает из своей жизни важные аспекты: дружбу (когда, к примеру, вы выбираете работу вместо того, чтобы встретиться с товарищами), семью, всевозможные развлечения и интересы.

Рано или поздно этот иллюзорный задор и романтизация заканчивается и переходит в новую стадию.

Вторая стадия по всей своей предсказуемости связана с усталостью. На самом деле, находясь на первом этапе, человек испытывает острый стресс (как бы ни было это прикрито радостью и вдохновением), который постепенно переходит в хроническую фазу. Неизбежно это приводит к тому, что все гормональные запасы истощаются, потому что во время острого стресса постоянно вырабатывается кортизол, который попросту в последующем перестаёт выделяться – происходит гормональный дисбаланс, ухудшается иммунитет. Хронический стресс уже является истощением организма.

Чаще всего к этой стадии у человека начинают выпадать волосы на коже головы, происходит обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта и слизистой оболочки. Самым частым проявлением является бессонница, постоянное ощущение усталости и тревоги. Увеличивается раздражительность, человек может срываться на окружающих людей.

Третья стадия – истощение. По анализу ученых-неврологов и психиатров США, человек впадает в депрессию средней или тяжёлой степени.

Также может активно развиваться психосоматические расстройства и психоз. Организм и психика человека становится сплошной натянутой струной, тело начинает диктовать свои правила, а работоспособность падает до нуля.

Четвёртая стадия – необратимое истощение, при котором человек теряет смысл не только своей работы, но и остальных сфер собственного существования. Задействуются все критерии человеческой личности, что приводит к психической и физической деградации.

Лечение и выход из эмоционального выгорания

Лечение эмоционального выгорания очень сильно зависит от стадии, поэтому невероятно важно определиться, а после уже начинать идти по дороге исцеления.

- На первой стадии эмоционального выгорания человек в первую очередь должен осознать всю предшествующую тяжесть существующей проблемы и поменять свои убеждения о профессиональной деятельности и отдыхе. Важно помнить о существовании заветных восьми сфер жизни: здоровье, отдых, личное развитие, семья, друзья, финансы, работа и хобби. Будет гораздо более рационально составить план на неделю, где будут задействованы вышеперечисленные критерии жизненного баланса. Гармония – это важно.

- На второй стадии самым главным средством борьбы является отдых (однако нужно уметь и правильно отдыхать).

Надо разделять отдых для души и тела, в данном случае лучше сделать акцент на психофизиологической составляющей, где идеальным и самым благоприятным вариантом будет способ, который называется «ничего не делать». Не нужно компенсировать свой отдых «хвостами» (другими сферами жизни, помимо работы), особенно если у человека мышление перфекциониста.

Помните, отдых нам нужен каждый день, и отдыхать нужно до тех пор, пока вы не почувствуете, что отдохнули. Для того, чтобы это понять, нужно грамотно определять свою усталость и в принципе не забывать о ней, ибо, как мы уже поняли, она имеет свойство накапливаться. Обязательно отдыхайте не только физически, но и информационно.

- На третьей и четвёртой стадиях, к сожалению, простой отдых уже не поможет, так как человек начинает испытывать отвращение буквально ко всему. Специалисты рекомендуют уйти от любого эмоционального и физического напряжения на восстановление с регулярным посещением врачей на два, а то и на шесть месяцев (что является оптимальным вариантом).

«Неподвижность цветов нравится мне лишь потому, что она наступила после того, как их только что колебал ветерок. Ясность неба нас поражает единственно потому, что мы не раз видели его в грозовых тучах. А луна никогда не бывает так величественна, как среди теснящихся вокруг неё облаков. Разве отдых может быть по-настоящему сладок без усталости?»

**Жорж Санд
«Консуэло»**

Такие разные мнения. Я VS Общество

Общественное мнение окружает нас повсюду, но каждый из нас по-разному относится к таким советам и высказываниям. Кто-то ежеминутно пытается узнать чье-то мнение, думает о том, как он выглядит в глазах других людей. А кто-то живёт так, как считает нужным. Про таких, бывает, говорят: “хочу халву ем, хочу – пряники”.

