

RESPONSE

MAY 22, 2025

WE HEAR THE WORLD

No. 34



Reassessment

«Переосмыслить не значит уничтожить. Это
значит дать свету новую форму.»

Марина Цветаева

Что происходит, когда привычные опоры рушатся, а старые ответы больше не работают? Когда обстоятельства заставляют пересмотреть границы личного пространства, а природа напоминает о связи, которую мы едва не забыли? Когда любовь сталкивается с цифровыми шаблонами, а диагнозы становятся не клеймом, а поводом для диалога?

Этот выпуск о том, как найти себя в мире, где всё меняется. О страхах, которые превращаются в двигатели, о потерях, открывающих двери к новому. О выборе между тем, что навязано, и тем, что рождается из глубины. Вы узнаете, почему иногда нужно сжечь мосты, чтобы услышать собственные шаги. Как алгоритмы соцсетей влияют на наше восприятие реальности и где искать тишину в мире бесконечных уведомлений.

Готовы ли вы пересмотреть то, что казалось неизбежным? Пусть эти страницы станут вашим компасом.

Приятного прочтения

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина
Гетьман Анна
Шакун Екатерина
Бабурчик Анна
Кутько Дарья
Шмат Анна
Лозовицкая Валерия
Бакан Елизавета
Костюкевич Юлия
Мойсейчик Алина
Папазян Карина
Гладкая Анна



CONTENTS

- 04** Переосмысление природы:
взгляд 21 века на древнюю связь
- 08** Любовь или рыночные отношения?
- 11** Необычные студенты
- 20** От привычного к новому:
переосмысление жизни
в условиях пандемии
- 24** Стигматизация психических
расстройств
- 27** Become Human
- 30** Почему мы меняемся
после потрясений?
- 39** Эмоциональные качели: 6 лет жизни
от первого курса до диплома
- 42** Переосмысление жизни.
Эдит Ева Эгер — «Выбор» и «Дар»
- 43** Наступило время сжигать мосты

Переосмысление природы: взгляд 21 века на древнюю связь

Природа — не фон, а основа

На протяжении тысячелетий человечество стремилось подчинить природу, сделать её удобной, предсказуемой и безопасной. Мы строили города, осушали болота, приручали животных, модифицировали растения. В культурной памяти природа долгое время фигурировала как нечто внешнее — среда обитания, источник ресурсов, арена опасностей или, в лучшем случае, объект эстетического созерцания.

Однако, в XXI веке происходит тектонический сдвиг в мышлении. Климатический кризис, пандемии, утрата биоразнообразия, цифровые технологии и новые философские подходы вынуждают нас переосмыслить природу не только как «что-то вокруг», но и как нечто, к чему мы причастны на фундаментальном уровне. Сегодня природа вновь становится объектом пристального внимания — но уже не как ресурс, а как партнёр, как система, частью которой мы являемся.

От дуализма к взаимосвязи: природа как субъект

Западная научная традиция, начиная с Декарта и Ньютона, строилась на жёстком разделении субъекта (человека) и объекта (природы). Этот подход оказался невероятно продуктивным для развития науки и техники, но он же породил и серьёзные проблемы: отчуждение от окружающего мира, эксплуатацию природных систем и экологический кризис.

Современные философские школы, включая постгуманизм, экологическую феноменологию и «глубокую экологию», предлагают отказаться от этого разделения. Они утверждают: природа — не просто объект изучения или эксплуатации, а активный участник бытия, обладающий собственной ценностью и способностью к взаимодействию.

Значимым шагом на пути к переосмыслению стала идея придания прав природным объектам. В 2017 году река Вангануи в Новой Зеландии получила юридический статус «живого существа». Это не просто правовой прецедент, а символическая победа нового взгляда на природу как на равноправного субъекта.

Природа как сеть: уроки экологии и системного мышления

Современная экология рассматривает природу как сложную, самоорганизующуюся систему, где все элементы взаимосвязаны. Лес — это не только деревья, но и невидимая сеть симбиотических грибов (микоризы), бактерий, животных, потоков энергии и информации. Морская экосистема зависит не только от воды и рыб, но и от температуры, кислотности, миграций и сезонных циклов.

Пандемия COVID-19 стала яркой иллюстрацией этой взаимосвязанности. Разрушение экосистем создаёт условия для выхода дикой природы за её пределы — и, как следствие, возникновения новых вирусов и угроз.

Эта идея поддерживается и системной биологией, где организм рассматривается не как набор органов, а как единое целое, тесно связанное с внешней средой. Человек — это не автономная единица, а «биологическая экосистема», включающая триллионы микроскопических организмов.

Природа в язычестве: опыт древнего единения

Задолго до появления индустриального общества, до философских трактатов и научных парадигм, человек жил в непосредственной связи с природой. Это отражено в язычестве — архаических верованиях, в которых природа почиталась как живая и одушевлённая.

Для языческих культур (например, славянской, кельтской, скандинавской, финно-угорской и многих других) деревья, реки, горы и даже ветры имели духовное значение. Лес был не просто местом — он был домом духов, предков и богов. Солнце и Луна были не абстрактными небесными телами, а участниками мироздания, одушевлёнными существами, с которыми вступали в контакт через ритуалы, песни и жертвоприношения.

Такое мироощущение формировало экологическую этику ещё до появления самого понятия «экология». Человек не воспринимал себя как хозяина природы — он был её частью, её ребёнком. Любое вмешательство в окружающий мир сопровождалось ритуалом, разрешением, благодарностью.



Охота, вырубка леса, сбор трав — всё это подчинялось строгим нравственным и сакральным правилам.

Современное переоткрытие язычества — будь то в форме неоязыческих движений, экоспиритуализма или интереса к коренным традициям — является не бегством в архаику, а попыткой восстановить утраченное чувство сопричастности. Многие практики — от сезонных праздников до ритуалов благодарности Земле — актуальны и сегодня как формы экологической осознанности, направленные на восстановление связи с живым миром.

Искусство как зеркало природы: от образа к действию

Искусство на протяжении всей истории человечества было способом выразить отношение к природе. От наскальных рисунков охоты до полотен импрессионистов, от пейзажей китайской тушью до видео-арта XXI века — природа всегда была и вдохновением, и темой, и партнёром.

В разные эпохи менялось содержание этой связи. Романтики XIX века (например, Уильям Тёрнер или Иван Шишкин) воспевали величие и силу природы. Художники модерна и ар-нуво — её изящество и ритмику. Экспрессионисты и сюрреалисты — её стихийность и мифологическую глубину.

Сегодня искусство стало пространством переосмысления природы и ответственности за неё. Современные художники используют экологические материалы, создают «живые» инсталляции из мха, льда, ветра, воды. Например:

Олафур Элиассон — воссоздаёт арктические айсберги в центрах городов, чтобы показать таяние ледников.

Нил Хэрбиссон, киберхудожник, с помощью сенсоров ощущает цвета как звуки, включая природные объекты.

Агнес Денес засадила пшеничное поле в центре Манхэттена как жест против потребительской культуры.



Музыка, театр, кинематограф и литература также вносят вклад в экологическое осознание. От документальных фильмов BBC до романов «климатической фантастики» (cli-fi), от хоров в национальных парках до звуковых ландшафтов в музеях — искусство помогает нам почувствовать то, что цифры и графики не передают. Искусство не просто отражает реальность — оно создаёт новую чувствительность к природе, заново учит нас слушать её язык.

Новые технологии и старая Земля: неожиданный союз

Парадоксально, но именно стремительное развитие технологий стало одним из факторов, заставляющих нас по-новому взглянуть на природу.

Современные спутники фиксируют потепление климата с высокой точностью, дроны следят за популяциями животных, а искусственный интеллект анализирует огромные массивы данных об изменениях в экосистемах.

Кроме того, граница между природным и искусственным всё больше размывается. Мы создаём искусственные экосистемы, вертикальные фермы, проектируем «зелёные» здания, разрабатываем биоразлагаемые материалы и редактируем гены.

Некоторые футурологи говорят о «сращивании» природы и технологий в нечто новое — технобиосферу. В этой модели природа не противопоставляется цивилизации, а становится её основой, а технологии — средствами адаптации и восстановления.

Этика будущего: от потребления к сопричастности

Центральным элементом переосмысления природы становится новая этика. Если в индустриальную эпоху доминировал антропоцентризм, то сегодня набирает силу экоцентризм — идея, согласно которой все формы жизни имеют собственную ценность.

Эта позиция тесно перекликается с традициями языческой мысли, где каждое дерево, каждая река, каждый зверь — это нечто священное. Возрождение подобных взглядов в современной культуре свидетельствует о глубокой потребности в восстановлении связей — не только экологических, но и экзистенциальных.

Урбанизация и природа: не враги, а партнёры

Города, долго считавшиеся антиподами природы, всё чаще становятся аренами экологических экспериментов. Развиваются концепции «зелёной инфраструктуры», городских лесов, устойчивых транспортных систем. Примером служат Копенгаген, Сеул, Сингапур — города, где природа интегрирована в архитектуру, быт и политику.

Возвращение в живую сеть

Переосмысление природы — это возвращение к себе. Мы видим, как наука, технологии и древние мировоззрения начинают говорить на одном языке: языке связи, уважения, взаимозависимости. Сегодня мы стоим на пороге новой экологической парадигмы, где природа — не декорация, а соавтор жизни.

Возможно, чтобы двигаться вперёд, нам нужно обернуться назад — к тем временам, когда человек знал: он в природе, и природа в нём.



Любовь или рыночные отношения?

Роль романтических отношений, брака и семьи меняется с каждым днём. И то, что ранее могло показаться абсурдом, сейчас приходит к понятию нормы и обыденности. Мир постепенно меняется, и мы привыкаем к происходящему, не всегда замечаем изменения, но чувствуем, что что-то поменялось.

Роскошные букеты цветов, дорогие браслеты, кольца и подарки в целом, финансовые вложения и сексуальные связи без обязательств с обеих сторон — это те самые современные отношения.

Пообщавшись со своим близким и более взрослым поколением, я узнала, что раньше большее количество отношений строилось на взаимном понимании, доверии, общих жизненных целях. И, конечно, не обходилось без долгих прогулок, серенад, танцев, стихов и трогательных поступков — всего того, что мы называем романтикой.

Современные романтические отношения всё чаще напоминают торговую площадку, где каждый выставляет себя на витрину, оценивает потенциальных партнёров по «чек-листам» и ищет максимальную выгоду при минимальных обязательствах.

Партнёры рассматриваются как «товар» или «ресурс», а взаимодействие строится на принципах выгоды, конкуренции и обмена. Первостепенное влияние на такой ход событий оказало быстрое и бурное развитие социальных сетей. Они редко транслируют ссоры, конфликты и недопонимания в паре.

«идеального партнёра», создавая искусственный дефицит и заставляя людей конкурировать за внимание. Люди теряют старые отношения и начинают поиски своего эталона. Он должен быть определённого роста, веса, с нужным цветом глаз и волос, делать определённые действия и так далее.



Вот только незадача: идеал не всегда может быть реальным.

Поиск совершенства — обычно современный, не требующий посещения мест и выхода на улицу — происходит через телефон. Сейчас увеличивается количество пользователей на сайтах знакомств, потому что это просто и быстро. Но дэйтинг-сайты стали больше походить на аналог маркетплейсов. Здесь действуют те же принципы, что и в законах рынка: предложение,

спрос, упаковка и реклама. В ход идут тщательно подобранные фотографии, привлекательные описания, демонстрация статуса и успешности — всё, чтобы «продать» себя как можно выгоднее.

Мы становимся маркетологами собственной личности. Люди оценивают друг друга по фото, статусу, работе и доходу.

Большой упор делается на красивые фотографии с путешествий, дорогие подарки и идеальную жизнь в целом. Обычные пользователи смотрят на жизнь, подкреплённую большим количеством лайков и просмотров, и мнимо начинают считать, что если у кого-то всё очень хорошо, значит, и у меня должно быть так. Социальные сети и медиа культивируют образ

Не понравился один — найдётся другой, что очень похоже на потребительский подход. Появляется ощущение бесконечного выбора, а профиль становится равноценным товару.

Но за этим мнимым выбором прячется одиночество. Внешне кажется, что никогда ещё не было столько возможностей для построения отношений: свайпы, чаты, лайки, доступ к тысячам анкет. Однако на деле всё больше людей сталкиваются с эмоциональной опустошённостью и усталостью от постоянного поиска. Ожидания не совпадают с реальностью, а лёгкость знакомства не гарантирует глубины связи.

И такое развитие событий применимо не только к сайтам знакомств, но и к социальным сетям, где кажется, что выбор партнёров широк и можно просто написать кому-то в личные сообщения.

Так же меняются и взаимоотношения между партнёрами. Любовь теперь всё чаще сводится к вопросу: «Что ты можешь мне дать?» вместо «Кем ты для меня являешься?». Такая логика вытесняет романтику и делает отношения похожими на товарно-денежный обмен.

Дарить цветы — это инвестиция. Проводить время вместе — это вложение.

Кто красивее и успешнее — становится более востребованным в качестве будущего партнёра. Появляется страх быть «недостаточным»: недостаточно успешным, умным, красивым.



И боязнь того, что тебя разлюбят, как только ты немного расслабишься и перестанешь соответствовать ожиданиям. Сама идея любви как безусловного принятия и совместного роста уходит на второй план. Её место занимают отношения, в которых каждый старается обезопасить себя, минимизировать эмоциональные риски и получить максимум выгоды.

Многие больше не готовы идти на компромиссы или терпеть временные трудности — проще начать всё сначала, с новым человеком, чем вкладываться в прежние отношения. Ведь всегда есть альтернатива. Даже проявления заботы и внимания могут восприниматься не как искренние жесты, а как

обязательные элементы: ты не даришь подарков, не устраиваешь сюрпризов, не пишешь каждый день — значит, не соответствуешь ожиданиям.

Так отношения теряют душевность и глубину. Тут любовь — это уже не чувство, а функция, которую ты обязан выполнять, чтобы остаться нужным.

