

RESPONSE

SEPT. 26, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 13



НОМЕ

Вот что значит жить — избрать собственный путь и встретиться лицом к лицу с последствиями своего выбора.

Рене Ахдие

И снова сентябрь, новое начало и запас сил, который, мы надеемся, вы ещё не успели исчерпать полностью. В ваших руках 13 выпуск RESPONSE, чему мы очень рады.

Для кого-то этот месяц стал точкой отсчёта на пути к своей цели, для кого-то он так и остался одним из двенадцати таких же месяцев. Так или иначе, мы продолжаем вставать по утрам, идти каждый своей дорогой и верить в лучшее. Это и есть жизнь.

В этом номере мы поговорим о различиях, которые становятся сходствами, в зависимости от того, с какой стороны мы смотрим.

Оставайтесь с нами. И приятного чтения.

Над выпуском работали:

Федосюк Эмилия

Крупская Екатерина

Каваленя Антон

Костюкевич Юлия

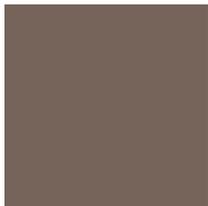
Бабурчик Анна

Маркитанова Дарина

Гладкая Анна



СОДЕРЖАНИЕ



4 Тихое напоминание



5 Дома



6 Совок



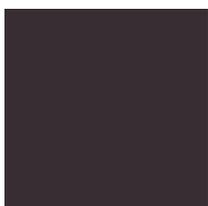
8 МПФ: о важном



10 Адаптация: сложно и страшно?



12 Новый уровень в игре



13 Пограничное расстройство личности

Тихое напоминание

– Вы просыпались одним утром без настроения, не понимая, какой день сегодня, с ощущением, как будто ноги не слушаются? И, конечно, с желанием быстрее его пережить, промотать, пролистать, забыть.

Наверное, у каждого такое случается хотя бы раз в месяц. Силы заканчиваются, а казалось, что лимит не наступит никогда. Планы просто развеиваются, как будто их писали на песке, а затем смыли очередной волной. Настроение такая штука – к нему нужен подход.

Я хочу рассказать про опору, которая каждому знакома, но, наверное, она такая простая, что про неё все забыли. Про это слово нам известно из сказок, есть упоминания из трактатов философов, даже в религии это ключевое понятие.

Вера. Она вступает в бой, когда отступает всё остальное. Тихая и скромная сила у того, кто верит.

Сейчас погода, настроение, световой день – всё меняется с неумолимой скоростью.

Трудно уследить за своим отношением к событию: мы так думаем, или мы прочитали новости и наше отношение преобразилось само по себе? А может лучше вообще не читать новостей?

Кажется, мир человеческий хуже Титаника трещит по швам, обнажая его душу: внутри мало что осталось, так трудно продолжать искать хорошее в каждом дне и помогать друг другу.

Не то чтобы людям надо сплотиться, наверное, каждому нужно найти этот луч внутри, который является безмолвным напоминанием: ты не один.

Мы созданы с таким прекрасным набором качеств: сопереживание, доброта (детское слово такой недетской черты характера), честность, благоразумие. Но вера, как я думаю, рождается в процессе каждодневного выбора, когда не остаётся места злости или отчаянию.

На ум приходит сказка про гадкого утенка. Всем она известна, и в ней сначала горячо сопереживаешь маленькому существу, а потом трогательно подмечаешь, как он подает пример храбрости и любви. Можно прочесть, что Андерсон писал эту сказку и про себя тоже, ведь ему пришлось столкнуться с невзгодами прежде, чем он стал знаменитым писателем.

Второй пример – это сказка «Карлик Нос». Мальчик Якоб высмеивает старую женщину, за что она превращает его в карлика. И в середине истории есть несколько крючков, на которые клюнул бы любой другой человек. Но Якоб был чист сердцем, кстати, именно поэтому он был так нужен этой старой ведьме – она искала того, кто чист сердцем для свершения обряда.

Чтобы повернуть, казалось бы, удивительное, достаточно делать не так много: читать книжки, стараться с пониманием относиться к людям и к себе тоже, не опускать руки несмотря ни на что. Кажется, что это так просто. Тогда почему так не делают все?

Сказки знакомы практически каждому, родители, наверное, всем говорили, как надо себя вести. Но что осталось у нас в памяти?

Я всего лишь хочу напомнить, что у каждого человека внутри достаточно светлых качеств, и сейчас фундаментально важно оставаться (впишите свои положительные черты характера) человеком.

Чтобы взглянуть на себя в то самое утро из начала моей колонки, когда кажется, что ничего не поменяется, и дать себе передышку: не спешить, подумать. Принять себя, не осуждая, – и тогда наверняка сил станет больше, а жизнь – проще.



Дома

Мне было лет 11, когда я поняла, что хочу уехать из дома. Уже тогда, загадывая желания на праздники, или прокручивая в голове сценарий своей жизни, своё собственное «прекрасное далёко», я мечтала уехать.

Какой мой дом? Почему я стремилась оставить всё и уехать, даже не зная, куда?

Я видела свою семью каждый день, я знала себя, мне казалось, это было очень скучно. Я очень хотела самостоятельности. Уже сейчас, как будто взрослая, я смотрю, и кое-что путается в памяти, но кое-что я отчётливо вижу: я хотела независимости. Всё переделать, стать другой. Делать такое нужно точно вне дома, ведь нужно полностью переписать правила.