Но абсолютно все люди каждый день подвергаются воздействию общества и даже не замечают этого. “Лучше займись чем-то другим...”, “Ой, даже не пытайся, всё равно у тебя ничего не получится...”, “А вот мне кажется, что лучше...”.

Знакомые всем фразы, не так ли? К сожалению, наш мир устроен так, что каждый считает своим долгом дать совет, пусть он даже ничего не понимает в этом вопросе. А мы, слепо веря во всё то, что нам говорят, лишаем себя новых возможностей, отказываемся от мечты и делаем так, как “будет лучше”. Ведь этот человек опытнее, старше, выше по должности и так далее, а значит умнее меня и знает, как надо.

Человек – существо социальное, которое с рождения впитывает, как губка, всё то, что вкладывают в него родители, воспитатели в детском саду, учителя в школе, друзья родителей – окружение. Влияние общества может иметь как положительный, так и отрицательный характер. Ведь, согласитесь, не будь у нас людей, которые в трудной ситуации помогут советом, нам бы пришлось ой как несладко.

Так как же иногда совершенно чужим для нас людям удаётся заставить нас верить им?

И как понять, что ты зависишь от чужого мнения?

Можно привести конкретный пример. С одной стороны – парень, который мечтает стать художником, творить и существовать в мире красок, кистей и холстов. С другой – его семья: отец – владелец крупной фирмы, мать – довольно известный и востребованный адвокат.

Конечно, родители хотят, чтобы их чадо пошло по их стопам, выбрало “престижную” сферу деятельности и продолжило семейную династию. У них в голове не укладывается, как это: их ребёнок, наследник будет рисовать какие-то там картинки? Что подумают люди?

В этом и проявляется влияние мнения общества на нашу жизнь. В итоге у парня есть два пути: пойти по стопам родителей и предать свою мечту, или же выбрать путь, который принесёт ему счастье. В данной ситуации и проверяется внутренний стержень человека, его уверенность в своих силах и умение отстаивать свою позицию, не идя на поводу у других. Действовать надо, скажем так, по зову сердца, чтобы потом не жалеть о том, что упустили момент. Никогда не жертвуй своей мечтой, не теряй время и действуй.

Находясь в современном обществе, половина из нас даже не догадывается, что мнение окружающих для них гораздо важнее своего.

Существует несколько признаков того, что ты являешься зависимым от чужого мнения, и если ты заметил их у себя, задумайся, что можешь с этим сделать, чтобы жить и быть счастливым.

Вот некоторые из них:

1) Ставишь чужие желания и интересы выше своих.

Здесь можно говорить о том, что ты добрый, отзывчивый человек, который всегда придёт на помощь. Это, конечно, хорошо, но следует контролировать ситуацию, ведь скоро тебе сядут на шею и свесят ножки. Если твоему другу нужна помощь в каком-то не жизненно важном деле, потому что он никак не успевает, а у тебя в это время полно своих дел, не всегда следует откладывать свою работу ради его проблем.

2) Перед тем, как что-то сделать, спрашиваешь мнение других, и без их одобрения ты ничего делать не будешь.

Представь ситуацию: ты хочешь пойти на курсы по танцам, но перед этим обязательно посоветуешься с подругой/другом или с кем-то ещё. И только после их одобрения ты займёшься тем, чем хочешь: будешь танцевать и радоваться жизни. В противном случае, мысль о танцах будет заброшена в самый дальний уголок твоей головы и будет лишь изредка, как в тумане, всплывать в твоих мыслях.

3) Строишь идеализированное “Я”, пряча себя настоящего глубоко внутри.

Ты можешь быть очень активным, ярким и творческим по натуре человеком. Тебе хочется путешествовать, узнавать мир... Но твоё окружение – спокойные и тихие люди, которые привыкли сидеть в офисе, быть серьёзными и соответствовать своей профессии.

Поэтому ты также, как и они, тихонько сидишь за своим рабочим столом и смотришь на то, как проходит ещё один день "не твоей жизни", а всё потому, что не хочешь выделяться.

4) Мнение окружающих для тебя очень важно, поэтому ты постоянно думаешь над тем, что о тебе думают другие.

"Сегодня я надена яркий пиджак, хочу поднять себе настроение... Нет, пусть всё же повисит в шкафу, я уже не девочка, чтобы ходить во всём разноцветном, лучше выбрать более сдержанный вариант одежды, а то что же это люди обо мне подумают".