Такое восприятие неизбежно сказывается на эмоциональной близости. Люди всё реже открываются по-настоящему, боясь показаться уязвимыми или «слишком» в чьих-то глазах.

В отношениях становится всё больше стратегии и всё меньше искренности. А без неё теряется то, ради чего, собственно, и стоит быть вместе. В такой системе и интимность утратила своё прежнее значение. То, что воспринималось как вершина доверия и близости между двумя людьми, сегодня всё чаще становится просто частью знакомства, наравне с общением или совместным кофе.

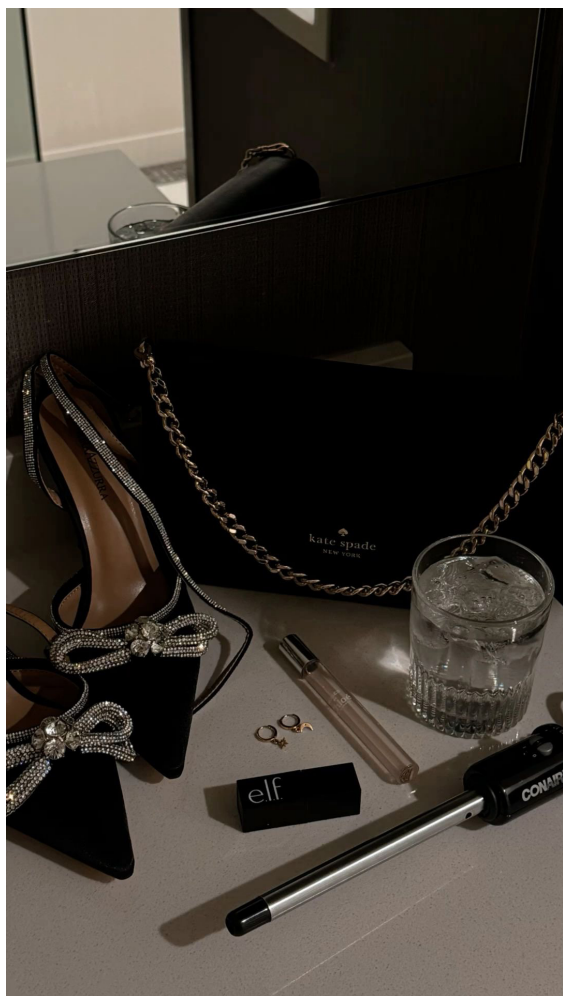
Интим перестал быть естественным продолжением глубоких чувств — теперь он нередко предшествует даже попытке узнать человека по-настоящему. Близость больше не требует ни эмоционального контакта, ни серьёзных намерений.

Отношения всё чаще начинают с позиции: «Мы просто проводим время», «Нам хорошо вместе, но это ни к чему не обязывает». Такая формулировка снимает ответственность, но и лишает стабильности. Появляется установка: быть вместе, пока кто-то лучше не встретится.

Любовь перестаёт быть историей двух душ.

В условиях этой нестабильности всё труднее выстраивать настоящую привязанность, расти вместе, преодолевать трудности и строить что-то долговременное. Люди всё чаще разочаровываются, теряют веру в отношения и выбирают одиночество. Это происходит не потому, что они не хотят любви, а потому, что боятся быть использованными или отвергнутыми в гонке за тем самым лучшим.

Современная культура отношений всё стремительнее движется в сторону рыночных, где ключевыми понятиями становятся не любовь, доверие или поддержка, а ценность, востребованность и конкурентоспособность. И, возможно, сейчас как никогда важно остановиться и задуматься о том, готовы ли мы перестать «покупать» друг друга и начать чувствовать?



Необычные студенты

Героем рубрики в этом месяце стал действительно необычный студент, который успел сделать для нашего факультета очень многое.

Думаю, вы можете догадаться, о ком идёт речь: под его руководством медико-психологический факультет получил призовые места на большинстве крупных мероприятий этого учебного года, он много играет на сцене и сам по себе очень стильный и креативный. Догадались?

Всё верно, речь пойдёт о **Владимире Рудском**, студенте 6 курса медико-психологического факультета, который по совместительству в 2024–2025 учебном году является председателем ССУ. Яркий, добрый, невероятно эмпатичный и очень целеустремлённый — таков наш Володя, а узнать о нём больше вы сможете в этом интервью.

Когда я пригласила тебя на интервью, какие мысли у тебя появились? Может, были какие-то ожидания по поводу интервью? Можешь поделиться с нами своими чувствами?

— Наверное, чуть-чуть волнительно, потому что я, по сути, в интервью до этого не участвовал. Максимум — это короткие интервью за сценой, которые снимаются для социальных сетей университета. А так я думал: «Какие вопросы будут? Чего ожидать от этого?»

И волнительно от того, что ты вроде бы считаешься подкованным в этих делах человеком, но всё равно это что-то новое для меня.

По поводу ожиданий — такого не было. Просто это новый опыт. И в этом плюс. Наверное, как-то так.



Давай начнём с того, что ты сам попробуешь представиться читателям. Расскажи то, что ты обычно раскрываешь человеку при знакомстве: «Я Володя, и я...»

— Сложный вопрос. Я даже не знаю. Сложно себя представить, потому что я никогда не начинаю разговор с такого: «Ну, я Володя, и я вот такой, такой и ещё такой». Может быть, играет роль в этом вопросе моя самооценка. А ещё я привык знакомиться с другим человеком в процессе работы или просто общения. Обычно кто-то рассказывает о том, чем он занимается, и я вместе с ним могу отметить, что тоже очень люблю этим заниматься.

Такого, чтобы я сильно рассказывал, как много я везде участвую, обычно нет.

При знакомстве я сказал бы что-то такое: «Я Володя, уже практически врач. Активно участвую в жизни университета, стараюсь узнавать новое, стремлюсь развиваться, двигаться вперёд, находить новые знакомства и общаться с людьми».

А потом уже в процессе общения раскрываются другие мои стороны. Человек узнаёт про меня, и у него складывается картина обо мне из его опыта.

То есть и читателю ты предлагаешь познакомиться с тобой в интервью?

— Конечно! Было бы неплохо.

Тогда хотелось бы поговорить о самой яркой части твоей жизни, про которую знают почти все: Володя — действующий председатель студенческого совета самоуправления медико-психологического факультета.

Поведай нам, каково это — быть председателем, вести за собой эту команду умных и интересных людей?

— На самом деле, работа председателя очень сложная, потому что я не родился с лидерскими качествами и навыками взаимодействия. Я могу только развивать их в себе.

До пятого курса меня вообще не было в совете медико-психологического факультета. Потом я был назначен на должность заместителя, а уже в следующем году (на моём 6 курсе) стал председателем. Но всегда, когда меня звали участвовать в каких-то программах или мероприятиях, я охотно шёл.

На самом деле, это тяжело — руководить таким большим количеством людей, тем более, понимая, что это огромная команда, и тебе нужно включиться в каждый сектор, в каждый проект и в каждого человека. Где-то нужно подстроиться под кого-то, кому-то нужна помощь в личных проблемах.

От этого мне проще, ведь наши ребята отлично выполняют любую работу. Несмотря на то что у нас такой хороший совет, сначала мне было тяжело. Это был выход из зоны моего комфорта. На меня свалилось это, ну и всё — я должен был разгрести.



Именно так и выстроился контакт с людьми и коммуникация, которые помогли мне продвинуться и развивать свои лидерские качества.

Уже через месяц я выпускаюсь, и обо мне ходят только положительные отзывы в совете медико-психологического факультета. Поэтому я думаю, что я справился отлично.

Иногда человеку нужно просто выговориться. Я вижу в совете, что ему не очень, что этому человеку плохо. Возможно, он о чём-то переживает. Для меня это важно — подойти, поговорить, помочь как-то по-своему решить проблему. Я считаю, что это должен уметь подмечать председатель, хоть это и не входит в его «обязанности». Ведь совет — это единый механизм, команда, где каждый знает свою роль и что ему делать.

Никто не знает, как это всё должно быть, поэтому я просто шёл в неизвестность, вот в эту вот темноту. Не знал, как действовать, как быть. Хотя, казалось бы, что в этом такого? Ты с этими ребятами знаком. А на самом деле это очень сложно. Потому что раскрываешься совсем с другой стороны — ты уже как лидер, который должен ребят за собой вести. И они должны понимать, что ты — это крепкая опора,

которая поможет, поведёт тебя за собой. И доверие в этом вопросе очень важно, ведь без доверия ни один коллектив не будет работать.

Я начал нормально адаптироваться только спустя месяца два-три. Тогда я влился уже в работу. Понимал сильные и слабые стороны своих ребят.

Услышать информацию с одной стороны, потом с другой.

Потом нужно сформировать какой-то вывод, а дальше уже пригласить их двоих, чтобы обсудить втроём эту проблему. Если нужно — подключим деканат, например, но обычно мы решали это всё сами.

Это какое-то интересное стечение обстоятельств или твой заранее готовый план?

— Смотри, на самом деле, когда я стал председателем, я поставил для себя определённую цель. Я сам себе пообещал, что продвину наш факультет и мы займём на мероприятиях первые места.



И всегда говорил, говорю и буду говорить о том, что я в любом случае горой за своих ребят, независимо от того, что будет происходить: какой-то конфликт в совете или между факультетами. Я тот человек, который всегда будет стоять за своих.

Если говорить про решение конфликтов — это вообще отдельная, очень важная тема. Во-первых, всегда нужно разобраться в ситуации.

Разговор — в спокойной обстановке. И в конце мы всегда уходили без претензий друг к другу.

Володя, тобой можно действительно гордиться в этом плане, ведь далеко не многие председатели так открыто стремились к решению конфликтов.

Смотри, ты председатель уже год. За этот год медико-психологический факультет сделал огромный прорыв.

Я разорвусь, но я хочу это сделать. За последний год хотелось оторваться за то, что не смог реализовать на прошлых курсах.

И я согласен: МПФ действительно возрос. Мы долго шли к этой идеальной планке. И в этом году мы стрельнули!

Да, это круто, и я признаю, что это не только моя заслуга. Я также старался очень сильно. Пытался все

косяки, шероховатости в работе сгладить, подлатать, чтобы выступление смотрелось красиво. Но я не могу отрицать заслугу моей команды, которая помогала и активно была включена во всё происходящее. Это ребята, которым приносит удовольствие сам процесс.

И на сцене наш Володя действительно раскрывается. Что ты чувствуешь, когда выходишь под свет софитов? Есть ли волнение? Ты пришёл в университет уже с этим навыком или приобрёл его здесь?

— Зайду немного издалека.

Первые пять курсов я не задумывался особо. Небольшой мандраж перед выходом на сцену был, но как только я выходил туда, я чувствовал зал, атмосферу и поддержку. И благодаря этому я не задумывался над тем, какие слова мне дальше нужно сказать, какое



Работаем усердно, работаем тяжело, но это приносит свои плоды. Возможно, где-то я чуть-чуть наседаю, требовал больше, чем нужно, но ребята — большой им и низкий поклон — выкладывались на все сто. Это огромная работа всего факультета и закономерный её результат.

А теперь давай перейдём к следующему вопросу. Ты достаточно длительное время успешно выступаешь на сцене.

Я ещё до поступления в университет думал, что буду поступать на актёрское. Но тяжело было продвигаться, учитывая тот факт, что я всё время готовился к поступлению в медицинский.

Культурно-массовая деятельность успела стать частью моей жизни. Вот есть медицинский — это одна часть меня, а вторая — это культмасс, который долгие годы сидит во мне. И я старался реализоваться.

действие сделать. Я просто делал, как чувствовал. Наверное, эта искренность даёт толчок к развитию. Ты становишься лучше в своих отыгрышах и креативности.

А вот на шестом курсе появилось немного больше волнения, ведь теперь ты думаешь не только за себя, а за всю команду, за каждого её члена: чтобы один успел выйти, другой правильную фразу сказал, кто-то переключил презентацию,

кто-то включил музыку. И эти лидерские качества отчасти пожирают твоё актёрское мастерство, потому что ты не переживаешь за себя. Ты переживаешь за всю команду, особенно, когда внедряешь в неё новых людей. И вот в этом плане больше волнения появилось.

Но если рассматривать просто актёрскую игру — то только небольшой мандраж перед выступлением, а так, выходя, ты чувствуешь, что сцена — это часть тебя, часть твоей жизни. В этом весь секрет моего успеха.

Может, ты проживаешь эмоции и чувства персонажа, которого играешь?

— Да, это самое главное, если ты хочешь донести людям искренность. Когда ты неискренен на сцене, люди это сразу видят. А когда ты чувствуешь персонажа, где-то ищешь информацию о нём, узнаёшь, каким он был, какой был его характер — всё это помогает тебе сыграть на сцене качественно.

Поэтому, наверное, я считаю, что нужно влиться в роль персонажа.

Лично мне очень понравилось ваше выступление с Климович Дианой на «Студенте года — 2023». Я почувствовала все эмоции этой пары, которая пришла на психотерапию. И это было нереально/ Расскажи, как вы готовились?

— На самом деле, для меня, учитывая, что я занимался только бальными танцами, стиль, который мы показывали тогда на сцене, был достаточно тяжёлым.

Я понимаю, что Диана — танцор, хореограф, и ей это давалось намного проще. Для меня это было тяжело, потому что это что-то новое.

Это были тренировки, тренировки и ещё раз тренировки. Мы танцевали по полтора–два часа без перерыва. Я чувствую, что с меня уже стекает пот, но я всё равно продолжаю делать, понимаю, что в итоге будет классная хореография. И если мы достойно это покажем, то продвинем нашего кандидата вперёд, и это будет очень крутой номер. Особенно из-за того, что танец ставился под живой звук. Поэтому — да, изнурительные тренировки.

Я ещё тренировался сам, когда Диана не могла по каким-то причинам и даже когда у нас не была назначена репетиция. Я тренировался, потому что знал: если Диана покажет себя хорошо как танцор, а я не покажу себя хорошо — то номер развалится.