Если коротко, то я уже к последнему году школьного обучения знала, что уеду в Польшу, знала, какой город люблю больше всего. Мне приятно вспоминать это время, это и моё достижение, и такой период жизни, где я начала искать себя. И понимать, как далеко я от человека, которым хочу быть.

Когда становишься старше, понимаешь, что носишь свой дом с собой каждый день.

Когда ты маленький, ты – это часть дома, где ты живешь. И очень больно, когда ты хочешь всё исправить, но ты ведь такой маленький.

Переезд был как в фильме: за два часа до отъезда я собрала вещи, оставила всех и просто на автобусе уехала в ночь. В другую жизнь. Сбылась моя мечта. Я помню свои записи в дневнике тогда: я писала, что и прощаться мне не с кем, ведь мой город я не любила.

Я выросла в Бресте. Он был скучным, медленным. Возвращаясь туда теперь, я понимаю, почему уехала. Я и не бываю там почти, только приезжаю к маме, она живет за городом.

Очень важно создать свой дом, и это, конечно, не вещи. Это внутреннее ощущение, что у тебя есть силы встать следующим утром и продолжить смотреть на мир своими глазами, говорить слова, как ты их говоришь. И, конечно, верить в свои поступки. Ты уже достаточно большой, чтобы выбирать, как поступить.

Я прожила там полгода, когда началась пандемия, в марте 2020 года я уехала в Брест. Бросила университет, можно было учиться удалённо, но я отказалась. Странный период, я плохо помню, как прожила полгода дома. Уже в сентябре я переехала в Минск. Жить в Бресте снова было не для меня.

Что удивительно, чего я не ожидала – это отсутствие тоски по дому. Я приезжала на новый год, вроде бы, всё. Уже не вспомню, какая я была тогда. Чувствовала я себя самодостаточно, в меру взрослой, чтобы начать новую жизнь. На самом деле, для этого необязательно переезжать, но это полезно.

В общем, этот внутренний домик можно создать где угодно, и, когда уезжаешь от родителей и устраиваешь свою жизнь, у тебя появляется свобода и пространство. Кого-то свобода пугает, кто-то привык к помощи, кто-то с нетерпением ждет отъезда, кому-то трудно жить в общежитии или знакомиться с людьми.

Удивительная черта нас всех объединяет: все мы хотим просто быть счастливыми. И не очень важно, откуда ты приезжаешь, надолго ли. Дорога к себе очень долгая – это вся жизнь. И на самом деле, находя новые места или людей, ты только приближаешься к себе. Ты же один из нас, и мы так похожи, и тоже чего-то боимся. И этот путь – жизненный – он включает как раз поиск, вечные замены переменных в уравнении. А итог всегда один – это ты.



СОВОК

— Льюис, слушай... В прошлом у нас были... расхождения...

— Да уж, точно. Я считаю, что стакан наполовину полон, а ты считаешь, что стаканом удобно бить людей.

Просто добавь воды

В настоящее время у многих из нас есть друзья, родственники или даже любимые на расстоянии. Никого таким не удивишь.

Однако из-за стремительного развития социальных сетей и использования преимущественно электронного варианта общения, наше восприятие искажается: ты в любой момент можешь написать человеку, который находится за тысячи километров и тем самым стираешь границы между целыми континентами в один клик. В этом случае удивление наступает при личной встрече.

И если мысль о том, что у людей, живущих в разных точках земли, могут и на самом деле отличаться ценности, взгляды, нормы и привычки, кажется нам вполне здоровой, многих из нас ожидает огромный и неожиданный сюрприз, когда мы решаем сравнить людей, спокойно сосуществующих на одной территории.

А различия, разумеется, есть.

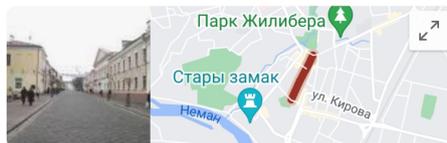
В один прекрасный момент я поняла, что меня не понимают. И нет, тут не будет истории о подростковом периоде со всеми его побочками.

Все началось с «совка».

Не вот такого:



А вот такого:



Советская улица
Гродно

Советская улица — одна из самых старых улиц в историческом центре города Гродно. Протяженность около 500 метров от Площади Советской до улицы Элизы Ожешки. На улице находятся многочисленные административные, торговые, культурные и развлекательные заведения. [Википедия](#)

Сама я родилась и выросла в Бресте — если ещё там не были, то советую посетить и запечатлеть в памяти. Так вот, в этом замечательном городе жители называют главную пешеходную улицу «совком» вместо Советской. Но, когда я по старой привычке сказала парню из Гродно, мол, «встретимся на совке», запустился масштабный мыслительный процесс, и пришлось доказывать, что я не перегрелась на солнце.

Есть и другой пример: вы когда-нибудь слышали о «налистниках»? Для кого-то слово станет очередным открытием, однако это всё те же блинчики, спасшие не одну жизнь. Хотя у меня всё ещё случается разрыв шаблона, когда кто-то называет «оладьями» тонкие блины.



Можем чуть повысить уровень сложности и собрать «тормозок» из «налистников».

Трудности в понимании, конечно же, выходят за блинчики и совки, и куда серьезнее. Всем нам нужно было время для того, чтобы понять, что вообще происходит, как это работает, ну, и справиться с напряжением, наладить режим.

Мне удалось поймать несколько ребят-первокурсников и собрать мини-отзывы об их состоянии, ощущениях спустя пару недель учёбы.