Примерно такие мысли возникают в голове человека, который задумывается о том, как он выглядит в глазах окружающих.

5) Бойтесь остаться одни, потому что не с кем будет советоваться.

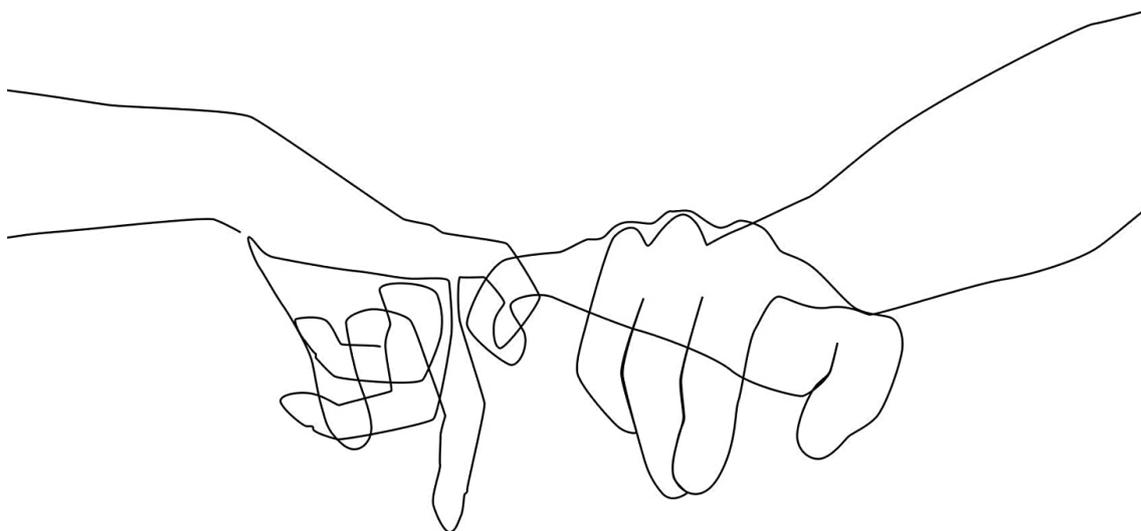
Здесь всё достаточно просто. Если ты привык всегда советоваться, привык к подсказкам других людей, одиночество будет для тебя самым страшным наказанием, ты просто не сможешь нормально жить.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно подумать и понять, что все мы зависим от мнения окружающих, так уж устроен человек. Но всегда есть те, кто идут против системы, против правил, живёт для себя и в своё удовольствие. Да, есть ситуации, когда нам необходимо чужое мнение, но это не должно происходить ежеминутно. Следует научиться самостоятельно управлять своей жизнью.

Общество несомненно формирует из нас личность, ведь ей мы становимся в процессе социализации. Благодаря общим правилам, традициям, уставам и принципам, все люди объединяются в одну большую семью. Но каждый член этой семьи имеет свои интересы, свои увлечения, желания и мечты. У каждого свой талант и видение окружающего мира. Именно поэтому мы такие одинаковые, но при этом такие разные. У нас складывается своя точка зрения в каждом вопросе, и не всегда она совпадает с мнением окружающих. И это нормально.

Не нужно бояться идти против системы, когда дело касается чего-то хорошего, каких-то своих мечт и желаний. Если, учась на 3 курсе, ты понял, что хочешь заниматься чем-то другим, используй эту возможность и не бойся осуждения, ведь это твоя жизнь, лови момент, чтобы потом не было поздно.

Не стоит полностью игнорировать мнение других, но помни, что выбор всегда остаётся за тобой.



Жизнь в разных уголках планеты

Не секрет, что наша планета огромна, и на 15 ноября 2022 года население Земли достигло восьми миллиардов человек. Воистину огромная цифра. Нас окружают разные народы, племена, нации. И все мы живём в разных климатических условиях, на разных территориях, у каждого свои условия и правила жизни. Есть бедные и богатые государства, пустынные территории и места с различной растительностью. Кто-то работает в удовольствие, а кто-то выживает каждый день.