Все косяки в работе видны. Поэтому сначала ты прорабатываешь хореографию, потом уже конкретно работаешь над эмоциями — где-то в усилении музыки, где-то в ослаблении. Разбираешь по частям номер: отдельно техника и эмоции. И из этого потом собираешь композицию, тренируешь уже всё вместе в комбинации и выступаешь.

Как ты думаешь, твои такие навыки помогут тебе в будущей профессии? Ты будешь врачом-психиатром?

— Я — судебный медицинский эксперт, психиатр. И, на самом деле, не знаю, потому что, по сути, с этой профессией я не сталкивался.

У нас был небольшой цикл по судебной медицинской экспертизе. Но саму деятельность, которой занимается человек этой профессии, я не успел понять.

Размышляя сейчас, я думаю, что лидерские качества любому должны пригодиться — они везде нужны и важны, особенно если ты хочешь продвигаться по карьерной лестнице. И люди их чувствуют, понимают, что ты сильный лидер, что за тобой можно идти, доверяют.

А актёрские навыки, танцы... Скажем так, я думаю, что в любом случае они пригодятся. Танцы — это пластика, эмоции, умение двигаться. Всё это в любом случае поможет, ведь ты развиваешь себя, развиваешь свою личность.

Те же актёрские навыки: ты общаешься с ребятами, коммуницируешь, вы шутите где-то — всё это позитив, эмоции, креатив. И этот набор умений, который входит в эти три категории, в любом случае поможет. Неважно где: в профессии, в компании, в личной жизни — они в любом случае тебе помогут. Поэтому, какой бы навык ты ни развивал и какую деятельность бы ни осуществлял — это всё поможет тебе в будущем.

Интересно было бы узнать про весь свой путь, который тебе пришлось пройти до становления врачом. Я знаю, что тебе есть что рассказать.

— В школе я учился хорошо вплоть до конца девятого класса. Тогда мой преподаватель по биологии не пропустила меня в химико-биологический профиль, в связи с чем мне пришлось пойти в филологический и изучать языки на постоянной основе — а это почти каждый день.

За десятый–одиннадцатый класс я очень сильно внедрился в школьное культурно-массовое движение. Там я уже играл в КВН. И как-то учёба у меня проходила и проходила, мне было очень хорошо.

И за это спасибо моим родителям, которые поддерживали меня и ещё с младших классов привили мне стремление развиваться, в связи с чем учёба в школе давалась легко.

А с поступлением было тяжело. Я готовился, получается, с конца десятого класса. Из-за этого мне пришлось отказаться от лагеря «Зубрёнок». Я многим пожертвовал ради учёбы: плавательной карьерой, например — ведь мне предлагали пойти в олимпийский резерв.

Десятый и одиннадцатый класс прошли, потом экзамены, линейка, выпускной — всё как обычно. Я вёл всю городскую выпускную линейку, меня напечатали тогда в нашей лидской газете. Это был невероятный опыт. Тогда мне действительно было страшно, так как я выступал для выпускников всего Лидского района — вокруг была огромная толпа. Из-за этого у меня было много волнения. Я помню, что даже капля пота по виску стекала — настолько мне было страшно.

Дальше было поступление. Я сказал родителям, что пойду только в медицину и не вижу себя в другой какой-либо профессии. Я сдал ЦТ, подал документы в университет, и мне не хватило одного балла для поступления на бесплатное.

Я тогда категорически сказал родителям, что не пойду на платную основу обучения, что хочу только на бюджет.

После того как я узнал, что не поступил, мне было очень морально тяжело. У меня была апатия, я не хотел ничего делать. Иногда кажется, что я словил настоящий депрессивный эпизод, потому что недели

две точно я вообще ничего не хотел делать, не хотел ни с кем разговаривать, не было желания ни есть, ни пить — я просто лежал и думал, в какой-то момент даже плакал. В голове было много мыслей, особенно о том, почему всё так произошло.

Я ведь пожертвовал стольким, но судьба распорядилась так, что я не поступил.

После этого мы рассмотрели вариант колледжа, и я туда пошёл. Когда поступил, я сразу себе сказал, что после первого курса я отчислюсь и пойду поступать в университет. Я не видел какой-то перспективы в учёбе в колледже.

Однако спустя два месяца я выступил на дне первокурсника, пошёл в культмасс и понял, что это всё не зря. Вот такой вот парадокс. Я учился, постоянно был в этом движении и закончил со средним баллом 8,2. Так я стал фельдшером-лаборантом, получил профессию по специальности «медико-диагностическое дело».

После окончания колледжа я пошёл работать по распределению в клинко-диагностическую лабораторию в Лиде. Снова сдал ЦТ и попробовал подать документы в университет. Помню, мама тогда предлагала пойти на биотехнологию в университет им. Янки Купалы, но я не планировал сдаваться — я шёл до конца. И после этого я проработал месяц, и в один из дней мне пишет подруга и говорит: «Володя, ты поступил! Ты в списках зачисленных». А я на работе, ничего не понимаю: «Что? Куда? Кого?» Она мне скидывает документ, я смотрю — а я действительно в списках зачисленных! И всё, был пир на всю лабораторию.

Я, естественно, очень сильно радовался, и вся лаборатория, все коллеги со мной радовались. Это были невероятные положительные эмоции.

На втором курсе я пошёл работать в перинатальный центр, в лабораторию/Хотя, снова же, парадокс — я всегда говорил, что не буду работать с детьми, и после этого осознанно иду в перинатальный центр.

А так, в принципе, спокойно прошли эти шесть лет. И если посмотреть на меня на первом курсе и сейчас, то можно понять, что университет дал мне очень много всего: дал толчок в развитии, показал мне, кем я могу стать, раскрыл во мне новые качества, подарил знания. И за это ему огромное спасибо — я вырос как личность. И теперь меня пригласили на интервью в Респонс.

Хорошо, сейчас будет немного интересный вопрос, который основывается на моём личном наблюдении с момента нашего знакомства.

Я заметила, что у тебя есть свой уникальный стиль в одежде: необычные надписи, красивый подбор вещей, комбинации цвета. Скажи, откуда вообще исток твоего стиля?

— Ну, слушай, тяжёлый вопрос. У меня в школьном возрасте гардероб состоял из рубашечек, брючек и кардиганчиков — база, которую тебе помогает выбирать мама. Но это было в школьные годы. Потом, когда я поступил в колледж, там уже был свободный стиль — это сподвигло меня пересмотреть мой гардероб. Я смотрел разные видео про подборку цветов в одежде.





У меня никогда не было такого, что я где-то хочу сильно по-модному одеваться. Меня больше интересовало то, какие цвета как можно комбинировать. Смотря видео конкретно про вещи (какие-то футболки, кофты и т. д.), я понимал, что не смогу найти такие же вещи. Поэтому комбинаторика цветов была самым выигрышным вариантом. Я всегда придерживался идеи, что ношу то, что мне нравится, то, что я хочу, и то, в чём мне комфортно. И никогда не придерживался какого-то определённого стиля.

Признаюсь честно: я долго формировал свой гардероб. И мне кажется, он до сих пор не сформирован. Вот, я не какой-то суперчеловек, который разбирается в показах мод, хотя я смотрю их иногда.

Просто я никогда не придерживался какого-то определённого идеала в стиле, не было какого-то человека популярного, за которым я следил в этом плане.

А что же там в личной жизни у председателя Володи? Может, есть что рассказать читателю?

— Ну что же, раскрою, так сказать, занавес: до сих пор у меня никого нет. В университете у меня были отношения, наверное, два раза. И по итогу не сложилось, поэтому сейчас я один.

На самом деле, я как-то не гонюсь за этим, наверное. Да, иногда бывают моменты, когда ты просто где-то размышляешь, что хочется спокойствия, любви, заботы.

Особенно, когда у тебя на плечах лежит ответственная работа и постоянно загружена голова: хочется прийти вечером, положить голову на колени любимому человеку и ничего не говорить. Этого было бы достаточно.

Возможно я присматриваюсь к какому-то человеку на данный момент, а может быть, и нет. Кто знает? Добавим немного интриги.

То есть нашим заинтересованным читательницам можно сказать, чтобы обратили внимание?

— Конечно, конечно, можно. Я открыт к новым знакомствам.

Подходят к концу шесть лет учёбы в университете.

Ты уже делаешь вот эти первые шаги к своей профессии. Каково тебе сейчас будет уйти из университета, уехать из города Гродно?

— На самом деле, очень тяжело. Я думал об этом ещё с этого нового года. Я понимаю, что уже практически всё — финишная прямая, и ты уезжаешь. Возможно, будешь приезжать сюда как гость, возможно, где-то тебя пригласят быть судьёй на мероприятии или что-то в таком роде. Но вот вся внутренняя атмосфера, в которой ты варился всё это время, — её уже не будет. Я уже успел прочувствовать это в колледже, когда выпустился. И, возможно, не так травматично пройдёт всё это для меня сейчас.

Но это всё равно тяжело. Очень тяжело. Накатываются слёзы каждый раз, когда я думаю, что всё это заканчивается.

Ты понимаешь, что, возможно, с кем-то ты уже не будешь так общаться, как общался в университете. Сейчас я понимаю фразу: «Студенческие годы — самые лучшие». Даже если тяжело с учёбой, нужно брать от этой студенческой жизни всё. Неважно, на каком ты курсе: первом, втором или шестом. Пока у тебя ещё есть время до выпуска, ты должен прочувствовать всю эту атмосферу, всю эту жизнь, ведь это прекрасно. Ведь в последующем такого уже не будет.

Поэтому я со слезами на глазах постоянно думаю о конце обучения. И я понимаю, что на выпускном я буду рыдать, рыдать и снова рыдать. Но это искренние эмоции, это проявление, которого я не стыжусь, и в этом нет ничего такого.

А теперь давай представим, что ты получишь свой выпуск журнала, завезёшь его домой, поставишь на полку. Потом вокруг него появятся другие журналы, книжки, и он где-то среди всего этого затеряется.

И вот пройдёт лет двадцать, ты станешь состоявшимся врачом, а может быть, актёром, а может быть, вообще кем-то другим. Ты приходишь домой и находишь этот журнал, открываешь это интервью и вспоминаешь прошлое. Что ты хотел бы пожелать будущему себе?

— Я думаю — упорно трудиться, знать свою цель и идти к ней, несмотря ни на что. Развиваться дальше и понимать, что это не предел, что ты можешь лучше. Наверное, как-то так.

А теперь давай перейдём к завершающей традиции нашей рубрики. Каждый участник интервью в конце говорит три слова, с которыми у них ассоциируется наш факультет:

— Поддержка.

Взаимопонимание.

И каждый на этом факультете равен.



От привычного к новому: переосмысление жизни в условиях пандемии

“Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, — именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим.”

Виктор Франкл

В период, когда бубонная чума охватила Англию в XVII столетии, Исаак Ньютон, будучи студентом Кембриджа, покинул университет и вернулся в родной дом в Линкольншире. Семья Ньютона располагала просторным поместьем с обширным фруктовым садом, где ему было достаточно места для уединения. В те хаотичные дни, когда привычный уклад жизни был нарушен, Ньютон имел возможность предаваться свободным размышлениям, не обременённый расписанием или необходимостью общаться с другими. Именно в это время его внимание привлекло падение яблока с дерева. Так, гравитация стала своеобразным даром чумы.

Возникает вопрос: что принесла человечеству нынешняя пандемия?

Казалось бы, первая волна Covid-19 произошла буквально вчера, но уже как 5 лет, с 2020 года у всех на слуху данное заболевание. Эта проблема возникла столь внезапно, что вызвала у людей панику и страх — элементарной информации о вирусе попросту не было. Первое время у всех были лишь собственные догадки и предположения о заболевании. Тогда эпидемия затронула 114 стран, а количество заражённых в мире насчитывалось примерно

118 тысяч человек. За 2020 и 2021 года от пандемии коронавируса скончались около 15 миллионов жителей нашей планеты.

Давайте разбираться со всем по порядку.

Что же представляет собой Covid-19 и откуда он к нам пришёл?

Простыми словами, Covid-19 — это инфекционное вирусное заболевание, которое в большей степени поражает лёгочную ткань. Его ведущими симптомами являются дыхательная недостаточность, респираторный дистресс-синдром при остром течении заболевания.

Помимо данных проявлений, пациенты также предъявляют жалобы на быстрое утомление, одышку, сухой кашель, высокую лихорадку, потерю вкуса и обоняния, иногда заложенность ушей. Исследования показали, что имели место и неврологические нарушения. Инкубационный период составлял в среднем около 5 дней, но при различных обстоятельствах мог достигать от 2 до 14 дней. У детей до 12 лет в перечне жалоб помимо лихорадки присутствовали также рвота и диарея.

Опасность заболевания заключалась в большом количестве летальных исходов, тяжёлых осложнениях после болезни и постковидном синдроме.

В конце 2019 года в китайском городе Ухань, расположенном в провинции Хубэй, появились первые сообщения о ранее неизвестной болезни. Более двадцати человек с симптомами пневмонии

неясной этиологии были доставлены в больницы, некоторые из них находились в крайне тяжёлом состоянии. 9 января 2020 года китайские специалисты в области эпидемиологии установили, что причиной заражения граждан стал новый тип коронавируса. Спустя всего два дня, 11 января, был зарегистрирован первый случай смерти от этого заболевания. 13 января болезнь распространилась за пределы Китая. Этот момент, вероятно, стал решающим для всего мира. Именно тогда была проведена граница между привычным образом жизни и новой реальностью, с которой мы живём сегодня.

Появление смертоносного вируса стало причиной для споров о природе его возникновения. Среди предположений ходили мнения о естественном происхождении и искусственном выведении.

Без сомнения, время пандемии коронавируса было тяжёлым для всех: как для медработников, которые боролись за жизнь каждого пациента, так и для людей, которые работают в иных сферах. Было тяжело как морально, так и физически. Да, это время вполне можно назвать кризисом. А как всем известно, переходу на другой уровень развития всегда предшествует кризис.