Александра

Так как я приехала из маленького города, то Гродно сначала показался мне большим, страшным и шумным. Я очень боялась потеряться или сесть не на тот автобус. Первые дни я ездила на троллейбусах вместе с соседками по комнате. Мне повезло, что они тоже на первом курсе, и на первое сентября мы поехали вместе. Мне очень нравится наша группа. Ещё до начала учёбы мы собрались вместе и пошли гулять. Все очень поддерживающие, добрые, помогаем друг другу. Первая неделя в универе была ещё не очень сложной в плане учёбы, только к пятнице я устала, так как непривычно, что пары до пяти. На второй неделе уже стало сложнее. Каждый раз нужно учить больше и больше.

Ваня

Меня зовут Ваня, мне 18 лет. Сам я из города Вилейка, это Минская область. Сильных переживаний по поводу переезда я не испытывал: учился здесь целый год на подготовительном отделении, так что освоился достаточно быстро, в первые же дни нашёл в своём общежитии

кучу классных ребят, почти все они с медико-психологического, как и я. С учёбой есть небольшие трудности – пока не понимаю, как распределить время, чтобы всё выучить, но первые две недели вышли крутыми. Очень рад, что смог поступить сюда, да ещё и на факультет, который выбрал изначально.

Кристина

Во-первых, мне очень нравится всё, что тут происходит: все предметы, преподаватели, даже ненавистная физра – во всём я нахожу что-то новое, интересное. Без шуток, мне правда всё нравится. А теперь к основному. Я из Бреста, ещё 2 девчонки из моей группы из Брестской области, один мальчик из Минска. Наши отношения складываются замечательно. Для меня было малость удивительно, когда мы ехали с девчонкой в троллейбусе и она не знала, как пользоваться компостером, да и талончик, который она сегодня купила, был первым в её жизни. Но это потрясающе! Что я разделила с ней момент первого раза. Я слышана, что люди из Минска равнодушные ко всему и всем, и опять же, была приятно удивлена тому, что мой одноклассник такой заботливый милашка.



Также мне удалось поговорить с человеком, который успешно преодолел два года учёбы, является активным студентом нашего факультета и согласился поделиться кусочком мотивации.

Евгений

Жизнь в университете довольно насыщенная и разнообразная. :) Особенно, когда тыходишь в совет самоуправления факультета, играешь в основном составе сборной по волейболу и в придачу учишься на третьем курсе. Тут, конечно, включается режим какого-то «прям слишком занятого человека», у которого нет времени на личную жизнь. Благо, повезло, что люди в университете доброжелательные и всегда помогут с какой бы то ни было трудностью. Думаю, что социум является ключевым звеном в процессе адаптации.

Сам я из небольшого поселка городского типа в Гомельской области, и, конечно, для меня было немного тяжело вот так резко менять условия своего проживания, но, опять же, ввиду моего темперамента (холерико-сангвиник), я быстро смог привыкнуть к новым условиям, в которых мне предстояло обучаться. Я всегда был человеком, который хотел и хочет двигаться только вперёд, развиваться и идти по карьерной лестнице. Ты сам создаешь условия, которые влияют как на твой настрой, так и на состояние в целом. Повышай свою работоспособность и продолжай стремиться к цели. Всё получится.

Наш университет стал домом для ребят из разных регионов, стран, и мы всё ещё учимся взаимодействовать друг с другом.

Со стороны адаптации первый год учёбы является одним из самых сложных. По сути, ты привыкаешь к огромному количеству людей с разными мнениями, взглядами, привычками. Каждый следующий год учит нас новому не только в плане знаний по дисциплинам, но и показывает ситуации, в которых мы должны принимать правильные решения. Особенно это касается нашего медико-психологического факультета, ведь для нас люди – это всё. И мне кажется, что за время учёбы мы должны научиться наблюдению, пониманию и принятию окружающих, условий, в которых нам приходится быть. Даже если иногда становится трудно.

В этой статье я хотела затронуть тему различий и свести её к единству. Ведь абсолютно неважно, откуда ты родом, какие слова используешь в речи и какое место на карте любишь всем сердцем. В конце концов, факультет становится тем самым связующим звеном, под которым любые столкновения становятся бессмысленными и по-детски глупыми. Кто, если не мы, студенты МПФ, способны понять это и стать примером для других факультетов в плане сплочённости и силы. Давайте стремиться к этому вместе.

Ты не один. Здесь ты никогда не будешь одним.



МПФ: О важном

Какими качествами должен обладать руководитель?

Решительность и целеустремлённость, харизма и справедливость, уверенность в себе и окружающих, стойкий нрав. Безусловно, всё перечисленное должно быть присуще тому, кто так или иначе берёт под своё крыло других. Эти качества помогают наладить работу коллектива или подразделения. Но именно открытость, инициативность, искреннее желание помочь своим подопечным выделяют среди прочих руководителей тех самых, что помогут достичь общего блага.

И именно с таким человеком нам удалось поговорить.

Позвольте познакомить вас с Кухарчик Юлией Викторовной – кандидатом медицинских наук, доцентом кафедры акушерства и гинекологии Гродненского государственного медицинского университета, а с 1 сентября 2022 года – заместителем декана медико-психологического факультета по воспитательной работе.

О жизни, работе и МПФ в данном выпуске.

Юлия Викторовна, здравствуйте. Расскажите о начале своего жизненного пути: до того, как поступили в ГрГМУ, и почему решили стать врачом.

– Добрый день. Я закончила среднюю школу №7 города Волковыска, собственно, в нём родилась и выросла. С выбором своей будущей профессии я определилась ещё в школьные годы. Точно так не вспомню, но где-то в классе пятом.