Индекс качества жизни для оценки лучшей страны в мире для проживания обычно учитывает как субъективное восприятие людей, так и объективные критерии. В частности, учитываются следующие параметры:

- ожидаемая продолжительность жизни;
- количество разводов;
- климат;
- уровень безработицы;
- уровень преступности и т.д.

И так, ТОП-5 стран с высоким уровнем жизни:

Норвегия – горная страна с изобилием долин в восточной части, а в западной и северной — глубоко вдающимися в сушу морскими фьордами.



Здесь средняя продолжительность жизни достигает 80 лет, великолепная система здравоохранения, а высокий уровень налогов обеспечивает достойное качество жизни для всего населения.

Ирландия – «экологически чистый островок», где люди считают свою природу достоянием и осуществляют все меры по защите экологии. Например, за мусор, выброшенный на улице вне предусмотренных мест, можно получить штраф (за свалку мусора – 5000 тысяч евро). Ирландия считается одной из самых безопасных стран с крайне низким уровнем преступности.

Швейцария – страна без выхода к морю, здесь находится 6% запасов пресной воды. Страна славится своими горнолыжными курортами и знаменитыми швейцарскими часами и банками. Здесь средняя продолжительность жизни более высокая – 84 года, высокий уровень системы здравоохранения и жизни, стабильность финансовой системы.

Исландия – флора включает в себя свыше 500 видов растений, 2100 видов грибов. На острове нет рептилий и земноводных. Из-за изменчивости климата – ни одного комара. В Исландии средняя продолжительность жизни составляет 83 года, повышенный уровень безопасности, низкие цены на коммунальные услуги.

Швеция – занимает третье место по площади среди стран Западной Европы. Здесь насчитывают около 70 видов млекопитающих, 340 видов птиц и 160 видов рыб. Швеция – первое европейское государство, учредившее национальные парки. Здесь очень качественная медицина, бесплатное образование, низкий уровень преступности и развитый рынок труда.



Но есть и страны, где люди не живут, а выживают. Даже если на территории есть нефть, алмазы и золото – это не спасает население от нищеты.

Исламское государство **Афганистан**. Талибан и героин – два определяющих признака несчастной жизни. Историческое наследие Кабула практически полностью уничтожено войной, столица – это сплошные серые стены, какие-то сараи, заборы и мусор, мусор, мусор... Люди живут крайне бедно. Жизнь в этом государстве не просто опасна, а крайне опасна – постоянные теракты. Средняя продолжительность – 45 лет.



Северная Корея – самая закрытая страна, где нельзя смотреть никакие фильмы, кроме отечественных, отсутствует интернет и социальные сети. Северокорейцы лишены многих традиционных на Западе прав и свобод. Запрещены любые иностранные книги и пресса, долгое время был запрет на использование мобильных телефонов, которые сейчас себе может позволить только верхушка общества.

Средняя продолжительность жизни у мужчин – 67 лет, у женщин – 74 года. Система здравоохранения КНДР не в состоянии предоставить стерилизованные иглы, чистую воду, еду и медицину. Большинство больниц работает без электричества и отопления. Медицинские препараты долго не задерживаются в больничных хранилищах, так как медперсонал перепродает их на чёрном рынке.

Демократическая республика Конго – занимает одно из последних мест в мире по уровню жизни и дохода населения. Система здравоохранения развита крайне низко, нехватка врачей приводит к вспышкам эпидемий.

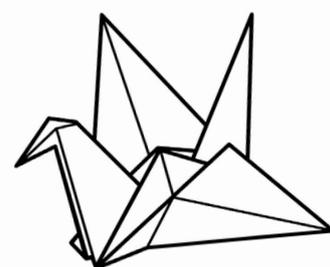
Не обошла стороной страну лихорадка Эбола. Относительно высокий уровень смертности детей. Нескончаемые и жестокие боевые действия. Отсутствие единой системы образования, учатся только те дети, чьи родители в состоянии оплатить вступительные взносы. Средняя продолжительность жизни населения 60 лет. Население около 15,6 миллиона человек, ВВП на душу населения 216 \$.