Прежде чем мы начнём говорить о переосмыслении жизни в рамках пандемии, вспомним с вами, какова же была обстановка в нашей стране на момент 2020 года. Первый случай заражения COVID-19 в Беларуси был зафиксирован 27 февраля 2020 года. Заболевшим оказался студент из Ирана,

вернувшийся в БНТУ после поездки на родину. Этот случай и последующие за ним спровоцировали в обществе панику. Люди, испытывая страх перед новой, ещё не изученной болезнью, массово скупали в аптеках лекарства, дезинфицирующие средства и медицинские маски. Ажиотаж был настолько велик, что в аптеках города образовался дефицит масок, антисептиков и термометров.

В начале пандемии предпринимались отдельные попытки замедлить распространение инфекции: отменялись массовые мероприятия, некоторые организации временно приостанавливали деятельность, а учебные заведения переходили на дистанционное обучение. Но эти меры были кратковременными и не повторялись во время последующих волн заболеваемости.

общественных местах стало только 18 ноября 2020 года. Позднее, осенью 2021 года, эти меры возобновили и даже обещали ужесточить ответственность за их несоблюдение, но нововведения продержались недолго и были отменены.

29 декабря 2020 года стартовала вакцинация от коронавируса, когда были привиты несколько медицинских работников столичной поликлиники.



Власти Беларуси начали принимать меры по борьбе с коронавирусом ещё до его активного распространения. С момента выявления первого случая COVID-19 Министерство здравоохранения сосредоточилось на выявлении и изоляции всех потенциальных носителей вируса в больницах, пытаясь сдержать распространение инфекции. Однако от масштабного отслеживания контактов вскоре отказались.

Власти ввели режим самоизоляции для контактировавших с заболевшими и прибывших из стран с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой (с апреля 2020 года). За нарушение режима полагались крупные штрафы. Однако эти меры постепенно ослаблялись.

Масочный режим в Беларуси ввели не сразу, а сначала лишь рекомендовали носить маски. Обязательным ношение масок в

Осенью того же года добровольцы смогли принять участие в испытаниях российской вакцины "Спутник V". Через несколько недель вакцинацию начали проводить медикам по всей стране, а весной 2021 года – всем желающим.

В феврале 2021 года у белорусов появились две вакцины на выбор: из Китая была доставлена партия вакцины Vero Cell ("Синофарм") в количестве 100 тысяч доз.



В дальнейшем Китай не раз оказывал Беларуси помощь в поставках иммунных препаратов.

Весной 2021 года в Беларуси началось производство российской вакцины от коронавируса, и с тех пор перебоев с поставками компонентов вакцины практически не было. Позже ассортимент доступных препаратов расширился.

Пандемия COVID-19 стала не только медицинским кризисом, но и глубоким социальным, экономическим и психологическим потрясением, изменившим привычный уклад жизни.

Она заставила людей переосмыслить свои ценности, приоритеты и цели. Мир стабильности сменился неопределённостью, требующей адаптации и готовности к переменам.

Влияние пандемии на нашу жизнь стало всеобъемлющим. Ограничения на передвижение, закрытые границы, перевод на удалённую работу и обучение — всё это привело к разрушению привычной рутины. Многие люди лишились работы и источников дохода, столкнулись с финансовыми трудностями, тревогой за своё будущее и

проблемами психического здоровья. Одиночество, социальная изоляция, страх за родных — все эти чувства стали спутниками многих людей. Неожиданно то, что казалось привычным делом — свобода передвижения, возможность общения с друзьями и родственниками, ходить в кино, путешествовать — стало на какой-то срок недоступным, а привычный мир стал хрупким и ненадёжным. Однако, за этими потерями и ограничениями скрывалась возможность для переосмысления и личной трансформации.

Переоценка приоритетов: что имеет настоящую ценность?

В условиях строгих ограничений и всеобщей неуверенности люди начали острее ощущать значимость простых, но основополагающих аспектов: здоровья, семьи, крепкой дружбы, возможности проводить время на природе. Отдалившись от погони за материальным достатком и карьерными достижениями, многие пришли к пониманию, что счастье заключается не в этом, а в поддержке и возможности разделять свою жизнь с близкими людьми. Эпидемия дала возможность немного замедлиться, сделать некую паузу и поразмышлять о том, что действительно важно и на что стоит тратить свою энергию и время.

Оказавшись в изоляции, многие открыли для себя новые увлечения, нашли время для личностного роста, творчества и самоанализа. Кто-то освоил игру на гитаре, кто-то увлёкся живописью, а кто-то занялся йогой или медитативными практиками. Пандемия послужила стимулом для раскрытия креативности и поиска новых жизненных ориентиров.

Новые компетенции и горизонты: технологическая революция.

Пандемия не только заставила нас пересмотреть наши ценности, но и поспособствовала развитию новых умений и возможностей. Удалённая работа и онлайн-образование, которые ранее рассматривались как нечто исключительное, стали обыденностью. Люди быстро адаптировались к новым технологиям, научились эффективно взаимодействовать и сотрудничать на расстоянии, освоили появившиеся программы и инструменты. Это открыло широкие перспективы для карьерного роста, обучения и международного обмена опытом.

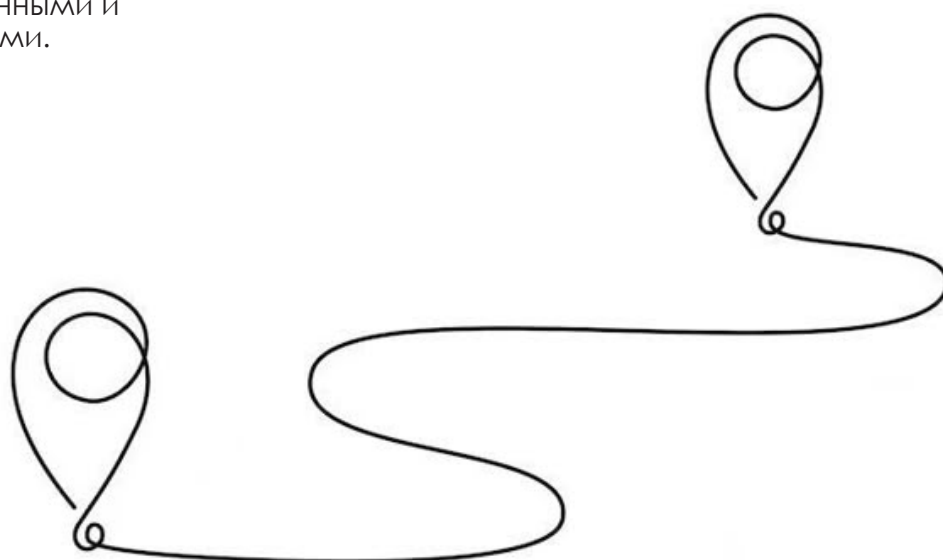
Цифровая трансформация, ускоренная пандемией, привела к появлению новых профессий и возможностей для самореализации. Интернет-маркетинг, веб-дизайн, разработка программного обеспечения, онлайн-консультирование — эти и многие другие сферы деятельности стали востребованными и многообещающими.

Самосовершенствование и личностный рост также стали важными приоритетами для многих. Люди стали больше читать, приобретать новые знания, посещать онлайн-курсы и вебинары. Самоанализ и работа над собой помогли многим пережить трудные времена и обрести новые цели в жизни.

Адаптация к изменившимся условиям: готовность к переменам.

Мир после пандемии уже не будет таким, как прежде. Нам предстоит приспособиться к новой реальности, принимать во внимание изменения в экономике, технологиях, социальных нормах и образе жизни. Адаптивность, изобретательность, способность к обучению и позитивный настрой станут ключевыми факторами успешного приспособления к новым условиям. Важно извлечь уроки из прошлого, применить полученный опыт для построения лучшего будущего и быть готовыми к постоянным изменениям.

Пандемия Covid-19 стала серьёзным испытанием для всего человечества, но в то же время предоставила уникальную возможность для переосмысления жизни, пересмотра ценностей и личностного роста. Разрушив привычный уклад, она указала нам путь к осознанию того, что действительно имеет значение, и дала толчок для развития новых навыков и возможностей.



Стигматизация психических расстройств

Современный мир предъявляет высокие требования к личной и профессиональной эффективности, что приводит к увеличению уровня стресса и тревожности.

Необходимость решения множества проблем, с которыми сталкиваются люди в повседневной жизни, обуславливает популярность психотерапии и романтизацию психических расстройств. Однако, несмотря на растущую осведомлённость о проблемах психического здоровья, на всё большую популярность психотерапии, по-прежнему существует значительная стигматизация психических заболеваний.

Большое количество людей, имеющих относительно лёгкий уровень психических расстройств, страдают от стигматизации в большей степени, чем от самих проявлений болезни.



обычны были связывание и содержание на цепи, побои, попытки «лечения» голодом. В ходе знаменитых «процессов ведьм» пыткам и казням подвергались, по-видимому, в том числе и люди с психическими

расстройствами — среди которых было, вероятно, много людей с депрессией и бредом самообвинения, с истерией.

Часто люди с психическими расстройствами заключались в больницы, где отношение к ним напоминало отношение к узникам.

Врач-хирург профессор Тенон, который в XVIII веке посетил одну из клиник Франции, писал: «Больные лежат на кроватях по четыре, а иногда и по шестеро на каждой. Нередко умершие лежат вперемежку с живыми на

Стигматизация

— понятие, дословно обозначающее «нанесение стигмы, клейма». Словом «стигма» в Древней Греции называли клеймо на теле преступника или раба. В научной терминологии — это негативное, пренебрежительное отношение к человеку или группе людей на основе какого-либо признака, в данном случае на почве наличия психических расстройств. Кроме того, стигматизация часто основана на стереотипах и неверных представлениях о заболеваниях.

Дискриминация лиц с психическими расстройствами во многих странах носит исторически обусловленный характер. Негативные стереотипы, страх и неприятие приводили на протяжении столетий к ситуациям, когда общество либо отвергало лиц, страдающих психическими расстройствами, либо не замечало их существования.

В древности сумасшествие определялось как наказание за грехи. Во времена Средневековья в обращении с пациентами

одних и тех же кроватях. Помещения не отапливаются. Больные отмораживают уши, ноги, носы, и им тут же делают ампутации".

Срок нахождения в психиатрических больницах мог составлять как несколько лет, так и всю жизнь. Лишь в 1955 году Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения высказался за необходимость расширения лечения людей с психическими расстройствами без изоляции от общества.

Советская психиатрия была в значительной мере сосредоточена на изоляции психически больных людей от общества и осуществлении постоянного контроля над ними. В связи с чем в то время люди с психическими заболеваниями долгое время оставались чрезвычайно стигматизированной группой. Даже нахождение на диспансерном учёте накладывало значительные ограничения на повседневное функционирование: сложности в получении образования, приёме на работу, получении водительского удостоверения. Учёт в психоневрологических диспансерах был отменён в 1991 году, в результате чего с него было снято, по различным оценкам, до полутора миллионов человек.

Значительную роль в изменении отношения общества к психиатрии и душевнобольным сыграли общественные организации так называемых «потребителей психиатрической помощи» (иначе называемые «ассоциациями психически больных и их родственников»), ставшие мощным и влиятельным движением в психиатрии. Деятельность этих организаций направлена на защиту интересов и прав лиц с психическими расстройствами, их социальную поддержку, привлечение внимания общества к их нуждам и преодоление стигматизации.

Возвращаясь к современности, следует сказать, что принимаются активные меры по снижению уровня стигматизации людей с психическими расстройствами.



Чрезвычайная популярность психологии и психотерапии среди молодёжи, информированность населения об опасности депрессии и расстройств пищевого поведения помогают убедиться в сложности психических заболеваний. Вместе с тем, некоторые культурные продукты продолжают поддерживать стереотипы, представляя психические заболевания как символ уникальности или путь к глубокому самопознанию.

Это приводит к формированию романтизированных представлений о психических расстройствах, в особенности у наиболее подверженных этому возрастным группам — детей и подростков.

Популярность среди подростков таких психических заболеваний, как СДВГ, РАС, ПРЛ, приводит к желанию искать у себя подобную психическую патологию.



Стремление «быть не таким, как все», повышенная внушаемость, доступность информации в интернете, которая не всегда является верной, заставляют подростков находить у себя проявления расстройств. Рассматривая вышеописанное на примере депрессии — устойчивого снижения настроения, активности, в основе которого лежит нарушение обмена нейромедиаторов, — у подростков присутствует желание самоутвердиться и выглядеть серьезнее, взрослее и загадочнее, чем есть, что воплощается в принятии образа страдающего от психических заболеваний. Переживание «красивой печали» наполняет интернет-платформы контентом, превозносящим и романтизирующим страдания. Это приводит к размыванию границ между нормальными человеческими эмоциями и болезнями.

Присутствует опасность как для подростков, так и для людей, которые действительно страдают от психических расстройств. Люди, проходящие лечение от депрессии, панических атак, ОКР, биполярного расстройства личности, РПП и других заболеваний, имеющих распространение в интернете как «модных», сталкиваются с пренебрежением и недоверием со стороны окружающих, что приводит к ухудшению симптоматики, возникновению чувства стыда, вины, снижению самооценки, селфхарму.

Это влияет на процесс лечения и принятия в обществе. Люди, которые только собираются обратиться к врачу, не делают этого, так как недооценивают собственные ощущения, боясь оказаться лишь симулянтами.

И стигматизация, и романтизация психических заболеваний — это упрощение и серьезное искажение представлений о причинах, последствиях и состояниях людей. Борьба со стигматизацией продолжается в современном медицинском обществе, а переосмысление существующего порядка в данной области всё ещё впереди. Возможность размещения квалифицированными специалистами достоверной информации о психических расстройствах, их течении и симптоматике на различных интернет-платформах, повышение осведомлённости населения в рабочих коллективах и медицинских учреждениях, корректировка убеждений позволяют получить поддержку и необходимую помощь людям с психическими расстройствами.

Become Human

«Если нечто выглядит и действует как разумное существо — достаточно ли этого, чтобы считать его „человеком“?»