Мне очень хотелось стать врачом. Мой папа врач, и он очень наглядный пример того, каким должен быть специалист.

В седьмом-восьмом классе у нас в школе появились профильные классы, и я, соответственно, выбрала химико-биологический. «Хим-био» – моя любовь. Но стоит признаться, что нравилась и нравится до сих пор больше химия, нежели биология. Я участвовала в олимпиадах и весьма успешно, занимая призовые места на областных этапах.

Изначально я хотела после девятого класса поступить в медицинский колледж, но обстоятельства сложились немного иначе. Взвесив все «за» и «против», мною было принято решение продолжить обучение в школе и уже после поступить в медицинский университет.

Экзамены были успешно сданы и новый этап в моей жизни стартовал. Учеба на лечебном факультете даёт много возможностей для выбора специальности.

«Почему решила стать врачом?» – вопрос, который всегда заставляет задуматься. Сколько себя помню, я всегда мечтала стать врачом. И с годами моя мечта не угасла и воплотилась в реальность. Наверное, стремление помогать и лечить людей передалось мне от папы. Виктор Иванович, так зовут моего отца, врач от Бога. Вся жизнь он для меня пример самосовершенствования, трудолюбия, глубоких знаний вопросов, касающихся



не только медицины, но и прекрасного отношения к людям. Мне всегда казалось, что это чудесно – быть полезным и нужным. Поэтому выбор однозначно пал именно на профессию «врач».

Расскажите о Вашей учёбе в университете: насколько Вам было тяжело, были ли переломные моменты и почему всё-таки акушер-гинеколог?

– Во время учёбы в университете переломным моментом был, конечно же, первый курс. Кроме того, анализируя пройденный путь, понимаешь, что первые три курса – это очень сложный в изучении, но в то же время невероятно важный скелет всех текущих и будущих знаний, которые так необходимы и важны, чтобы стать настоящим врачом.

Как-то студенты задали мне вопрос о том, не хотела ли я забрать документы из университета во время учёбы. И вот, честно сказать, подобной мысли как таковой даже не возникало. Была лишь цель – стать врачом и помогать людям. А я просто прилагала все усилия для её достижения.

Определённой любовью на пути к специальности была хирургия. Она мне нравилась. В моей голове складывалась закономерность: «провёл операцию = полечил». Ты всегда и сразу видишь результат своей работы, и это приносит радость (сейчас понимаю, что это далеко не так).

В студенческие годы, помню, если на занятиях предлагали ассистировать на операции, я всегда была первой в очереди: «Ассистировать? Я!».

С 4 курса я стала активно заниматься научной деятельностью в СНО по акушерству и гинекологии. Я всегда восхищалась профессорами и доцентами, которые его вели: сочетание ума, подходов к преподаванию дисциплины и лечению пациентов определили мой выбор именно этой специальности. Этим всё не ограничивается, есть много очень разных эмоций, умение быстро принимать решения, очень важно уметь разговаривать с пациентом.

Следующим этапом было распределение. Теперь ты уже не студент, а врач-интерн. Дежурства, консультации, роды, операции – это то, чего ты так ждал все эти 6 лет учёбы в университете – самостоятельность.

Насколько тяжело совмещать практическую, научную, педагогическую и административную деятельность? Почему Вы приняли решение стать заместителем декана?

– Для меня это новый опыт. В настоящее время я совмещаю педагогическую, клиническую, научную и административную деятельность.

Что касается принятия решения стать заместителем декана медико-психологического факультета по воспитательной работе, то это закономерный процесс для человека, состоящего в резерве кадров. В 2021 году я закончила «школу резерва кадров». И вот, с 1 сентября 2022 года осваиваю новые для себя обязанности.

В чём заключается работа как заместителя декана?

– В Положении о заместителе декана по воспитательной работе входит ряд функциональных обязанностей. Среди них можно отметить воспитательную и идеологическую работу, развитие и продолжение работы проектов факультета, планирование совместно со студенческим самоуправлением мероприятий, сохранение и продолжение традиций факультета и много других направлений работы.

Пользуясь возможностью, отдельно хочется поблагодарить и похвалить ребят Совета студенческого самоуправления нашего факультета.

Есть ли необходимость иметь в штате учреждений здравоохранения, подобным Перинатальному Центру, специалистов, которые окончили наш факультет?

– Хочется отметить, что это очень важный, правильный и актуальный вопрос. В настоящее время во всех учреждениях здравоохранения в штате есть медицинский психолог, врач-психотерапевт. Это важный специалист врачебной команды, оказывающей помощь пациенту.

Имея специализацию врача-онколога-хирурга, я работала с такими пациентами. Это особые люди, которые нуждаются в помощи специалистов вашего профиля. Поддержка, которую оказывают врачи-психотерапевты и психологи помогает человеку адаптироваться к сложившейся ситуации, найти силы пережить этот непростой период в их жизни, принять и включиться в процесс борьбы за жизнь.

И наконец, есть ли что-то, что бы Вы хотели пожелать студентам как младших, так и старших курсов?

– Да. Со временем понимаешь, что самый хрупкий материал на свете – это жизнь. Каждый день она рассыпается на осколки, чтобы никогда не повториться вновь. Каждый её час уникален, каждый миг не похож на предыдущий.

Цените тех, кто дарит вам своё время, своё тепло и свою любовь. Другой возможности сделать это у вас не будет. Берегите себя и своих близких.