Сомали – прибежище пиратов и бандитов. Условия жизни для населения: бедность, голод, войны. Цены на продукты питания постоянно растут: по некоторым данным, инфляция достигает 100 процентов в год. Засушливый климат часто становится причиной неурожаев, а поставки гуманитарной помощи сдерживает анархия и постоянные теракты. Средняя продолжительность жизни мужчин – 48,5 лет, у женщин – 52 года.

Как видите, контраст огромный.

Что касается нашей страны, **Республики Беларусь**, то средняя продолжительность жизни – 78 лет, бесплатная медицина и образование, развитие науки. Наша страна занимает 54 место по развитию и качеству жизни населения. Страна выплачивает материальную поддержку многодетным семьям, инвалидам, пенсионерам, молодым специалистам после окончания высших учебных заведений, снабжает их жильём. Развитое сельское хозяйство ставит нашу страну на первые места по качеству продуктов питания, низкий уровень безработицы.

Повышение уровня жизни населения является главной целью любого прогрессивного общества. Государство обязано создавать благоприятные условия для долгой, безопасной, здоровой и благополучной жизни людей, обеспечивая экономический рост и социальную стабильность в обществе.



Необычные студенты

И так, как вы знаете, я никогда не выбираю людей для интервью просто так. Мне всегда важен комфорт в процессе его создания, поэтому зачастую люди, с которыми я работаю, – мои близкие друзья. Это интервью вышло особенно приятным и комфортным для меня.

Ну что, начнём? Какие ощущения перед интервью? Можешь для начала представиться для тех, кто о тебе не слышал или не знает тебя лично?

Меня зовут Зычков Глеб, я студент 6 курса. Если коротко о себе, я являюсь членом студенческого самоуправления, председателем научного сектора, ну и старостой СНО кафедры Психиатрии и наркологии. Ощущения сами по себе очень смешанные: как-то немного волнительно, и где-то неловко, потому что такой опыт у меня впервые. Настолько подробные интервью я никогда не давал.

И так, ты председатель научного сектора в студенческом совете и занимаешь этот пост достаточно долго. Можешь немного рассказать о своей работе? Нравится ли тебе? Тяжёлое ли это занятие?

Что касается должности руководителя научного сектора, да, безусловно нравится, этот пост я занимаю более двух лет, и, наверное, ни в какой другой области я в целом себя и не видел. Думаю, значимая часть моей студенческой жизни, начиная с первого курса, была связана с научными работами, посещениями студенческих научных кружков, с написанием первых статей и так далее.

Без этого я не представляю своё студенчество от слова совсем.

Тяжело ли это? Вообще, все достаточно относительно. Понятное дело, как только я пришёл в самоуправление, было немножко трудновато, потому что нужно было понять, что ты делаешь, как ты это делаешь и в каких вообще рамках находишься. Спустя какое-то время ты привыкаешь, тренируешься. На данный момент появилась небольшая команда, которая несомненно помогает мне.

Сейчас идет набор в актив сектора, кто может попасть туда? Может есть какие-нибудь критерии отбора?

Здесь, на самом деле, каких-то чётких критериев нет. Что касается моего сектора в плане СНО, то важно, чтобы люди были хоть как-то близки к науке, были написаны научные работы или статьи, или по крайней мере желание их писать. Очень важно посещение СНО, ведь, когда человек уже в этом задействован, работать намного проще, но с большего можно обойтись без этого. Я считаю, что человеческое желание может это всё перевесить. Когда кто-то действительно хочет работать, хочет достигать, хочет двигаться, он справится и без всех этих «критериев». Это, на самом деле, и есть самый главный критерий какого-либо отбора.

Хорошо, ты достаточно активный студент и, можно сказать, один из тех, кем факультет может гордиться. Помимо поста секретаря научного сектора ты являешься старостой СНО на кафедре Психиатрии и наркологии.



Что можешь рассказать нашим читателям про СНО, кафедру и свой этот интересный пост?

Вообще, СНО я посещаю с первого курса. Сначала это было СНО по анатомии и психологии, затем периодами ходил на разные, ну и в конце закрепился на профильных кафедрах: неврология, психотерапия, психиатрия. Старостой СНО на психиатрии я являюсь уже второй год, и, несмотря на то, что я там староста, могу сказать, что это одно из самых организованных студенческих научных обществ. Всегда имеется чёткая структура, чёткое проведение и стабильность.