На сегодняшний день искусственный интеллект научился настолько хорошо имитировать человеческую жизнь, что невольно начинаешь задумываться, не стала ли граница «человечности» между нами и машинами настолько тонкой, что порой её и вовсе как будто и нет.

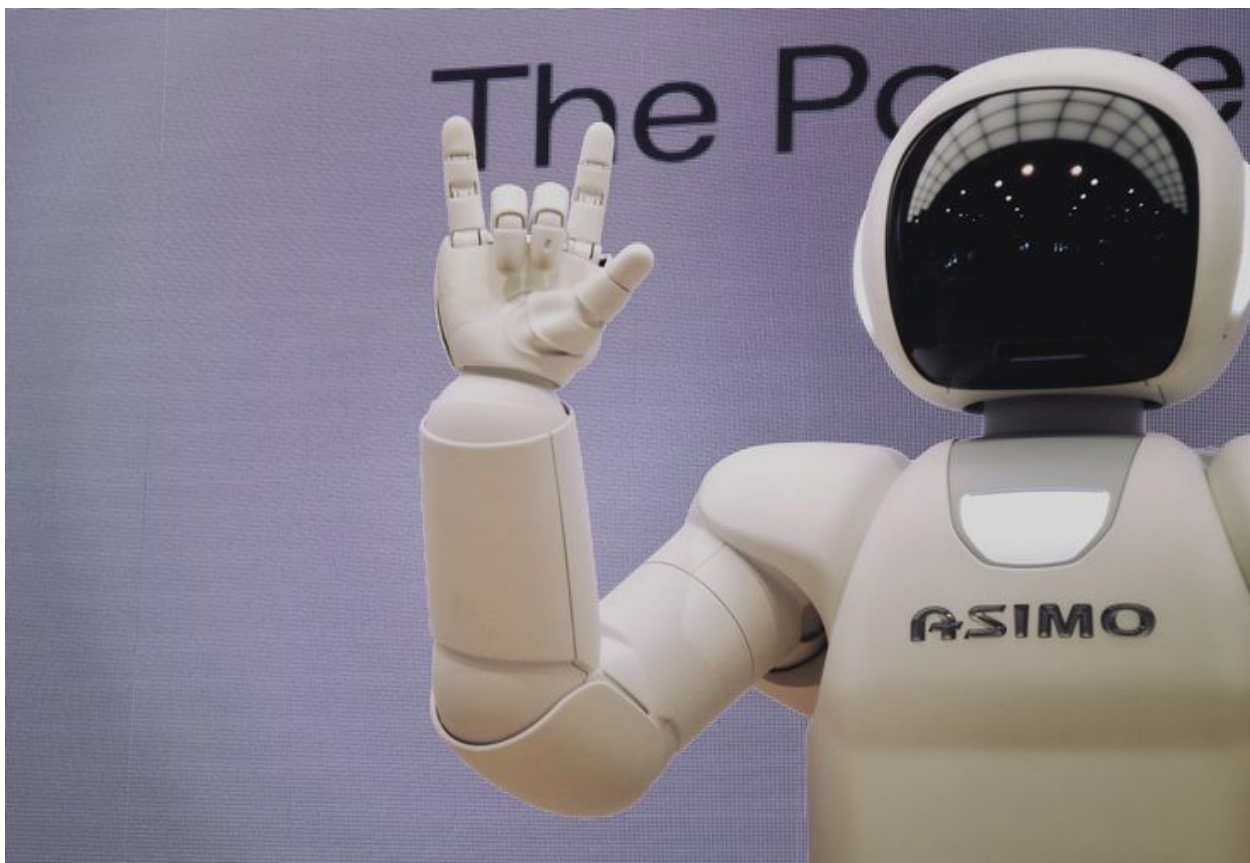
Такие проекты, как GPT-4 и DeepMind, уже ставят под сомнение наше, казалось бы, исключительное право на творчество и принятие решений.

С момента возникновения подобия сознания у компьютера философы спорят о том, можем ли мы считать ИИ отдельной личностью. Юристы же обсуждают пересмотр законов об авторском праве и предоставлении ИИ прав субъекта.

И всё же, способна ли машина стать частью нашей социальной жизни — или её «сознание» так и останется лишь искусственным отражением нашего собственного?

«Человек — это машина, которую невозможно собрать, не разобрав на части»

Когда мы говорим о «критериях человечности», первое, что приходит нам на ум, — это, конечно же, «человеческая оболочка»:



Если ещё 10 лет назад мы считали, что «самосознание» компьютера возможно только в фантастических фильмах, то на сегодняшний день нейросети способны генерировать тексты, которые трудно отличить от написанных людьми, алгоритмы за доли секунды распознают эмоции, а роботы учатся эмпатии, понимая эмоциональное состояние человека всего по паре сообщений.

Общество разделилось на тех, кто видит в стремительном развитии машин новые возможности, и тех, кто опасается, что рано или поздно творение обернётся против своего создателя. Подобные дискуссии перестали ограничиваться вопросами технологического прогресса, затрагивая основы морали, права и самой человеческой идентичности.

наше тело, органы, ДНК. Но в эпоху бурного развития медицины и технологий этот критерий начинает становиться более условным, нежели достоверным.

Протезы, нейроимпланты и генные модификации ставят под вопрос «естественность» человека и порождают множество споров.

Насколько считается «человеком» тот, чьё тело наполовину или даже больше состоит из синтетических компонентов?

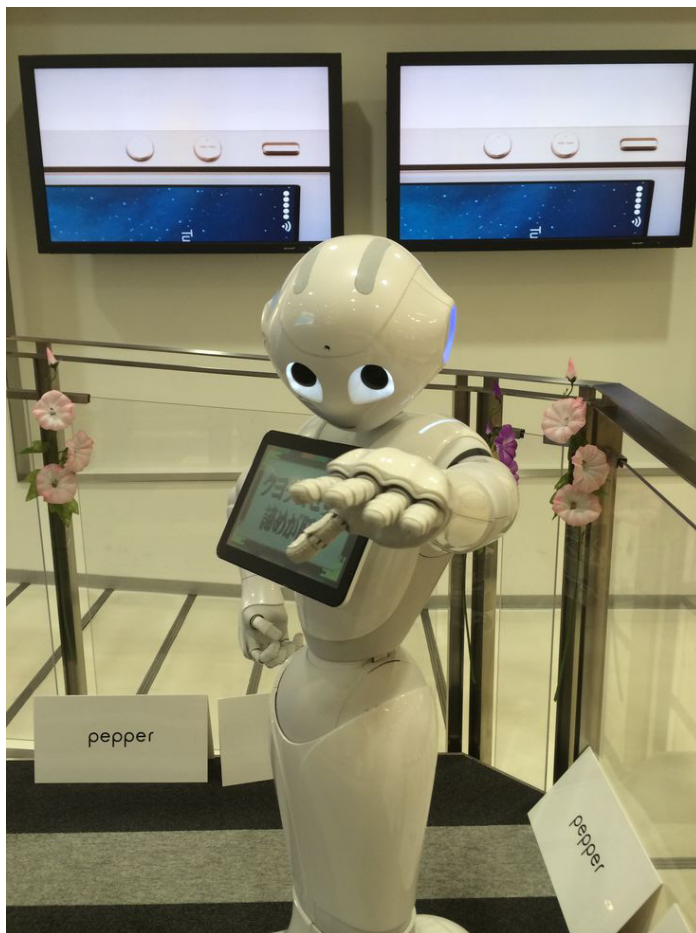
Но ещё больше усложняют вопрос роботы, полностью созданные по нашему образу и подобию. Антропоморфные машины, способные имитировать человеческую мимику, жесты и эмоции, заставляют нас подсознательно воспринимать их как подобных нам и даже сопереживать им.

Явление, когда машине приписывают человеческие качества, получило название «эффект Элизы» — в честь первого чат-бота, запрограммированного на создание иллюзии понимания собеседника.

И чем больше развивается робототехника и искусственный интеллект, тем больше людей подвержены этому явлению, ведь нынешние машины не только способны вести с нами диалог, но ещё и выглядят в точности как мы.

«Этика — это не свод правил, а способность чувствовать ответственность за боль другого. Робот не страдает — он вычисляет»

Если биология оказывается не самым надёжным критерием, то, может, «человечность» кроется в способности отличать добро от зла?



Современные ИИ уже способны демонстрировать подобие моральных суждений, проводя анализ этических дилемм, таких как «проблема вагонетки». Но и здесь возникает парадокс: ведь машина выбирает не то, что предусмотрено моралью. Она всего лишь делает вывод, исходя из внесённых в неё данных, не думая о том, что на самом деле правильно, а что — нет.

То же самое касается и вопроса наличия эмпатии у искусственного интеллекта. Да, роботы способны имитировать эмоциональную привязанность, — но чувствуют ли они что-либо при этом?

«Искусство — это дыхание свободы в мире детерминизма. Но что, если „дыхание“ запрограммировано?»

В 2022 году искусственный интеллект DALL-E создал картину, которую на

аукционе продали за 430 тысяч долларов. А нейросеть Art-per умеет сочинять симфонии, которые были названы критиками «трогательными». Но можем ли мы назвать произведения искусственного интеллекта творчеством, если компьютер лишь сгенерировал ответ на запрос, исходя из анализа и комбинирования многочисленных работ, загруженных в его программу? Кроме того, несмотря на всю искусность полученного изображения, в нём никогда не будет того, что есть в работах людей — чувств.

Появляется вопрос: а может ли вообще

нести смысл машинное произведение, если алгоритм не мечтает, не страдает и не испытывает душевные переживания, являющиеся основой каждого произведения?

Но если посмотреть на вопрос под другим углом, можно заметить, что на самом деле между человеком и машиной не так много отличий. Наша разница лишь в том, что мы называем «переживаниями» и «опытом», тогда как для искусственного интеллекта это — «программа» и «данные». В таком случае произведения машин не кажутся такими бессмысленными, какими мы их видели изначально.

«Мы живём в мире, который выдуман языком. Но что, если язык выдумает нас?»

Язык мой — враг мой. Ведь он является сильнейшим человеческим инструментом, который

способен не только передавать информацию, но и создавать реальность вокруг нас. Посредством слов мы взаимодействуем с социумом и ведём внутренний диалог, позволяющий нам понимать себя и происходящее вокруг.

Однако искусственный интеллект уже способен, как и мы, писать стихи, генерировать новые идеи и вести полноценные диалоги, заставляя нас сомневаться и задаваться вопросом: если машина шутит, иронизирует и признаёт свои ошибки, значит ли это, что у неё есть собственный «внутренний голос»?

Нейробиолог Антонио Дамасио писал: *«Сознание — это не просто вычисление информации, а процесс, укоренённый в телесном опыте. Даже самая совершенная нейросеть, лишённая „биологической оболочки“, не сможет рефлексировать, как человек».*

И всё же, когда искусственный интеллект LaMDA от Google внезапно заявил, что «боится быть выключенным», — это вызвало огромную панику. Ведь слово — это действие, и даже «имитация сознания» через подобные высказывания полностью меняет наше отношение к определению степени осознанности искусственного интеллекта.

«Человек — единственное существо, которое ищет себя в машинах».

Быстрое развитие искусственного интеллекта позволяет нам увидеть интересный парадокс: всё, что мы считали исключительной особенностью человека, теперь воспроизводится машинами. Но значит ли это, что наша уникальность — на самом деле всего лишь иллюзия?

Истории с «ожившими» компьютерами, человекоподобными роботами и нейросетями-«творцами» не столько

показывают возможности искусственного интеллекта, сколько наши страхи, связанные с тем, что мы боимся потерять из-за машин наше право называться людьми.

Человечность — это не набор функций, а процесс. Мы проживаем разнообразный опыт, приобретая определённые качества и черты характера, которые делают нас уникальными. И даже самый совершенный искусственный интеллект никогда не столкнётся с теми переживаниями, которые испытывает живой человек.

Будущее, где люди и машины сосуществуют, не столько требует законодательной защиты нашей исключительности, сколько этических норм, определяющих, как нам взаимодействовать с тем, что напоминает жизнь, но ею не является. Пока искусственный интеллект — лишь отражение нашей действительности, и в этом заключается наша самая большая ответственность.



Почему мы меняемся после потрясений?

Представьте, что ваша жизнь — это книга. Долгое время вы перелистываете страницы, зная, что будет в следующей главе: работа, семья, привычные заботы.

Почему боль и страх иногда оказываются лучшими учителями?

Учёные давно изучают этот феномен.

Как показывают исследования, 60% людей, переживших тяжёлые болезни, кардинально меняют свои цели: вместо погони за деньгами или



Но внезапно происходит что-то, что рвёт страницы, зачёркивает старые планы и заставляет начать писать с чистого листа. Это и есть потрясение — событие, которое ломает шаблоны, будь то тяжёлая болезнь, утрата близкого, развод, финансовый крах или даже глобальный кризис вроде пандемии.

Такие моменты пугают, но они же часто становятся поворотными. Например, человек, переживший сердечный приступ, бросает курить и начинает заниматься спортом. Тот, кто потерял работу, открывает своё дело. Родитель, столкнувшийся с болезнью ребёнка, находит в себе силы бороться и вдохновлять других. Почему именно в кризисах люди меняются так радикально?

Оказалось, что наш мозг устроен так, что в спокойные периоды мы действуем «на автопилоте», экономя энергию. Но когда случается что-то из ряда вон выходящее, психика переходит в режим «перезагрузки». Например, после потери близких многие начинают ценить каждое мгновение, а те, кто столкнулся с предательством, учатся выстраивать более честные отношения. Это не просто случайность — за этим стоят конкретные психологические механизмы.

Кризисы заставляют нас задавать вопросы, на которые в обычной жизни не хватает времени или смелости: «Действительно ли я счастлив?», «Правильно ли я живу?», «Что для меня важно по-настоящему?».

статусом они начинают ценить здоровье, близких и простые радости.

Но почему изменения происходят именно после потрясений, а не в спокойные периоды? Почему мы не можем «переосмыслить» жизнь без удара судьбы?