Социальная адаптация, будучи сложным и многоуровневым процессом, осуществляется в различных сферах жизнедеятельности человека. Как процесс она означает приспособление личности или социальной группы, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к реальной социальной среде. Процесс социальной адаптации начинается с осознания личностью (социальной группой) того обстоятельства, что её прежнее поведение не содействует достижению успеха и необходимо менять модель поведения с учётом требований новой социальной среды.

Вот несколько советов, как скорее адаптироваться к новому городу, комнате, людям:

1. Исследуйте территорию

Для того, чтобы адаптация к району прошла быстрее, нужно познакомиться с окружающей обстановкой. Больше гуляйте по улицам и подмечайте для себя положительные стороны новой инфраструктуры: близость расположения нужных магазинов, удобный путь к университету, общежитию, аптеке, доступность остановок общественного транспорта, возможность пройтись по красивому парку или аллее.

2. Заведите новые знакомства

Знакомства с соседями по комнате/блоку в общежитии помогут вам быстрее сориентироваться, какие интересные места находятся в вашем районе, где можно весело отдохнуть, в каких магазинах лучше покупать продукты и тому подобное. Взяв инициативу в свои руки, вы и не заметите, как постепенно обростете добрыми знакомыми и друзьями.

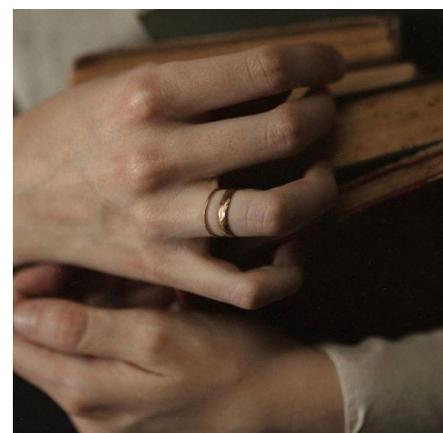
3. Сохраняйте позитивный настрой

Для успешной адаптации не менее важен позитивный настрой, с которым вы будете обживаться на новом месте. Воспримите смену жилья как перспективный шаг в будущее, стройте планы, мечтайте и старайтесь подмечать только положительные моменты нового места жительства.

4. Не забывайте отдыхать

Адаптация к новым условиям может доставлять много стресса. Не забывайте выделять время на отдых. Дайте себе передышку и на какое-то время отвлекитесь от текущих проблем — и вам будет гораздо проще привыкнуть к новой жизни.

И помните: переезд в новый город – это ответственность перед собой, дорога в новую жизнь и свобода собственных желаний. Проживайте каждый день на новом месте так, словно вы тут уже были!



Новый уровень в игре



Родные тропинки и запах, когда утром выходишь на улицу. Пение птиц не такое, как везде, а по-особенному домашнее. Летние прогулки и улыбки соседей. Домашняя работа, которую делаешь зимой допоздна, потому что на улице рано темнеет. Мамина еда и та особенная атмосфера родного дома. Любимый пёс, который всегда виляет хвостом, когда ты возвращаешься, или кот, который может не показывать, что любит, но ночью всё равно придёт и ляжет поверх одеяла, чтобы ты и сдвинуться с места не мог.

Всё это знакомо каждому из нас. Это наш дом, родной и такой полюбившийся сердцу за годы учёбы в школе, которые мы провели бок о бок с родителями. Семья, каждый её член принимал, хоть не всегда очень сильное, но всё же участие в твоей жизни. И друзья детства, которые тоже уехали учиться.

Время течёт неумолимо быстро, уносит всех нас вместе со своим течением в совершенно непонятную сторону. У него, как у реки, бывают резкие повороты и переломы, с которыми сталкиваешься лицом к лицу в самые яркие моменты своей жизни.

Один из них у многих происходит прямо сейчас, в этот момент, ведь многих жизнь привела именно сюда, в Гродно. И тут всё немного иначе, меняются устои жизни, приобретается самостоятельность, как социальная, так и финансовая, а также скорость жизни, требования, устои. Ты как будто остался один, а весь этот переизбыток чувств, эмоций и информации, что на нас свалился, вызывает напряжение.

Адаптация – достаточно длительный процесс, он не проходит одновременно, и до его начала наш организм, и в том числе психика, испытывает стресс.

И многие из нас в такие моменты действительно думают о том, как сильно всё-таки хочется вернуться домой. Там всё было намного проще: там старые дороги к дому, каждую из которых знаешь наизусть, там еда, вкус которой давно уже стал родным, там любимое домашнее животное и постель, на которой уснуть никогда не бывает проблемно. Там всё настолько легко и знакомо, что хочется хотя бы на денёк забыть о новых предметах, университете и расписании, которое так редко радует глаз, и вернуться в свой маленький уголок спокойствия, где всё сейчас кажется таким простым.

Великих людей не просто так всегда тянуло вернуться на малую родину, половина из них писала, насколько там, дома, хорошо, и как же всё-таки тоскливо без кусочков старой жизни, особенно в моменты, когда тебе кажется, что все трудности, которые только существуют, свалились тебе на голову.

Наш мозг устроен таким образом, что то состояние, в котором мы находимся сейчас, для него является приоритетным, а это значит, что будущая перспектива и рост волнуют его не настолько сильно, как тот момент, в котором ты находишься сейчас.

И, наверное, каждый из вас испытывал это ужасное чувство, когда всю свою работу ты откладываешь, откладываешь и снова откладываешь на потом.