В то же время, на мой взгляд, это одно из самых интересно организованных СНО. Всегда есть какая-то тема, предложенная преподавателем. Темы очень разные: это могут быть и исторические аспекты психиатрии, и интересные синдромы, и нейробиологические аспекты различных заболеваний. СНО всегда максимально насыщено темами, которые не затрагиваются в целом

на дисциплине, и всегда после разбора устной части мы рассматриваем какой-либо клинический случай. Он не обязательно должен совпадать с темой СНО, преподаватель демонстрирует наиболее интересных пациентов в своём отделении. Это значит, что нам дают реальный шанс, если в течение года ходить на СНО, увеличить свой клинический опыт, увидеть некоторых пациентов. Нам буквально дают больше возможностей, и всё проходит интереснее, чем на занятиях.

Кроме того, что ещё могу сказать про СНО кафедры психиатрии, – это наличие определённой атмосферы. У меня безграничная любовь к кафедре и, конечно, я не сильно чувствую особого отношения из-за того, что я являюсь там старостой. Честно, туда я прихожу не из-за своих обязанностей, а потому что мне нравится, мне действительно интересно. Иногда мероприятие проходит в очень уютной и тёплой атмосфере, в которой ты понимаешь, что люди сегодня пришли не просто так, что их не заставили, что им интересно и нравится. И это очень греет душу.

Думаю, стоит упомянуть, что помимо этого, кафедра психиатрии всегда поощряет студентов, которые активно занимаются научной деятельностью, ходят на СНО и делают доклады. Кафедра всегда для этого открыта: для любых предложений, для любых идей, для написания научных работ. Лично я более благоприятной атмосферы не встречал ни на одном другом СНО.

Тогда, давай перейдём к следующей деятельности, в которой ты активно участвуешь. Ты достаточно заинтересован в научной деятельности и, в первую

очередь, хочу поздравить тебя с дипломами первой категории на Республиканском конкурсе научных студенческих работ. Можешь поподробнее рассказать, как проходит сам процесс написания статьи и по каким критериям в итоге оценивается работа?

Что касается конкурса, я в нём участвую уже второй год подряд. Всего я написал три работы, и в этом году да, я получил два диплома первой степени. Могу сказать, что для меня это в первую очередь какой-то драйв. Это, безусловно, тяжело, энергозатратно, волнительно. Это очень большое напряжение, ведь надо успеть в сроки сделать всё грамотно, без ошибок, в том числе и оформление, документации, а у меня ещё и две работы на разных кафедрах, что сделало задачу достаточно сложной. Но я всё равно ловлю себя на мысли, что мне это нравится. Мне нравится этим заниматься, и в итоге вся работа приносит удовольствие, несмотря на результат. Здесь становится неважно, какой он: хороший или плохой. Мне всё равно нравится само участие.

Что касается самой работы, наверное, здесь я остановлюсь на том, что республиканская работа оценивается по основным критериям, частям, блокам, можно называть как угодно.

В первую очередь оценивается сама работа. По размеру она около тридцати страниц (это может варьироваться в зависимости от темы). Обязательно оценивается новизна, актуальность, практическое применение, и, конечно же, оформление.

Второй большой блок – это апробации.

В них входит количество статей или тезисов, опубликованных на эту тему вами, количество статей и дипломов с выступлениями на разных конференциях, туда же учитываются и акты внедрений, например, в лечебный процесс или производственную практику, сюда же относятся и патенты. Больше всего оцениваются статьи в зарубежных сборниках и журналах. Они приносят больше всего баллов, и существует определённая градация: если статья написана, например, в Беларуси в научном журнале – это одни баллы, статья написана в сборнике статей после различных конференций – это другие баллы, у тезисов своя стоимость.

В целом, получается, что по результатам этой работы и этих блоков ставится общий балл. В зависимости от набранного балла получается какой-то диплом, поэтому здесь очень важно, чтобы ваша работа была хорошо апробирована, то есть чем больше статей, тем больше апробаций и тем больше шанс получить диплом. Но, кроме того, стоит учитывать и то, что сама работа должна быть написана на определённое количество баллов, и, если я не ошибаюсь, это не меньше 28 баллов, чтобы иметь диплом первой степени.