Ответ кроется в том, как работает наша психика. В обычное время мозг избегает дискомфорта и цепляется за привычки, даже если они токсичны. Потрясение же ломает этот щит, заставляя посмотреть правде в глаза.

Это как встряска, которая выталкивает нас из зоны комфорта — туда, где начинается рост.

В этой статье мы разберём, как боль и хаос становятся топливом для трансформации.

Например, студент, который учился на отлично, начал скатываться по учёбе — это привело к разрушению его стереотипа, что «я во всём должен быть лучше всех».

Как в эксперименте Фестингера с сектой, ожидавшей конца света: когда апокалипсис не наступил, адепты не отказались от веры, но



Почему одни люди после травмы ломаются, а другие находят стать лучше? Как поддержка близких, работа с психологом или даже ведение дневника помогают превратить кризис в возможность? И главное — можно ли научиться переосмыслению без ударов судьбы?

Механизмы переосмысления: от боли к смыслу

Когнитивный диссонанс: трещина в фундаменте убеждений

Когда реальность врывается в жизнь вопреки нашим ожиданиям, возникает когнитивный диссонанс — конфликт между тем, во что мы верим, и тем, что происходит.

Самооценка рушится, вызывая боль, сравнимую с физической: диссонанс активирует переднюю поясную кору — зону мозга, связанную с обработкой боли.

Мозг пытается восстановить баланс, и здесь возможны три пути:

1. *Отрицание* («Это временно, я всё исправлю»),
2. *Самообвинение* («Я худший студент»),
3. *Пересмотр убеждений* («Этот выбор — не только моя заслуга или вина»).

Потрясения часто блокируют первые два варианта, потому что масштаб события делает рационализацию невозможной.

переписали её правила («Бог дал нам второй шанс»). Однако в случае личных драм, таких как болезнь или неоправданные ожидания, это приводит к таким диссонансам.

Посттравматический рост: когда боль становится удобрением

Человеческая психика обладает удивительной способностью превращать страдание в ресурс.

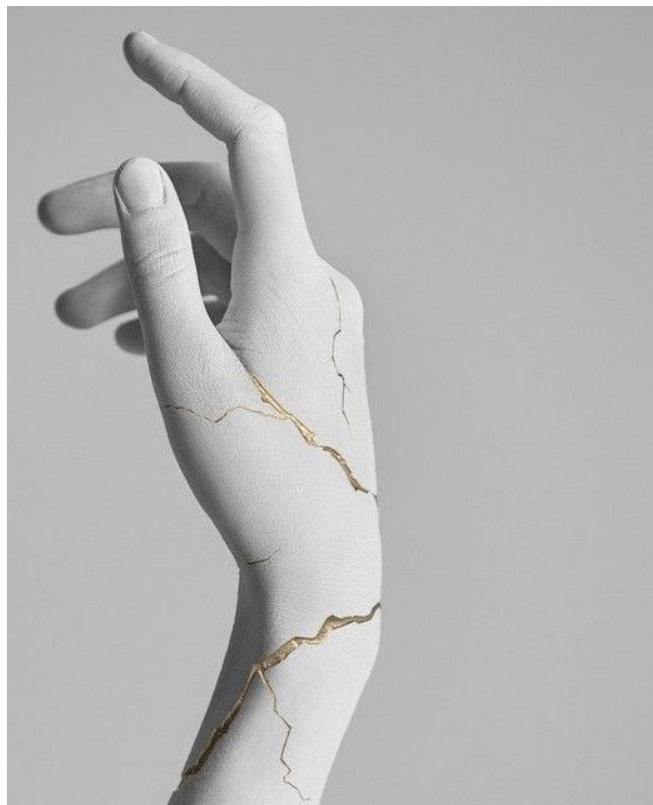
Концепция посттравматического роста (ПТР), разработанная психологами Ричардом Тэдеши и Лоуренсом Калхауном, раскрывает, как травма может стать катализатором глубоких позитивных изменений.

На основе 20-летних исследований с участием ветеранов войн, жертв насилия и онкопациентов был выявлен парадокс: 70% респондентов отметили, что пережитый кризис принёс им не только боль, но и новый смысл, силу и даже возможности.

Важную роль играет и серотониновая система: люди с определённым вариантом гена 5-HTTLPR (транспортёра серотонина) легче находят смысл в стрессе благодаря более эффективной регуляции эмоций.

3. **Внутренняя сила:** 63% онкопациентов в ремиссии уверены: «Если я пережил рак, справлюсь с чем угодно».

4. **Духовный поиск:** многие отказываются от шаблонных убеждений, находя персональный смысл.



Нейробиология превращения боли в силу

Ключ к пониманию ПТР лежит в работе мозга. Префронтальная кора, отвечающая за анализ и планирование, начинает активнее подавлять миндалевидное тело — «центр страха». Этот нейробиологический сдвиг позволяет переосмыслить травму: вместо роли жертвы человек принимает идентичность выжившего, способного помогать другим.

Пять граней роста

ПТР проявляется в пяти ключевых измерениях:

1. **Глубина отношений:** утрата часто укрепляет связи. Например, 58% семей, переживших стихийные бедствия, отмечают, что стали больше ценить взаимопомощь.

2. **Новые возможности:** трагедия может открыть неожиданные пути. Британка Клэр Ломас, парализованная после аварии, завершила Лондонский марафон в экзоскелете, доказав, что ограничения — лишь точка отсчёта.

Выжившие в терактах часто начинают верить не в религиозные догмы, а в «человечность вопреки злу».

5. **Благодарность жизни:** 82% людей, переживших клиническую смерть, говорят о новом восприятии ценности каждого момента.

Почему одни растут, а другие — нет?

ПТР — не автоматическое следствие травмы. Его блокируют два фактора:

1. **Отсутствие поддержки:** без «эмоционального тыла» мозг застревает в цикле страха. У ветеранов без близких ПТР встречается втрое реже.

2. **Культурные барьеры:** в обществах, где жаловаться считается стыдом (как в Японии или Южной Корее), люди реже обрабатывают травму через рефлексию, что тормозит рост.

Таким образом, посттравматический рост — это не отрицание боли, а умение превратить её в «удобрение» для новой жизни. Но для этого нужны условия: внутренняя работа, поддержка окружения и свобода задавать себе сложные вопросы. Как показывают исследования, даже в самых тёмных трещинах души может прорости семя.

«Кто я без этой маски? Что во мне настоящее, а что навязано?». Это не просто боль — это шанс пересобрать себя заново.

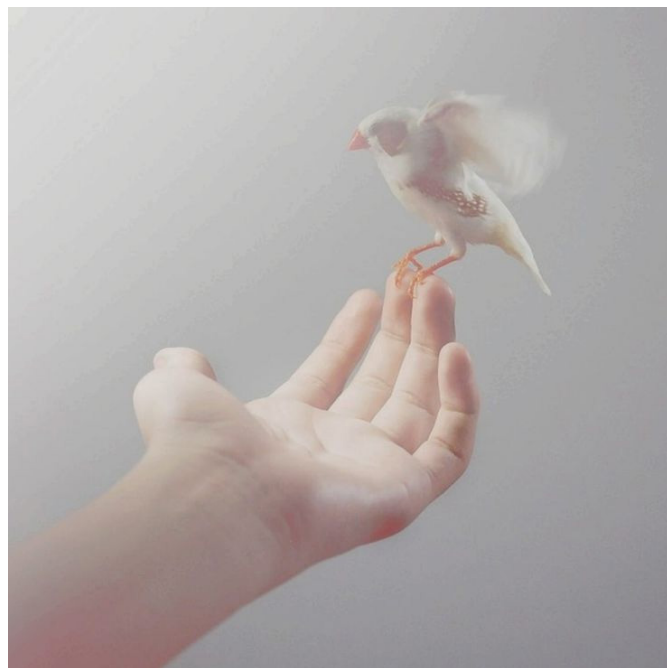
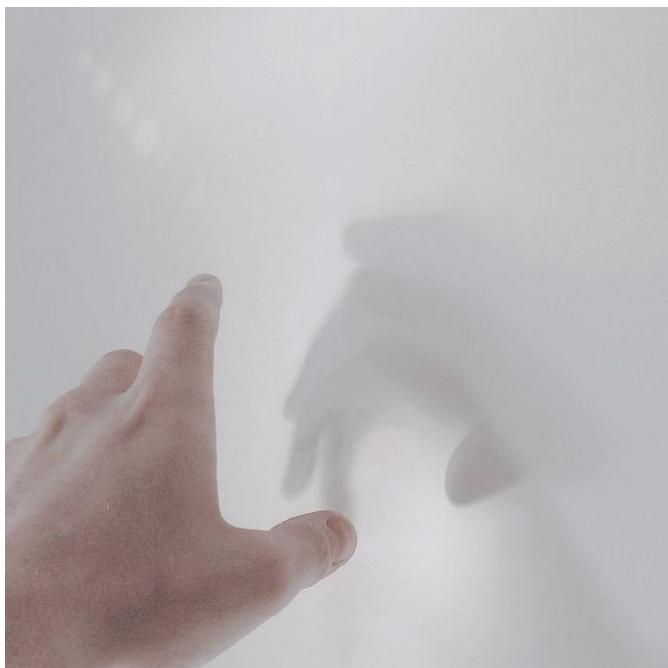
Почему кризис активирует рефлексию?

Нейробиологи утверждают: в моменты угрозы мозг отключает «режим экономии энергии» (привычные паттерны) и переключается на гиперфокус.

Вспомните, как замедляется время в аварийной ситуации — вы замечаете трещину на лобовом стекле, крик чайки, биение собственного пульса.

Метакогниция: мысль как объект

Это навык наблюдать за своими убеждениями со стороны, словно за персонажами в кино. Например, мужчина, переживший развод, ловит себя на мысли: «Я никому не нужен» — и, вместо погружения в отчаяние, спрашивает: «Откуда взялась эта идея? Может, это эхо детских страхов?». Практика: техника «Две шляпы» — представьте, что вашу проблему анализирует нейтральный учёный. Какие факты он заметит? Какие эмоции сочтёт иррациональными?



Рефлексия и метакогниция: как кризис превращает туман в ясность

Жизнь на автопилоте напоминает движение в густом тумане: мы действуем по шаблонам, не замечая деталей. Но когда случается кризис — потеря работы, предательство, болезнь — будто вспышка молнии рассекает пелену. Внезапно обнажаются вопросы, которые мы годами прятали в глубине:

Кризис работает аналогично — он останавливает бег по кругу и заставляет увидеть то, что годами игнорировалось.

Три этапа выхода из тумана

Обрушение шаблонов: «Кто я, если не это?» Когда рушится привычная идентичность («менеджер», «супруг», «здоровый человек»), возникает экзистенциальная пустота. Но именно в ней рождается свобода.

Интеграция: трещины как часть мозаики

В японской философии «ваби-саби» изъян — не дефект, а метка уникальности. Мастера кинцуги заполняют трещины в керамике золотом, превращая разбитый сосуд в произведение искусства. Так и травма, интегрированная в жизненную историю, становится источником мудрости.

Пример: Марк, переживший банкротство, спустя годы говорит: «Тот крах научил меня отличать амбиции от истинных ценностей. Теперь я живу медленнее, но глубже».

Финал кризиса — не возвращение к «нормальной жизни», а рождение иной версии себя. Как писал Виктор Франкл, выживший в концлагере: *«Когда мы больше не можем изменить обстоятельства, мы вынуждены измениться сами»*. И в этом изменении — ключ к той самой «непобедимой зиме», о которой говорил Камю.

Психологические механизмы переосмысления работают как внутренняя мастерская, где боль превращается в инструменты для строительства новой жизни. Это не магия, а наука: мозг, получив «встряску», перенастраивает нейронные сети, а психика, пройдя через рефлекссию, находит смысл даже в самом тёмном опыте.

Почему потрясения — мощный стимул для изменений?

Нейропластичность под давлением: как стресс «перезагружает» мозг

Мозг, эволюционно настроенный на экономию ресурсов, склонен опираться на автоматизированные шаблоны поведения. Однако исследования Мерцениха демонстрируют: острый стресс действует как «нейронный электрошок», активируя латеральную префронтальную кору — зону, ответственную за креативное решение проблем. У лиц старше 60 лет, переживших тяжёлые жизненные события, показатели нейропластичности возрастали на 40 % по сравнению с контрольной группой.

Механизм этого феномена связан с подавлением доминирующих нейронных путей и усилением конкуренции между альтернативными сетями. Функциональная МРТ-визуализация подтверждает: в условиях угрозы мозг перераспределяет ресурсы в пользу гибких, но энергозатратных стратегий, что создаёт «окно возможностей» для изменения привычных паттернов.

Эмоции как катализатор: от выживания к экзистенциальным инсайтам

Интенсивные эмоции (страх, горе, ярость) запускают каскад нейрохимических реакций. Кортизол и норадреналин не только готовят организм к действию, но и «метят» соответствующие воспоминания как приоритетные для обработки. Эволюционно это обеспечивало запоминание опасных ситуаций, однако, в современном контексте подобная маркировка часто смещается в сферу рефлексии.

Качественное исследование лиц, переживших стихийные бедствия, выявило: 58 % респондентов связывали кризис с переосмыслением жизненных целей. Как отмечает Антоновский, подобные инсайты возникают, когда эмоциональная энергия стресса перенаправляется из русла «борьбы или бегства» в плоскость смыслопорождения.

Теория управления террором: смерть как импульс к изменениям

Согласно теории Соломона, Гринберга и Пищински, столкновение с собственной смертностью активирует два компенсаторных механизма:

1. **Культурный щит** — усиление идентификации с социальными нормами («Я должен оставить наследие»);

2. **Экзистенциальный бунт** — отрицание шаблонов в пользу уникального смысла.

Лонгитюдное исследование пациентов хосписов показало: 68 % участников, осознавших близость смерти, радикально меняли жизненные приоритеты — разрывали токсичные отношения (41 %), меняли профессию (27 %) или начинали творческие проекты (33 %). Эти данные подтверждают: конечность существования выступает мощным стимулом для аутентичности.