Мы пытаемся упростить себе жизнь на биологическом уровне, но упрощение лишь в очень редких случаях способствует развитию. Для того, чтобы таких деструкций избежать, нам всё же полезно вводить себя в неестественное для нашего организма состояние, даже стресс бывает полезен.

И вот, та самая страшная для нас всех адаптация к новому городу, людям, жизни, кажется не чем-то угнетающим, а осознанным движением вперёд, которое способствует развитию и продвижению дальше, выходу за рамки привычного и обретению новых качеств личности.

Это всё кажется пугающе ужасным сейчас и многим людям, попавшим в ситуацию стресса, вынести это не так легко, но уходить из дома, как бы этого ни хотелось, тоже очень важно.

Семья, родители, любимая спальня. Книжки на полке и друзья детства. Стопка с дисками и старый стеллаж, в котором дорогие конфеты ждут своего часа. Куча красивой посуды и мамина готовка. Папа, который злится, когда не выходит что-то починить.

Это не стоит забывать, всё это важно и нужно, и все слова, написанные здесь, точно не призыв к обрыванию старых социальных связей, но иногда, чтобы двигаться вперёд, дойти до нового уровня в игре, приходится покинуть старый, даже если он тебе очень сильно нравился.

Пограничное расстройство

личности

Началась учёба, а с ней, как бы нам ни хотелось, возвращаются усталость, стресс, перенапряжение. Поэтому важно не забывать о своём ментальном здоровье и заботиться о нём.

Но сегодня я хочу затронуть тему психических заболеваний, потому что их нельзя игнорировать, если мы говорим о психическом здоровье.

Изучая разные вопросы, связанные с патологиями психики, меня заинтересовало пограничное расстройство личности.

Первым делом я решила посмотреть в Интернете, что это заболевание из себя представляет.

Итак, что же о нём говорит нам Интернет?

В целом, вся найденная информация почти одинаковая: пограничное расстройство личности характеризуется эмоциональной нестабильностью и гиперболизированностью, высокой тревожностью, часто наблюдается самоповреждение.

Эмоциональная неустойчивость проявляется в резкой смене настроения, повышенной чувствительностью к неудачам. Люди с ПРЛ часто меняют свою точку зрения, не могут контролировать свою злость, испытывают чувство пустоты. ПРЛ можно перепутать с самыми разными заболеваниями, начиная от нарциссизма и биполярного расстройства и заканчивая депрессией и истерией.

Я решила не ограничиваться Интернетом (да и не всегда ему стоит верить) и попросить преподавателей нашего университета доказать или, наоборот, опровергнуть найденную информацию.

Заведующий кафедрой психиатрии и наркологии Станько Эдуард Павлович согласился мне помочь, и вот, что из этого получилось:

Что такое пограничное расстройство личности?

– Пограничное расстройство личности (ПРЛ) – подвид эмоционально неустойчивого расстройства личности, выражением которого является нарушение самовосприятия, своих желаний, целей, постоянное ощущение пустоты, проблемы в межличностных взаимоотношениях, стремление к саморазрушению, включая попытки суицида (МКБ-10).

Что свойственно для ПРЛ?

– ПРЛ характеризуется постоянной тенденцией к нестабильным состояниям, чрезмерной чувствительностью в ходе межличностных взаимоотношений, меняющейся самооценкой, частыми переменами настроения, импульсивностью.

Но отечественные психиатры обладают недостаточной информацией о ПРЛ и испытывают значительные затруднения в установлении правильного диагноза у таких пациентов.



Наиболее часто ошибочно диагностируются биполярное аффективное расстройство, диссоциальное и истерическое личностные расстройства.

Значение своевременного распознавания ПРЛ обусловлено связанным с расстройством высоким суицидальным риском, а также значительными объемами социальных трат на лечение и реабилитацию данной категории пациентов.

Пограничный тип эмоционально-неустойчивого расстройства личности не имеет прямых аналогов в отечественной систематике психопатий.

Ряд специалистов относят пограничную личность к так называемому истеро-возбудимому расстройству личности, как одному из двух вариантов возбудимой психопатии в рамках дихотомической концепции эмоционально-неустойчивой личности.

Как это заболевание себя проявляет?

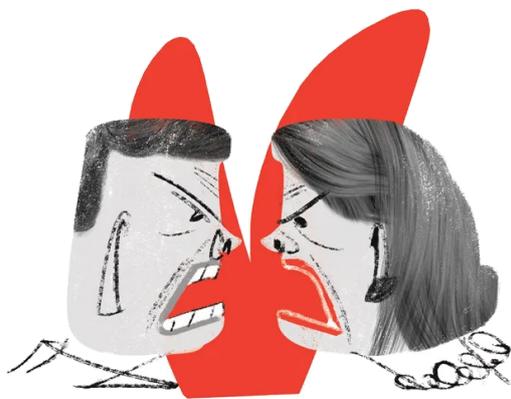
– В настоящее время для выявления ПРЛ, кроме общих диагностических критериев, должны быть не менее пяти из перечисленных ниже признаков:

□ **отчаянные попытки избежать реального или воображаемого одиночества.**

Человек с ПРЛ не способен разделять понятия временного и постоянного одиночества, для него это вечная покинутость. Из-за данного ощущения он может впасть в депрессию, испытывать неконтролируемую злость на всех. Страх быть оставленным и испытываемая от него паника настолько сильны, что лица с ПРЛ могут утратить из-за них ощущение собственного существования.

Им необходимы многочисленные новые знакомства, не всегда являющиеся позитивными, посещение новых и многолюдных мест, но зачастую даже там они не могут избавиться от чувства одиночества.