С чего ты начинал свою научную деятельность? Может быть хочешь поблагодарить кого-то за поддержку на начальных этапах?

Думаю, мой путь в науку начался с 1 курса и самого первого заседания СНО на кафедре психологии и педагогики (одной из моих самых любимых кафедр, которой я безумно благодарен).

Первое СНО читала Кузьмицкая Юлия Леонидовна, и оно было посвящено структуре написания научной работы. Там в основном были старшие курсы, особенно 4, которому предстояло написать курсовую работу. Вышла интересная история, ведь на это СНО я сильно опоздал, не мог найти аудиторию на 5 этаже, будучи первокурсником, поэтому пришел туда так эффектно. Я не люблю опаздывать, и это стало причиной того, почему мне первое СНО так сильно запомнилось.

Моя первая научная работа была написана со **Спасюк Таисой Ивановной**, она была посвящена теме одиночества студентов медиков, или, если быть более точным, гендерным отличиям переживания одиночества. Затем моим научным руководителем стала **Кузьмицкая Юлия Леонидовна**, и это тот человек, который в целом открыл мне путь в науку. Всё, что я знаю, умею в плане написания научных работ – это всё показала, рассказала, объяснила именно Юлия Леонидовна. Кроме того, с её стороны всегда была безграничная поддержка, безграничное принятие и терпение. Этот опыт является одним из самых ценных в принципе за всё время моего обучения. Кафедра психологии и педагогики закончилась, а с Юлией Леонидовной я продолжаю писать научные работы и, надеюсь, продолжу в дальнейшем.

Хочу ещё отметить одно СНО, которое было на первом курсе, это была весна. Почему хочу отметить? Потому что это было тоже одно из самых запоминающихся СНО, и за 6 лет я никогда не испытывал такого восхищения, как тогда.

СНО читала тогда ещё заведующая кафедрой психологии и педагогики, **Бойко Светлана Леонидовна**, и оно было посвящено манипуляциям. Чётко помню, как Светлана Леонидовна рассказывала, как нужно просить допуск в деканате, чтобы рука шла «от сердца», она показывала интересные видео, говорила о том, как правильно нужно критиковать, показывала очень много упражнений. Мы практиковались в парах, и вот тогда я понял, что, блин, вау! Что вот это очень круто, и этому можно научиться. Всё было показано с очень большим профессионализмом, с большим уровнем подготовки. Именно это СНО Светланы Леонидовны останется в памяти как такой особенный момент, который я, думаю, никогда не забуду.

Ты, с высоты своего курса, теперь уже можешь здраво оценить обучение в нашем университете. Что можешь сказать об этих годах?

Действительно, когда все 6 лет обучения проходят, ты понимаешь, что заканчивается какой-то важный этап в твоей жизни, и, оборачиваясь назад, ты волей-неволей даёшь оценку этим годам обучения.

Безусловно, для каждого студента это будет разный вуз. Сколько студентов – столько разных вузов и будет для каждого. В моём случае, это были разные 6 лет. Они были насыщенные и разнообразные, в них было всё: взлеты и падения, неудачи и сомнения, сомнения в себе, сомнения в собственном выборе, были и разочарования. Они наполнены огромным количеством событий, и описанное выше является лишь малой долей того, что я испытал за время моего шестилетнего обучения.

Когда я вспоминаю о прошлых курсах, то, в первую очередь, я думаю о преподавателях. Они тоже были разные, и, не хочу вам врать, с кем-то отношения не сложились. Но в большинстве случаев это были те люди, которые дали мне так много, как никто и никогда в этой жизни больше не сможет дать. Они большие профессионалы, но я хочу сказать о другом.

Теоретические и практические знания не так сложно получить, не так сложно прочитать учебник, не так сложно выучить то, что тебе нужно. **Но я хочу отметить, что эти люди, эти десятки имён и фамилий научили абсолютно иному уровню мышления, научили человечности, научили слушать себя, научили расставлять приоритеты, придавать своей жизни смысл.** Они буквально отдали частичку себя, и именно потому для меня это очень важно. В большинстве случаев было просто безграничное принятие, были отдача и отклик. Мне хотелось приходить на эти занятия.