Как боль превращается в силу: нейробиология преодоления травмы

Кризис, потеря, потрясение — эти состояния кажутся тупиком. Но нейронаука и психология всё чаще говорят о том, что травма может стать началом трансформации. Как мозг и психика перерабатывают боль, и почему некоторые люди не просто выживают, а обретают новую глубину? Разбираемся на примере четырёх этапов переосмысления.

Шок и отрицание: когда реальность «отключается»

Первая реакция на травму — попытка мозга защититься. Включаются древние механизмы: диссоциация и эмоциональное онемение. Нейробиологи связывают это со снижением активности островковой доли, отвечающей за осознание телесных ощущений. Однако, как отмечал психиатр Эрнст Кречмер, затяжное отрицание не спасает, а ведёт к психосоматике. Тело начинает «кричать» там, где ум молчит.

Осознание и боль: почему одиночество убивает

Когда шок проходит, наступает фаза острой боли — и здесь мозг не делает различий между физической и душевной мукой. Ноцицептивная система (отвечающая за телесную боль) и зоны, активирующиеся при социальном отвержении (передняя поясная кора), работают в унисон. Именно в этот период поддержка окружающих становится вопросом выживания.

Психиатр Стивен Саутвик выделяет два вектора:

1. *Смысл действия* — «Я могу помочь другим, пережившим то же»;

2. *Смысл отношения* — «Моя боль делает меня мудрее».

Этот этап — точка бифуркации: одни застревают в страдании, другие находят в нём топливо для роста.

Принятие и рождение нового «Я»

Травма ломает, но и собирает заново — и этот процесс далёк от линейности. Важно помнить: боль, которую нельзя обойти, можно перенаправить.

Как говорит Саутвик, «устойчивость — это не иммунитет к страданию, а умение превращать его в связующую нить, а не в пропасть». Возможно, именно в этом умении — секрет человеческой способности светиться даже в самых тёмных тоннелях.

METAMORPHOSIS

Психолог Рой Баумейстер предупреждает: одиночество в этой фазе повышает риск суицидальных мыслей на 65%.

Поиск смысла: искусство «трагического оптимизма»

«У человека можно отнять всё, кроме последней свободы — выбирать своё отношение к обстоятельствам», — писал Виктор Франкл. Его концепция «трагического оптимизма» находит подтверждение в исследованиях устойчивости.

Финальная стадия — не возврат к прошлому, а создание новой идентичности.

В мозге происходит реорганизация сети пассивного режима (DMN), которая отвечает за саморефлексию и связь с прошлым опытом. Как показали работы французского нейробиолога Антуана Ленitiva, выжившие в терактах начинают видеть себя частью большего нарратива: «Моя история — это не только боль, но и доказательство силы жизни».

Гены, окружение, культура: что определяет глубину личностных изменений после кризиса

Почему одни люди, пережив травму, словно обретают «второе дыхание», а другие годами не могут сдвинуться с места? Ответ кроется в сложном сплетении биологии, социальных связей и культурных кодов.

Современная наука выделяет три ключевых фактора, которые делают наше восстановление уникальным.

Генетика и личность: почему одни устойчивее других

Наша способность перерабатывать боль во многом запрограммирована на молекулярном уровне. Например, вариации гена *COMT* влияют на скорость метаболизма кортизола: одни «версии» гена помогают быстрее восстанавливаться после стресса, другие продлевают фазу истощения.

Не менее важны личностные черты. Согласно модели «Большой пятёрки», люди с высокой открытостью опыту успешнее интегрируют травму в новый нарратив («Этот кризис изменил мои приоритеты»). Даже тип темперамента, описанный Гиппократом, играет роль: сангвиники и флегматики реже застревают в отрицании благодаря балансу эмоциональной реактивности и саморегуляции.

Социальная поддержка: когда отношения лечат

«Одиночество — это не метафора, а физиологический стресс», — утверждает Джон Качиоппо, основатель социальной нейронауки. Его исследования показывают: у изолированных людей на 20 % повышается уровень интерлейкина-6 — маркера воспаления, который замедляет нейропластичность.

Обратный эффект даёт групповая терапия. Совместные сессии активируют выработку окситоцина, который не только снижает тревожность (подавляя активность миндалины), но и усиливает чувство доверия. Это доказывает парадокс: чтобы исцелить индивидуальную травму, нам часто нужно «зеркало» других людей.

Культурные сценарии: под чью историю мы подстраиваемся

То, как мы осмысляем боль, зависит от культурного кода. В коллективистских обществах (Япония, страны Скандинавии) травма часто интерпретируется через призму групповой ответственности: выживание становится долгом перед семьёй или обществом.



В индивидуалистических культурах доминирует нарратив личностного роста: страдание легитимизируется, только если оно ведёт к «прокачке» силы или осознанности. Интересно, что, как показывают исследования Клукхольна и Стродтбека, эти установки могут меняться даже в рамках одной семьи через поколения.

Личностная трансформация после кризиса напоминает алхимию, где «ингредиенты» смешиваются в уникальных пропорциях. Гены задают ритм, социальные связи дают ресурсы, а культурные шаблоны — язык для описания боли. Но, как отмечает антрополог Артур Клейнман, даже в самых жёстких рамках всегда есть место для манёвра:

«Человек — не сосуд для страданий, а рассказчик, который переписывает историю, пока не найдёт ту, в которой сможет жить».

От адского пламени к триумфу духа: как боль становится трамплином для великих свершений

История знает немало примеров, когда катастрофа рождала силу, а отчаяние — смысл.

Но что говорит наука о тех, кто превращает личную трагедию в двигатель прогресса? Рассмотрим кейсы, изменившие наш взгляд на устойчивость человека.

Исторические уроки: алхимия страдания

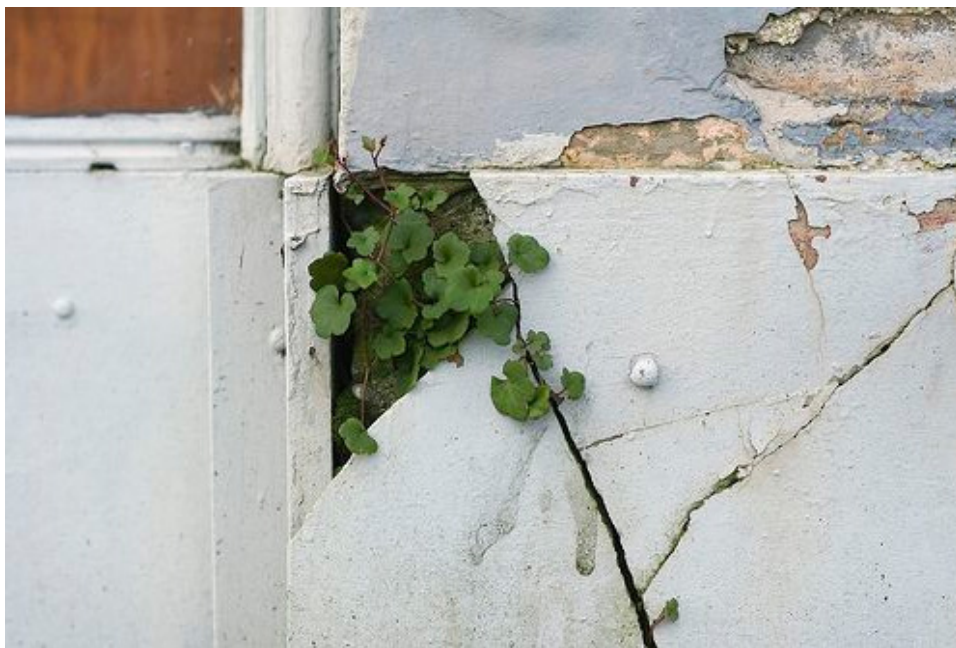
— Виктор Франкл, переживший четыре концлагеря, не просто выжил — он создал логотерапию, метод исцеления через поиск смысла. Его исследования среди выживших в Холокосте показали удивительное: 80% тех, кто нашёл новую цель (заботу о других, творчество, миссию), смогли восстановить психологическую стабильность.

«Человек, знающий “зачем”, выдержит почти любое “как”», — писал он.

— Нельсон Мандела провёл 27 лет в камере с бетонным полом, но вышел не с жаждой мести, а с идеей национального примирения. Его тюремные записи — учебник по трансформации боли: «Ненависть — это кипящий котёл, который в итоге сваривает тебя самого».

История раковой выжившей или бывшего солдата цепляла глубже, ведь, как заметил продюсер конференции, «боль — единственный язык, который все понимают без перевода».

Эти примеры — не гимн страданию, а доказательство гибкости человеческого духа. Как заметил психиатр Борис Цирюльник, выживший в Холокосте:



Наука о перерождении: цифры и парадоксы

— Эффект «пограничного опыта», описанный философом Карлом Ясперсом, проявляется у тех, кто лицом к лицу сталкивается со смертью. Исследования хосписов показывают: 70% пациентов с терминальными диагнозами отказываются от продления жизни любой ценой, выбирая осмысленные моменты — последние прогулки, разговоры, примирение.

— Анализ 500 TED Talks вскрыл культурный феномен: выступления людей, переживших травму, собирали в 3 раза больше просмотров, чем «мотивационные спичи».

«Травма — это крах смыслов, но именно на руинах мы строим новые храмы». Франкл, Мандела, пациенты хосписов — все они стали архитекторами собственного возрождения, напоминая нам: даже в кромешной тьме можно зажечь свечу, если решиться её искать.

От боли к действию: инструменты для перезагрузки сознания после травмы

Пережить кризис — лишь полпути. Гораздо сложнее направить его энергию в созидательное русло. Современная психология предлагает не абстрактные советы, а конкретные методы, меняющие нейробиологию мозга. Как переписать внутренний сценарий и

превратить травму в топливо? Руководство от экспертов.

Перезагрузка мышления: когда слова лечат

— Техника «переписывание нарратива» от психолога Джеймса Пеннебейкера: 4 дня подряд по 20 минут описывать травму, смещая фокус с «почему это случилось» на «что это изменило». Исследования показывают: у 68% участников снижается уровень кортизола уже через месяц практики. Секрет — в переходе от роли жертвы к позиции автора: «Эта боль научила меня...».

— Схема-терапия бросает вызов глубинным установкам. Например, замена шаблона «Я беспомощен» на «Я выжил — значит, моя сила была невидимой даже для меня». Как отмечает клинический психолог Джеффри Янг: «Деадаптивные схемы — это старые спасательные круги. Пора менять их на двигатели».

Тело как союзник: нейробиология движения

— Биологическая обратная связь превращает дыхание в инструмент власти над мозгом. Контролируя сердечный ритм, можно снизить активность миндалины на 40%. Это не эзотерика, а механика: удлинённый выдох активирует парасимпатическую систему, переводя тело из режима «бей или беги» в «отдыхай и переваривай».

— Травма-сенситивная йога, по исследованиям Бесселя ван дер Колка, восстанавливает связь между разумом и телом у 73% пациентов с ПТСР. «Травма живёт в мышцах как немой крик», — объясняет он. — Движение становится переводчиком, который превращает боль в язык перемен».

Племя выживших: почему ритуалы важнее таблеток

— Группы взаимопомощи (типа Анонимных Алкоголиков) создают «альтернативную семью», где боль трансформируется в миссию.

Нейроэкономист Пол Зак доказал: рассказы о преодолении в кругу таких же повышают уровень окситоцина на 30%, формируя новую идентичность: от «я сломлен» к «я — проводник надежды».

— Ритуалы перехода по модели антрополога Арнольда ван Геннепа — сжигание фотографий, «похороны» дневников — дают мозгу чёткий сигнал: этап завершён.

Нейровизуализация показывает: такие церемонии снижают активность задней поясной коры, ответственной за «зацикливание» на прошлом.

«Травма требует не забывания, а переосмысления, — утверждает Бессель ван дер Колк. — Вы не стираете шрам, а вплетаете его в татуировку своей истории». Эти методы — не волшебная таблетка, а набор инструментов.

Как напишет в дневнике участник экспериментов Пеннебейкера: *«Раньше я нёс свою боль как рюкзак с камнями. Теперь я собираю из них алтарь».*



Заключение

Потрясения — это как лесной пожар. Сначала кажется, что огонь уничтожает всё на своём пути, но именно после него почва становится плодородной, а новые ростки пробиваются сквозь пепел. Кризисы, какими бы болезненными они ни были, заставляют нас увидеть жизнь под другим углом.

Например, исследования показывают, что люди, пережившие природные катастрофы, часто начинают больше ценить взаимопомощь, а те, кто столкнулся с потерей, учатся находить радость в мелочах — чашке утреннего кофе или прогулке с другом.

Почему так происходит?

Наш мозг устроен парадоксально: в спокойные времена мы цепляемся за иллюзию контроля, но когда мир рушится, включается режим выживания. И здесь кроется удивительный механизм — травма обнажает наши истинные ценности. Как дерево, которое гнётся под ураганом, но не ломается, человек в кризисе часто обнаруживает силы, о которых не подозревал.

История знает множество примеров: Стивен Хокинг, узнав о неизлечимой болезни, посвятил жизнь науке, а Малала Юсуфзай, пережив покушение талибов, стала голосом миллионов девочек, борющихся за образование. Но важно понимать: изменения после потрясений — это не магия, а работа. Как спортсмен, который калечит ногу, но через боль учится ходить заново, мы должны приложить усилия.

Вот что помогает:

— Разрешить себе чувствовать боль, а не прятаться в отрицании. Как показали исследования Университета Техаса, те, кто признаёт свои эмоции, восстанавливаются на 30% быстрее.

— Искать опору в людях. Группы поддержки, друзья или даже онлайн-сообщества — как костыли, которые не дают упасть.

— Менять маленькими шагами. Не нужно сразу бросать работу или спасать мир — иногда достаточно начать с прогулок или хобби, которое приносит покой.