□ **нестабильные, тяжёлые**



межличностные отношения, в которых партнер то идеализируется, то обесценивается.

Люди с ПРЛ способны видеть в партнере кумира и олицетворение совершенства до тех пор, пока не столкнутся с тем, что каким-либо действием их оттолкнут. Тогда идеализация меняется на крайнее обесценивание, и пациент делает всё, чтобы избежать малейшей близости с партнёром.

В этом случае чаще всего он разрывается желанием быть по-прежнему связанным с ним, так как боится одиночества, и страхом близости, которая может забрать у него уверенность в себе.

Человек с ПРЛ в отношениях манипулирует людьми, выдвигает несправедливые и завышенные требования, проявляя свою крайнюю избалованность. Он может использовать жалобы на физическое и эмоциональное состояние, проявлять слабость, угрожать суицидом, стараясь всячески привлечь внимание, соблазнить.

Такие пациенты не способны проявлять эмпатию, воспринимать других людей через призму многочисленных взаимодействий, а не последней встречи. Из-за этого они каждый раз удивляются проявлениям окружающих, словно не узнавая их.

Из-за неспособности учиться на собственных ошибках, видеть полную картину происходящего, пациенты вступают и/или продолжают нездоровые отношения, в которых к ним может применяться физическая жестокость, принимаемая ими под видом страсти или садомазохистских предпочтений.



□ **меняющаяся самооценка и неустойчивое самовосприятие.**

Неспособные воспринимать других людей в целом, люди с ПРЛ не могут концептуализировать себя. Все качества постоянно переоцениваются ими, сравниваются с характеристиками других людей, не относятся пациентами к постоянным для самих себя. Им патологически необходимо нравиться всем, только так они способны сделать свою самооценку высокой.

Человек с ПРЛ не способен испытывать постоянное чувство того, что он является настоящим в своих проявлениях, он ощущает собственное притворство, которое ему совсем не нравится. И если он добивается успеха в какой-либо сфере жизни, то думает, что не достоин этого. Однако неизбежное стремление к совершенству не даёт избавиться от данного притворства, и, в случае осознания малейшего отклонения от своего идеала, самовосприятие пациента полностью разрушается.

Сексуальная идентичность также является переменчивой во времени и приводит к многочисленным экспериментам таких людей, в том числе для удовлетворения непрекращающейся необходимости новизны. Нередки случаи вступления людей с ПРЛ в различные религиозные секты, где они находят множество занимательных для себя предпочтений: подчинение, идеал мессии, безусловное и полное приятие, четкие черты идентичности, строгая структурированность социума.

□ **импульсивность, проявляемая как минимум в двух разных сферах (небезопасные сексуальные связи, опасное вождение, воровство, игромания, переедание, шопинг, злоупотребление алкоголем и запрещёнными веществами).**

Поступки людей с ПРЛ основываются на сиюминутном ощущении, не связаны с накопленным опытом. Из-за отсутствия временных и исторических связей, повторяемые ошибки цикличны, а настоящее существует отдельно от прошлого и будущего, никак не связано с ними.

Они не могут выполнять длительные действия ввиду недостатка терпения и потребности немедленного вознаграждения. Зачастую импульсивные поступки, злоупотребление алкоголем и наркотиками, нарушения закона могут являться защитным механизмом от ощущаемого или надвигающегося одиночества.



□ **периодические суицидальные угрозы и акты самоповреждения.**

Суицидальное поведение и постоянные нанесение себе повреждений являются самыми явными признаками ПРЛ, в то же время они отражают тенденцию пациентов к депрессии и склонности манипулировать другими.

Люди с ПРЛ в среднем имеют как минимум одну попытку суицида, пытаются таким образом привлечь к себе внимание окружающих, рассказать этим о своей боли. Однако ввиду цикличности этих действий они добиваются обратной реакции: окружающие перестают реагировать на них, привыкая к таким проявлениям, что может вызвать тенденцию к усложнению данных представлений и привести к летальному исходу. С таким поведением очень сложно бороться как окружению, так и врачам. Пациенты, пострадавшие от сексуального насилия в детстве, склонны к суицидальному поведению в 10 раз чаще остальных.

При нанесении себе увечий люди с ПРЛ пытаются зафиксировать события своей жизни на собственном теле. Иногда это может быть актом самонаказания, превращающимся в обязательный ритуал. При этом пациенты не всегда стремятся продемонстрировать следы самоубийств.

Стремление испытывать физическую боль способно отвлекать таких людей от внутренних переживаний и напряжения, давать им ощущение эйфории. Иногда является следствием необходимости испытать стыд и унижение ввиду самонаказания, вызвать сочувствие. Угрозы суицида могут манипулятивно использоваться пациентами с целью наказания близких и окружающих людей.

□ **реактивная смена настроения.**

Люди с ПРЛ подвержены резкой смене настроения в течение нескольких часов. Чаще гиперактивны, пессимистичны, депрессивны или циничны.



□ **непрекращающееся чувство пустоты.**

Скука и отсутствие чувства идентичности с другими могут подталкивать пациентов с ПРЛ к заполнению внутренней пустоты разными деструктивными методами. При этом периодически испытываемая депрессия усугубляет постоянное ощущение пустоты.

□ **неадекватные и неконтролируемые вспышки ярости.**

Гнев является самым статичным признаком ПРЛ. Вспышки ярости могут быть спровоцированы чем-то мелким и нестоящим внимания, однако мгновенно приобретают пугающие размеры. Не будучи вылитой на близких и/или окружающих людей, злость может быть направлена пациентом на себя самого. Также она может быть вероятной проверкой преданности партнера либо стойкости врача.