Для меня одним из важных критериев хорошего обучения являлось ощущение, испытываемое, когда заканчивается цикл. Если тебе становится грустно – это что-то да значит. К сожалению, или к счастью таких моментов было очень много, оставалось лишь принимать факт расставания и благодарить за всё, что преподаватель сделал для тебя.

Есть такой вот интересный момент: если бы меня спросили «Жалеешь ли ты?», то на разных этапах обучения в университете я бы дал разные ответы. Иногда я действительно жалел, но поступил бы я иначе? Принял бы я другое решение? Ответ один: нет.



Эти 6 лет я бы прошёл ещё раз с большим удовольствием. Когда я провожу тренинги с младшими курсами и слышу какие-то рассказы про их обучение, где-то внутри я им немного завидую, ведь им это всё только предстоит, а в моём случае всё уже заканчивается.

Недавно проходило распределение. Было бы круто, если бы ты рассказал о том, как оно проходило и куда ты отправишься на отработку.

Я думаю, ни для кого не секрет, что распределение – это всегда волнительно, напряжённо и страшно. Для нашего выпуска по ряду причин это было ещё и тревожным событием, потому что все факультеты распределялись в один день, и мы очень долго ждали своей очереди.

Уровень напряжения держался очень высокий, кроме того, наш университет распределялся в этом году последним, что тоже как-то прибавляло страха, но во время этого ожидания, наверное, каждый хочет сказать отдельное спасибо декану, которая пришла к нам и поддержала, заместителю декана и Ольге Ильиничне, которые тоже пришли. Мы стояли все вместе, в кружочке, и напряжение разряжалось.

В моём случае распределение прошло быстро, буквально за 15 секунд, и, честно, я мало чего успел понять. Всё дошло до того, что я из-за волнения не услышал место своей интернатуры. Распределился я психотерапевтом в Минскую областную детскую клиническую больницу. В целом, я своим распределением доволен и, наверное, в последнее время для меня стали очень ценными слова о том, что не ты выбираешь специальность, а специальность выбирает тебя. Это небольшая отсылка к Гарри Поттеру, где волшебник выбирает палочку, а палочка выбирает волшебника. Здесь работает примерно такой же принцип.

Будущему поколению я хотел бы посоветовать, чтобы они очень внимательно слушали своего декана, потому что в вопросе распределения декан играет огромную роль.

Впереди профессиональное будущее, как думаешь, ты готов?

Что касается готовности к профессиональному будущему... Вообще, понятие «готов» или нет – это очень философский вопрос. Ты можешь думать, что готов, но на самом деле нет. Также это работает и в обратную сторону. Уверен, что будут моменты, когда мне будет не хватать чего-то, в том числе и знаний, практических умений, но для этого есть год интернатуры, чтобы восполнить пробелы, если они есть. Я чётко знаю, что подготовка врачей нашего профиля в Республике самая лучшая. В плане психотерапии и психиатрии лучше подготовки просто не существует, по крайней мере в этой стране.

Планируешь ли ты продолжать учиться и заниматься научной деятельностью в процессе своего профессионального становления?

Естественно, профессия врача подразумевает постоянное обучение чему-то, и это абсолютно точно не является какой-то «байкой» или «легендой». В психотерапии, я считаю, нужно совершенствоваться постоянно – это вопросы и личной терапии, и техник, и направлений. Без постоянного обучения быть хорошим специалистом почти невозможно. Я бы даже сказал, что это не вопрос «хочешь ты или не хочешь», тебе в любом случае придётся учиться.

Насчёт научной работы, я не люблю говорить заранее, но на данный момент я чётко уверен, что буду прилагать все усилия, чтобы продолжать заниматься научной деятельностью, потому что это стало очень важной частью моей жизни. Ну, а дальше как пойдёт. Есть одна замечательная фраза в известном фильме: «хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах».

А теперь, по традиции, три слова, с которыми у тебя ассоциируется журнал.

У меня есть единственная ассоциация с ним – это что-то очень тёплое. Я не могу выразить это какими-то прилагательными, существительными. Это что-то абстрактное, но что-то определённо точно тёплое, душевное, сделанное с любовью, явно не для галочки, а потому что нравится это делать.

Я бы сказал, что журнал – это что-то аутентичное.



Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response