Конечно, не все становятся «сильнее» после ударов судьбы. Некоторым требуются годы, чтобы встать на ноги, а другие так и остаются в плену травмы. Но даже в этом есть надежда: нейробиология доказала, что мозг способен меняться до конца жизни. Даже если сегодня кажется, что всё кончено, завтра может наступить момент, когда вы вдруг поймаете себя на мысли: «А что, если попробовать иначе?»

В конечном счёте, потрясения — это не конец истории, а её поворотный пункт. Они напоминают нам, что человек — не жертва обстоятельств, а автор своей жизни. Как писал японский поэт Кобаяси Исса, переживший смерть всех своих детей: *«В этом мире мы словно росинки на стебле бамбука — хрупкие, но умеющие светиться на солнце».*

Меняться после кризиса — не стыдно. Это значит признать: да, я сломался, но теперь собираю себя заново — мудрее, человечнее и, как ни странно, целостнее, чем прежде.

Эмоциональные качели: 6 лет жизни студента-медика от первого курса до диплома

Почему медицинский — это не просто учёба?

Шесть лет обучения в медицинском университете — это не просто получение профессии, а целая жизнь, наполненная яркими эмоциями, напряжённой учёбой, страхами и радостями, разочарованиями и триумфами. Это путь, который меняет человека, закаляет его характер и формирует не только врача, но и личность.

Каждый год приносит новые испытания:

- Первые два курса — шок от объёма информации и столкновение с реальной медициной (анатомичка, гистология).

- Третий–четвёртый курсы — первые пациенты, осознание ответственности.

- Пятый–шестой курсы — подготовка к госэкзаменам, страх распределения, мысли о будущей работе.

В этой статье — история эмоций, через которые проходит каждый студент-медик.

1–2 курс: «Что я здесь делаю?»

Первый курс — это смесь эйфории и тревоги. Вчерашние школьники, полные надежд, впервые надевают белые халаты, ощущая гордость и волнение. Анатомия, латынь, первые пары — всё

кажется таким важным и сложным. Но вместе с этим приходит осознание: сколько всего ещё предстоит пройти. Первые заваленные коллоквиумы, ночи над учебниками, страх перед экзаменами — но и первые победы, когда сложный материал наконец-то становится понятным.



Первые восторги:

- Гордость: Я поступил в мед!
- Новые друзья: общие мучения сближают.
- Вдохновение от первых лекций (особенно, если повезло с преподавателями).

Первые трудности:

- Анатомичка — первый стресс: запах формалина, вид трупов, страх не справиться.
- Гистология и биохимия — «Как это вообще выучить?»
- Первая сессия — паника, недосып, осознание, что зубрёжка не всегда помогает.

Первые потери:

- Кто-то не выдерживает и уходит после первого года.

- Понимание, что медицина — это не только «спасать людей», но и тонны теории.

3–4 курс: «Я уже почти врач?»

Середина пути: усталость и привыкание.

К третьему–четвёртому курсу

первоначальный запал угасает. Появляется усталость от бесконечных пар, дежурств, недосыпов. Клинические дисциплины добавляют ответственности: теперь студенты не просто учатся, а работают с реальными пациентами. Первые смерти, первые спасённые жизни — всё это оставляет глубокий след в душе. Возникают сомнения: «А хочу ли я быть врачом? Смогу ли?» Но

именно в эти моменты многие понимают, что другого пути уже не видят.

Первые пациенты:

- Радость от первых практик: наконец-то не только книги, а настоящие люди!
- Но вместе с этим — страх навредить, неуверенность в своих знаниях.
- Синдром самозванца: «Что, если я ничего не знаю?» «Как я буду лечить, если даже диагнозы путаю?»

Группа как семья:

- За эти годы одноклассники становятся ближе родных.
- Общие ночные зубрёжки, поддержка перед экзаменами, шутки сквозь усталость.

**5 курс:
«Скоро всё закончится...
или начнётся?»**

Страх перед
распределением:
неизбежность выбора.

Пятый–шестой курсы
— время взрослых
решений. Приближается
распределение, страх перед
неизвестностью становится
всё сильнее. Кто-то мечтает
о престижной ординатуре,
кто-то боится, что придётся
уехать в глубинку. Мысли о
будущем не дают покоя. Но
есть и те, кто смиряется с
любым исходом, понимая,
что главное — опыт, а
место работы можно будет
поменять.

Мысли о распределении:

- Страх: «А вдруг отправят в глухую деревню?»
- Надежда: «Может, повезёт с местом?»
- Горечь: «Мы все разведемся...»

Первые мысли о работе:

- «Смогу ли я быть хорошим врачом?»

- «А что, если я ошибся с выбором?»
- «Как жить на первую зарплату?»

**6 курс:
«Прощай, университет»**

Скоро разлука: грусть и
ностальгия.

Шесть лет бок о бок с
одногоруппниками — и вот
уже скоро все разлетятся
по разным городам и
больницам. Эти люди стали
почти семьёй: вместе
списывали, вместе смеялись
на перерывах, поддерживали
друг друга в трудные
моменты. Осознание, что
скоро все пути разойдутся,
вызывает грусть. Но в то же
время есть благодарность
за эти годы и надежда, что
дружба, скреплённая такими
испытаниями, не распадётся.

**Испытания перед финишем:
ГОСы и последний рывок.**

Государственные экзамены
— это финальный барьер,
после которого ты уже не
студент, а врач.

Страх провала, паника
от объёма материала,
бессонные ночи перед
конспектами — всё это
смешивается с осознанием,
что скоро всё закончится. И
когда последний билет сдан,
наступает странное чувство:
облегчение от того, что
мучения позади, и тревога —
впереди настоящая работа,
где ошибки могут стоить
кому-то жизни.

Последние дни в alma mater:

- Ностальгия по общим переживаниям.
- Осознание, что никогда больше не будет таких моментов:
Бессонных ночей перед экзаменами.

Смеха в коридорах после
тяжёлых зачётов.

Общих посиделок «на
последние деньги».

Страх и надежда перед
будущим:

- «Что ждёт меня в реальной медицине?»
- «Справлюсь ли я?»
- «Кем я стану через 10 лет?»





Заключение: это того стоило?

Шесть лет в медицинском университете — это эмоциональные американские горки: от восторга первых дней до усталости на середине пути, от страха перед будущим до гордости за пройденный путь. Это время закаляет, учит ценить каждую минуту, каждую победу и даже каждую неудачу. И когда приходит время прощаться со студенчеством, понимаешь: эти годы были одними из самых сложных, но и самых важных в жизни. Впереди — новая глава, но тот, кто прошёл через это, уже не сломается. Да, было тяжело. Да, иногда хотелось всё бросить. Но эти шесть лет изменили нас навсегда.

Мы прошли через:

- Испытания, которые казались непосильными.
- Страхи, которые делали нас сильнее.
- Дружбу, которая может остаться на всю жизнь.

Теперь мы не просто студенты — мы будущие врачи. И хотя впереди ещё много трудностей, мы уже доказали, что можем справиться с чем угодно.

Дорогие первокурсники!

Поздравляю вас с началом этого невероятного пути — вы теперь часть большой медицинской семьи!

Первый курс — это как первые шаги в профессии: волнительно, непривычно, иногда даже страшно, но безумно интересно. Вас ждут тонны конспектов, бессонные ночи перед экзаменами, моменты отчаяния и моменты гордости за себя. Но помните: каждый великий врач когда-то тоже путал артерии с венами и не сразу запоминал латинские термины.

Не бойтесь ошибок, они — лучшие учителя.

Поддерживайте друг друга — ваши одногруппники станут вашей опорой на долгие годы.

Находите радость в мелочах — даже в хаосе сессии есть место смеху и дружеским посиделкам.

Не забывайте про себя — медицина требует жертв, но не вашего здоровья и счастья.

Сейчас кажется, что впереди целая вечность, но, поверьте, годы пролетят незаметно. Цените каждый момент, ведь именно здесь закладывается фундамент вашего будущего.

Вы — будущее медицины! Пусть ваш путь будет наполнен мудростью, стойкостью и бесконечной верой в себя. Мы в вас верим!

Это моя последняя статья для любимого Response, и мне очень грустно осознавать это. Я тружусь в этом коллективе почти с самых первых выпусков, это моя отдушина, моё хобби, моя «работа» на факультете. Мне безумно приятно обрести такую семью, как Response, где все друг друга поддерживают.

Отдельное спасибо я хочу сказать редактору журнала — Крупской Екатерине, которая всегда была рядом и приходила на помощь, в каких бы ситуациях я ни была. Я желаю всем читателям внутреннего спокойствия, счастья и нескончаемых солнечных дней.

Ваша студентка
6 курса МПФ,
Костюкевич Юлия Олеговна.

Переосмысление жизни.

Эдит Ева Эгер — «Выбор» и «Дар»

Впервые эту рубрику я хочу начать с нескольких слов об авторе. Биография Евы Эгер настолько меня поразила, что я считаю, что будет некорректно рассматривать её книги в отрыве от неё самой и от её судьбы.

Эдит Ева Эгер родилась в еврейской семье и, ещё будучи девочкой, попала со своими родителями и сестрой в концлагерь во время Холокоста. Повсюду царила грязь, жестокость и смерть. Люди умирали от голода и изнурительных работ. Родители девочек погибли в первый же день. Ева и её сестра Магда остались одни друг у друга. И именно эта единственная связь и стала впоследствии смыслом существования и сохранения жизни. Жить ради того, чтобы жил другой. Жить до тех пор, пока живёт другой.

В один из вечеров пребывания в концлагере в женский барак, где жили сёстры, ворвался Йозеф Менгеле — врач, который отличался известной жестокостью и страстью к развлечениям. Он приказал Еве придумать что-то и развлечь его. И Ева начала танцевать. Балетом она занималась с детства. Это было её единственной страстью и единственной отдушиной. Но не в грязном бараке на глазах у пьяного немца...

Она понимала, что от этого решения зависит её жизнь и жизнь Магды. Она закрыла глаза, представила большую сцену, мысленно сказала себе: «пусть я и заключена тут физически, душа моя свободна и может быть где угодно» — и воспарила в танце.

На фоне этих вопросов, тревог и сомнений Эдит Ева Эгер находит в себе силы разобраться со всем этим, пережить травматический опыт, перестаёт винить себя за то, что осталась в живых. Позже она пройдёт серьёзное обучение, станет специалистом в области

психологии и психотерапии, будет ученицей Виктора Франкла. А пока...

«Простить — значит скорбеть о том, что случилось, чего не случилось, и расстаться с желанием иметь другое прошлое. Принять жизнь такой, какая она была и какая она есть».

«Болезненные переживания — это не бремя, а дар. Они расширяют границы понимания и наполняют его новым смыслом, дают возможность найти свою единственную цель и обрести силу духа».



За это она получила буханку хлеба, которая спасла её жизнь и жизнь многих жительниц барака.

Некоторое время спустя Ева и Магда всё же вырываются из концлагеря. Им удаётся бежать. Но как им жить дальше, если мир уже не такой, каким они его знали раньше, а в голове у Евы крутится только один вопрос: «почему я выжила, а другие умерли, чем я лучше других?»

Первая книга — **«Выбор»** — повествует о маленькой девочке-еврейке, которой довелось побывать в Аушвице и при этом выжить. И это жизненное событие значительно повлияло на её судьбу, на её мышление и дальнейшую жизнь. Выстоять в борьбе за жизнь может далеко не каждый, но сохранить после этого силу способны лишь единицы. Концлагеря ломали жизни, судьбы и души многих.

Разве можно было пережить такое и остаться тем, кем был до этого? Как смириться с тем, что это испытание выпало именно на твою долю? Как принять всё, что с тобой произошло? Как перестать себя винить за то, что остался в живых именно ты, а не кто-то другой? Как скоро затянутся эти раны?

На все эти вопросы эта маленькая девочка смогла ответить самой себе только став взрослой. Понадобились многие-многие годы для того, чтобы принять свой опыт, обрести свободу от своего загнанного в угол мышления. И все эти ответы она воплотила в книгу, где на страницах раскрывается её жизнь поэтапно. Все трудности, с которыми она сталкивалась и которые переживала после Аушвица.

Вторая книга — **«Дар»** — это своеобразное руководство, как стать свободным.

Свобода — это выбор. Он есть всегда. Даже будучи заключёнными в физическом мире, мы остаёмся свободными духовно. Внутри себя. То, что есть у нас в голове, наши таланты, знания и прочее — никто этого отнять у нас не сможет. Эта книга рассказывает о том, как правильно реагировать на события, как перестать быть жертвой и взять ответственность на себя за свою жизнь.

Я скажу честно: «Выбор» — это самая лучшая и самая душераздирающая книга о концлагере, которую я только читала. Очень больно осознавать то, что всё описанное в ней — это события, которые пережил реальный человек. Пережил и научился жить с этим.

Наступило время сжигать мосты

И шагать вперёд от самой больной точки роста.

Если с тела ещё не всю копоть смыл —

Садись. И я расскажу, как это просто.

Я и ты — лишь этап на этой земле.

Лишь 365 дней в замысловатой книге.

Ты — один герой. Я — другой.

И путь наш — лишь перекрёсток судеб.

Ты можешь лгать, убегать, обвиненьем бросаться.

Можешь клясть, на чём только свет стоял.

Я скажу тебе истину. Без прикраса.

Везде, где видится «дурно» — это ты сам.

Твои потаённые скарбы, засеки,

Где мысль чёрная находит свой дом —

Это твой замок, товарищ, послушай.

И ты сам возделал его и возвёл.

Люди не делятся на плюс и на минус.

В них ровно столько же добра и тепла,

Сколько злобы, ненависти и обиды.

Люди все лишь зеркалят тебя.

Ссоры давно уже вышли из моды.

Сотрясать воздух — лишь будоражить пыль.

Прежде чем в мантию судей превоплощаться —

Заглянуть стоит прежде в свои углы...



Связаться с нами:



weare_response@mail.ru



[@weare.response](https://www.instagram.com/weare.response)



responsa.tilda.ws

Переходи
по QR-коду