□ **параноидные состояния и мысли.**

Лица с ПРЛ сталкиваясь со стрессами испытывают ощущение нереальности происходящего, иногда впадая в транзиторное психотическое состояние.

Что может послужить причиной для появления ПРЛ?

– Триггерами первичного проявления ПРЛ могут быть пережитые в детстве стрессы, физическое и/или сексуальное насилие, пренебрежительное отношение, потеря родителя/родителей. Вероятность приобретения ПРЛ в 5 раз выше у тех лиц, которые имеют близких родственников, страдающих данным расстройством.

Как часто встречается ПРЛ?

– ПРЛ страдает 1,7 - 3% от общей численности населения. По данным зарубежной литературы, распространенность ПРЛ среди подследственных мужчин составляет 23%, среди находящихся в местах лишения свободы 14%, а среди осужденных женщин составляет в среднем 20% в структуре всех лиц, отбывающих уголовные наказания.

Удельный вес ПРЛ в структуре личностной патологии осужденных составляет от 5,7 до 9,0%.

Осужденные с ПРЛ в процессе отбывания наказания в 3/4 случаев

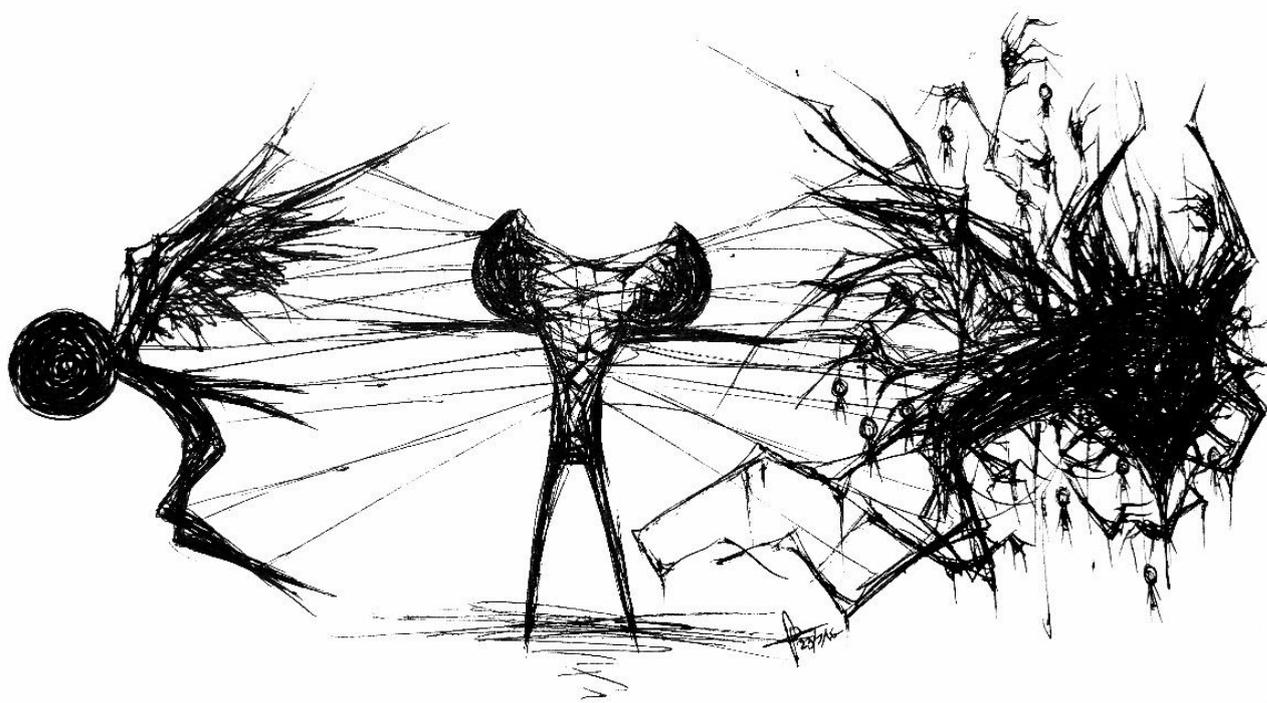
совершают истинные суицидальные попытки, склонны к шантажно-демонстративному суицидальному поведению и членовредительству.

Как ставится диагноз «Пограничное расстройство личности»?

– В DSM-5 и соответственно в Международной классификации болезней 11-пересмотра (МКБ11) предложено отказаться от деления расстройств личности на отдельные формы ввиду нечетких критериев их разделения. Акцент смещается на доказательство самого факта наличия расстройства личности и оценку его выраженности.

Упраздняются все специфические категории расстройств личности, кроме одной: самого факта наличия расстройства личности (РЛ). РЛ в МКБ-11 представляют собой дезадаптивные варианты личностных качеств, которые могут незаметно переходить в нормальные, или же одно в другое, являясь неким континуумом без каких-либо строгих разграничений.

Дименсиональная (измерительная) диагностика патологии личности предполагает анализ клинической картины расстройства по наличию и выраженности заранее выделенных ключевых психологических качеств, пяти измерений или так называемых доменов в виде проявления черт негативной эмоциональности, диссоциальных черт, расторможенности, ананкастных черт и нарушений привязанности. Наиболее яркие психопатологические проявления с аутогетеродеструктивными поступками отмечаются в юношеском возрастном периоде, что и определяет раннюю диагностику этого типа личностной патологии.





Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response